



**UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE PUEBLA**

DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**ACTITUDES ANTE LA COMPETENCIA Y RENDIMIENTO
DEPORTIVO EN INTEGRANTES DE LOS EQUIPOS DE
BÁSQUETBOL DE LA UPAEP.**

TRABAJO RECEPCIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

JORGE EDIMIR MÉNDEZ MUÑOZ

PUEBLA PUE.

ENERO DE 2001



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

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

Biblioteca Central - **Karol Wojtyla**

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.

Puebla, Pue, a 30 de enero de 2001

Dr. José Angel Pejenaute Pejenaute
Director del Departamento de Humanidades
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla
P R E S E N T E

Por medio de este conducto, me permito comunicarle que el presente trabajo de investigación denominado **“Actitudes hacia la competencia y rendimiento deportivo en integrantes de los equipos de básquetbol de la UPAEP”** cumple con los requisitos de calidad y contenido, por lo que el alumno Jorge Edimir Méndez Muñoz, con matrícula 100330, puede promover la obtención del grado de Licenciatura en Psicología.

Sin más por el momento y agradeciendo de antemano la confianza depositada en su servidora para asesorar la mencionada investigación, me despido de usted quedando a sus apreciables órdenes.

ATENTAMENTE



Mtra. Carmen Gloria Palma Figueroa
Asesor de Metodología

AGRADECIMIENTOS:

- ♥ A mis padres por haberme apoyado incondicionalmente toda mi vida escolar, por entregarme su amor y apoyo. A ti Papi por ser un hombre admirable y honesto. A ti Mami por estar conmigo en todo momento y enseñarme tu sensibilidad y amarme y aceptarme como soy. Los amo a los dos.
- ♥ A mis hermanos por estar a mi lado cuando los necesite. A ti Tete por aprender tu carácter y luchar hasta conseguir tus objetivos. A ti Polo por enseñarme tu nobleza y tu estilo de vivir. Los amo a los dos.
- ♥ A mis profesores por formarme integralmente como un profesionalista. A usted Miss Patí por ayudarme siempre que lo necesite sobre todo en momentos difíciles de mi carrera. A ti Lucero por enseñarme y darme las herramientas para auto realizarme como persona y darme cuenta del inmenso potencial que tengo para dar. A ti Gogi por darme tu amistad y ser mi dirigente y apoyo durante esta investigación.
- ♥ A mis amigos de los cuales aprendí y crecí de sus vivencias en mi vida Universitaria, ustedes saben quienes son.
- ♥ Al señor Carlos Slim por el apoyo que me brindó y por aprender de su filosofía de la vida. A usted Marielena por su apoyo y sencillez ante todo.
- ♥ A ti Claudia por todo el amor que me das, por estar conmigo siempre que lo necesito y ayudarme en los momentos difíciles, por ser parte de mí y crecer día a día a tu lado. Por la inmensa felicidad que me brindas y todo lo que eres como persona única, eterna e irrepetible..... Te amo.
- ♥ A ti "Dios" mío, por ser mi luz, mi tranquilidad, mi seguridad, mi amigo y te amo con todo mi corazón.

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo conocer la relación entre actitudes ante la competencia y rendimiento deportivo en integrantes de los equipos de básquetbol de la U.P.A.E.P. Se trabajó con una muestra de 50 jugadores, de los cuales 34 fueron hombres y 16 mujeres a nivel universitario de la U.P.A.E.P, cuyas edades varían entre 17 y 24 años. Se aplicó un instrumento de actitudes ante la competencia y un instrumento de rendimiento deportivo. Para el análisis estadístico se utilizó estadística descriptiva; se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para saber la correlación que existe entre Actitudes ante la competencia y Rendimiento deportivo y la prueba t Student para grupos independientes, para conocer si existen diferencias entre géneros. Los resultados señalan que no hay una correlación entre actitudes ante la competencia y rendimiento deportivo. Entre los resultados muestran que la actitud que presentan ante la competencia los jugadores de básquetbol de la U.P.A.E.P es regular; no se encontró diferencias de género en actitudes ante la competencia; sin embargo, se observó que en la sub área valoración de la fuerza del contrario de la prueba para medir actitudes ante la competencia, el género masculino tiene una mejor actitud ante el contrario que el género femenino. En cuanto a rendimiento deportivo no hubo una diferencia significativa en el género.

ÍNDICE TEMÁTICO

AGRADECIMIENTOS

CAPITULO I

1.	RESUMEN	
1.1	INTRODUCCIÓN	1
1.2	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.3	HIPÓTESIS	4
1.4	OBJETIVOS	5
1.5	IMPORTANCIA DEL ESTUDIO	6
1.6	LIMITACIONES DEL ESTUDIO	7
1.7	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	8

CAPITULO II

2.	PSICOLOGÍA DEPORTIVA	11
2.1	RESEÑA HISTÓRICA DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA	11
2.2	CONCEPTO DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA	17
2.3	INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA	22

CAPITULO III

3.	RENDIMIENTO DEPORTIVO	30
3.1	DEFINICIÓN DE RENDIMIENTO DEPORTIVO	30
3.2	COMPONENTES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO	34
3.3	HABILIDADES MENTALES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	37

CAPITULO IV

4.	ACTITUDES ANTE LA COMPETENCIA	44
4.1	HISTORIA DEL ESTUDIO DE LA ACTITUD	44
4.2	CONCEPTO DE ACTITUD	52
4.3	CLASE DE ACTITUD	55
4.4	FUNCIÓN DE LAS ACTITUDES	57
4.5	CLASIFICACIÓN DE LAS ACTITUDES	58
4.6	ACTITUDES ANTE LA COMPETENCIA	59
4.7	MODIFICACIÓN DE LA ACTITUD ANTE LA COMPETENCIA	70

CAPITULO V

5.	MARCO CONTEXTUAL	73
5.1	PAPEL DEL DEPORTE EN LA U.P.A.E.P	73
5.2	CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS DE LA U.P.A.E.P	73

CAPITULO VI

6.	METODOLOGÍA	74
6.2	SUJETOS	74
6.3	MATERIAL	74
6.4	PROCEDIMIENTO	75

CAPITULO VII

7.	RESULTADOS	76
7.1	ANÁLISIS DE DATOS	76
7.2	DISCUSIÓN	82

8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	125
----	----------------------------	-----

9.	APÉNDICES	128
----	-----------	-----

9.1	CUESTIONARIO DE ACTITUDES ANTE LA COMPETENCIA	128
9.2	CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO	129
9.3	PROGRAMA	89
9.4	HOJA DE EXPECTATIVAS DEL PROGRAMA	123
9.5	FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA	124

10. LISTA DE TABLAS

10.1	TABLA 1 MEDIA DE ACTITUD ANTE LA COMPETENCIA	77
10.2	TABLA 2 MEDIA Y DESVIACIÓN ESTÁNDAR DE ACTITUD	79
10.3	TABLA 3 MEDIA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO SEGÚN GÉNERO	81

1.1 INTRODUCCIÓN:

La Psicología deportiva es una rama de la Psicología de origen reciente, ha sido explotada principalmente desde sus comienzos por las grandes potencias en el deporte como son Estados Unidos, La Antigua Unión soviética (URSS) y Cuba. Sus principales representantes son de origen Ruso y Americano quienes han venido desarrollando una serie de laboratorios y campamentos por todo el mundo para mejorar el rendimiento y la motivación de los deportistas.

En México en cuanto a la Psicología deportiva es una rama joven, comparada con otros países. A pesar de que hay personas que trabaja en este campo todavía le falta mucha difusión y apoyo por parte de la gente que esta involucrada en este ámbito. La Psicología Deportiva ve los comportamientos y manifestaciones emocionales, corporales, motoras, etc. de una persona o atleta, el cual al ser auxiliado por un psicólogo deportivo tiene muchas posibilidades de aumentar su nivel y rendimiento y tener una mayor preparación y concentración mental.

El deporte es una disciplina que no se limita a un determinado grupo o número de personas sino que la variedad de actividades en esta área no permite que el grupo sea reducido. Son precisamente los problemas generados en la actividad deportiva los que corresponden al psicólogo deportivo como especialista (Rodríguez, 1995). A lo largo de esta investigación se va a tener un panorama más amplio de lo que es, la aplicación de la Psicología Deportiva y él por qué el deporte desencadena diferentes aspectos de su personalidad como la capacidad de competir de luchar y afrontar retos para superarlos, y principalmente el que interesa a esta investigación que son las actitudes ante la competencia y su

relación con el rendimiento deportivo. Albarrán (1985) señala que el ser humano ve en la actividad deportiva un medio por el cual logre realizar determinadas metas y deseos con un orden y una disciplina bien establecida por medio de una preparación para demostrarse que con esfuerzo superación y una actitud positiva puede lograr los resultados deseados (Citado en Cagigal, 1986).

El deporte es un medio sano para lograr el desarrollo integral biológico, social, psicológico y espiritual del ser humano que está fundamentado en aspectos cognoscitivos, psicológicos y prácticos en una forma conjunta para alcanzar el fin último que es el logro de resultados positivos. Cabe mencionar que la actividad deportiva en diferentes sociedades es el claro reflejo del avance de dicha cultura, de su interés y participación en lograr un desarrollo conjunto de todas las áreas que afectan a sus miembros, es decir, depende el deporte también de cómo se ve ante la sociedad en que vive. Socialmente hablando, el deporte ha generado el proceso de las diferentes culturas y es aquí donde surgen varias y diferentes interrogantes (Da silva Ribeiro y Athayde, 1987).

Es importante señalar que dicho avance de la Psicología Deportiva en México, se va a lograr conforme vaya aumentando el interés de las universidades, equipos profesionales, deporte amateur, jugadores, psicólogos etc,. El avance y conocimiento que hay hasta el momento, es gracias a psicólogos interesados en este campo, los cuales al igual que otros países en sus inicios en el campo, se reúnen e imparten congresos de Psicología del Deporte, dejando teléfonos y direcciones de sus miembros para que los psicólogos interesados, contacten con los psicólogos deportivos en México y pidan información de trabajos. investigaciones, intervenciones, cursos y diplomados impartidos en México.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En México la Psicología Deportiva es un campo que no ha sido explotado completamente y, por lo tanto, se ha abierto una gran brecha entre la Psicología y el deporte. A través del deporte el ser humano puede manifestar los diferentes aspectos de su personalidad, tales como, el ser capaz de competir, de luchar, afrontar retos manteniendo un rendimiento deportivo competitivo. La actividad deportiva en muchas sociedades es el claro reflejo del avance de dicha cultura, es decir, de su participación e interés en lograr un desarrollo conjunto de todas las áreas que afectan a sus miembros. (Da Silva Ribeiro y Athayde, 1987). Esto nos habla de que socialmente hablando el deporte ha generado el proceso de las diferentes culturas, surgiendo varias interrogantes. La Psicología del deporte constituye una rama especial de la Psicología que tiene como principal objeto el estudio de las regularidades psicológicas presentes en la actividad deportiva (García Ucha, 1992).

Para la Psicología del Deporte existen diversas áreas de interés, las cuales se dividen en 4: física, táctica, técnica y psicológica. Interesándonos la última como estudio, entre esta área se encuentra el rendimiento deportivo el cual es un desempeño que requiere una ejecución de las capacidades y habilidades del deportista ante el deporte que practica (Loehr, 1992). También están las actitudes ante la competencia que son cognoscitivas en su naturaleza, es decir, en ella hay pensamientos que nos conducen a una reacción emocional y es generalmente la mente la que establece la dirección y el control de dicha reacción de la conducta (Harris y Harris, 1992).

PROBLEMA:

Las actitudes ante la competencia influyen en el rendimiento deportivo en los jugadores de los equipos de básquetbol de la U.P.A.E.P.

HIPÓTESIS:

Se espera que exista una relación entre actitudes ante la competencia y rendimiento deportivo. Es decir que los deportistas que tengan una actitud positiva ante la competencia reportaran un rendimiento deportivo alto y los que presenten una actitud negativa reportaran un rendimiento deportivo bajo.

VARIABLES:

Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo: Es un desempeño que requiere una ejecución de las capacidades y habilidades del deportista ante el deporte que practica (Loehr, 1992)

Variable Independiente: Actitudes ante la competencia: Es una disposición mental de los detalles propios a la situación, que puede crearse en las competiciones venideras (Antología, 1997)

OBJETIVOS:

Objetivo General:

- Relacionar las actitudes ante la competencia con el rendimiento deportivo.

Objetivos Específicos:

- Medir el rendimiento deportivo en los jugadores de los equipos de básquetbol de la U.P.A.E.P.
- Medir las actitudes ante la competencia en los jugadores de los equipos de básquetbol de la U.P.A.E.P.
- Correlacionar las áreas de las actitudes ante la competencia con las áreas del rendimiento deportivo.
- Proponer un programa de intervención para trabajar las áreas que resulten bajas en los jugadores de los equipos de básquetbol de la U.P.A.E.P.

1.5 IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

Es importante señalar que el estudio de esta investigación va a brindar datos concretos con respecto a las actitudes ante la competencia y el rendimiento deportivo en los equipos de básquetbol de la U.P.A.E.P. Por otro lado, se realizará un diagnóstico. Y este dará pie a que se intervenga posteriormente en las áreas más deficientes en los jugadores de los equipos de básquetbol de la U.P.A.E.P. Por último, esta investigación brindará bases para otros estudios.

Debido a lo anterior el problema que deseo resolver es si las actitudes ante la competencia influyen en el rendimiento deportivo en los jugadores de los equipos de básquetbol de la U.P.A.E.P. Para ello me planteó las siguientes hipótesis: se espera que exista una relación entre actitudes ante la competencia y rendimiento deportivo. Es decir, que los deportistas que tengan una actitud positiva ante la competencia reportaran un rendimiento deportivo alto y los que presenten una actitud negativa reportaran un rendimiento deportivo bajo.

Mi objetivo general es relacionar las actitudes ante la competencia con el rendimiento deportivo; y mis objetivos específicos son medir el rendimiento deportivo, medir las actitudes ante la competencia, realizar un análisis estadístico de los datos, correlacionar las áreas de las actitudes ante la competencia con las áreas del rendimiento deportivo y por último proponer un programa de intervención para trabajar las áreas que resulten bajas en los jugadores de los equipos de básquetbol de la U.P.A.E.P.

A pesar de que existen investigaciones acerca del rendimiento deportivo (Loehr, 1992) no hay investigaciones que relacionen el rendimiento deportivo con las actitudes ante la competencia a fondo.

Por otra parte, cabe mencionar la situación que se ha observado en el equipo representativo de básquetbol de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (U.P.A.E.P.) en los torneos oficiales en los que participa el equipo representativo empieza muy bien las competencias del torneo y en las finales su rendimiento deportivo baja perdiendo el título.

En cuanto a la relevancia en el ámbito científico la presente investigación aportará datos que beneficien a la Psicología del Deporte. Con respecto a la relevancia humana implicará la posibilidad de hacer conciencia a los dirigentes, de que hay otros métodos para hacer rendir al deportista al cien por ciento y dar un servicio a esta institución que me ha formado profesionalmente.

1.6LIMITACIONES

Entre las limitaciones que se puedan presentar en el estudio se encuentran:

- La falta de información e interés por parte de la gente que dirige a equipos deportivos.
- El tiempo y compromiso por parte de los jugadores de básquetbol de la U.P.A.E.P.
- Asegurar la población con los entrenadores de los equipos de básquetbol de la U.P.A.E.P.

- Que los jugadores no contesten todos los reactivos de las pruebas psicológicas.
- La imposibilidad de generalizar resultados.

1.7 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Actitud: Allport (1938) señala que la actitud es un estado mental y neural de disposición, se compone de 3 factores el componente Cognoscitivo, afectivo y conductual (Citado en Halloran, 1968).

Actitudes ante la Competencia: Es una disposición mental de los detalles propios a la situación, que puede crearse en las competencias venideras (Antología, 1997).

Autoconfianza: Es una sensación y un saber, que manifiesta que un atleta lo puede hacer, para rendir bien y ser exitoso; por medio de la percepción del éxito y la fe en uno mismo (Loehr, 1992).

Automotivación: Es una habilidad y una de las fuentes más importantes de energía positiva disponibles para el atleta (Loehr, 1992).

Control de la Atención: Es la habilidad de sintonizar lo que es importante y desechar lo que no lo es (Loehr, 1992).

Control del Pensamiento: Es la habilidad de controlar el hábito de pensamiento del atleta, el control de la actitud, el control emocional, el equilibrio y una afluencia de energía positiva (Loehr, 1992).

Control de la Visualización y las Imágenes: Es la habilidad de pensar en imágenes en vez de palabras, de controlar la corriente de imágenes en direcciones positivas y constructivas, de visualizar vívidamente y en gran detalle antes y durante el rendimiento (Loehr, 1992).

Competencia: Espíritu de lucha y de superación para aventajar o vencer a otros (Loehr, 1992).

Energía Positiva: Es una habilidad adquirida para energizarse por medio de fuentes energéticas que permiten que un atleta logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención; tales como la diversión, la alegría, la determinación, el positivismo, el espíritu de equipo. Esto hace posible el rendimiento óptimo y está estrechamente vinculada con los factores de motivación y el desarrollo de actitudes (Loehr, 1992).

Energía Negativa: Es un descontrol de sus fuentes energéticas que no permiten que el atleta logre altos niveles de activación, experimentando sensaciones de estrés, enojo, mal humor, tensión muscular y un bajo control de la atención (Loehr, 1992).

Fuerza Negativa: Es un control de la energía negativa, el cual está unido a la habilidad de percibir las situaciones difíciles como un desafío, en vez de cómo una amenaza o problema frustrante (Loehr, 1992).

Motivación: Es la energía y habilidad de aprender a mantener altos niveles de automotivación, de fijar metas con sentido, programar éxitos diarios y tener un buen manejo del fracaso (Loehr, 1992).

Psicología del Deporte: Constituye una rama especial de la Psicología que tiene como principal objeto el estudio de las regularidades psicológicas presentes en la actividad deportiva (García Ucha, 1992).

Rendimiento Deportivo: Es un desempeño que requiere una ejecución de las capacidades y habilidades tanto físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del deportista ante el deporte que practica. (Loehr, 1992).

2. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

2.1 RESEÑA HISTÓRICA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Quizá por su propia juventud, existen pocos estudios que analicen el nacimiento y desarrollo de la Psicología Deportiva en los diferentes países, aunque últimamente parece haber un mayor interés por comprender sus orígenes, como lo demuestran los recientes trabajos de Kroll y Lewis (1980), Lowe y Walsh (1978), Salmela (1981, 1984), Silva (1984), Singer (1980), Wiggins (1984). Para Cratty (1983) la Psicología se inicia con las aportaciones de Peter Lesgaft en Rusia a principios de siglo. Sin embargo, no es hasta después de la revolución cuando se empiezan a crear centros especializados en el estudio de las capacidades de los deportistas; siendo uno de los pioneros Peter Roudick, padre de la Psicología del deporte Soviética (citado en Riera y Cruz, 1991).

Valdés (1996) habla que, ya con anterioridad la Psicología del Deporte realizaba progresos estudios los cuales eran callados y limitados a un reducido número de países e instituciones. Los primeros países pioneros fueron la desaparecida Unión Soviética, con A. Z. Puni y P. A. Rudik como iniciadores; después los Estados Unidos, representados fundamentalmente por el trabajo de Coleman Robert Griffith; Alemania, muy influida por la labor de Carl Diem.

Valdés (1996) señala que por la relevancia que tuvo el movimiento psicológico aplicado al deporte y su influencia en otros países, la desaparecida Unión Soviética y los Estados Unidos fueron los que impulsaron más este nuevo movimiento. Instituciones y personalidades, de países ligados a éstos por razones de índole económica y política, también influyeron en el desarrollo de esta rama

científica. Así, Alemania del este, Checoslovaquia, Bulgaria y Hungría jugaron un papel en los primeros pasos de la Psicología del Deporte en el llamado campo Socialista; mientras que Canadá, Inglaterra, Francia y Alemania Federal realizaron movimientos en este sentido en el llamado mundo Occidental.

En Alemania, Schulte publica, en 1921, *Cuerpo y alma en el deporte: Una introducción a la Psicología del ejercicio físico*. Al otro lado del atlántico, C. R. Griffith publica, en 1926, el libro *Psicología del entrenamiento*, y dos años después, aparece con su *Psicología sobre el atletismo*. Posteriormente en 1930 sienta las bases del laboratorio de Psicología aplicada al deporte. Singer (1980) manifiesta que la repercusión de estos primeros trabajos en Psicología del deporte hacia los entrenadores, atletas y profesores de educación física fue mínima en el mundo occidental, mientras que en los países de la órbita Soviética, los psicólogos del deporte han colaborado activa e ininterrumpidamente desde hace muchos años con los restantes profesionales. Por ello, puede decirse que, exceptuando algunas aportaciones. Como las de Lawther (1951) no es hasta la década de 1970 cuando esta disciplina obtiene su reconocimiento internacional con la celebración en 1965 en Roma y de la mano de Ferruccio Antonelli, en el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte se crea en ese momento la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, encargada de promover un congreso internacional cada cuatro años, así como el *International Journal of Sport Psychology*, editado en Roma desde 1970 (Citado en Riera, 1991).

Es entonces, cuando a partir de ese momento se consolida esta especialidad en varios países, fundándose asociaciones nacionales y supranacionales como la *Federation Européenne de la Psychologie du Sport et*

des Activités Corporelles (FEPSAC). Al mismo tiempo se inicia la publicación de boletines y nuevas revistas, algunas de las cuales alcanzan un reconocido prestigio y audiencia, como el Journal of Sport Psychology, editado en Champaign (Illinois) desde 1979, y se incrementan los encuentros de psicólogos interesados en la actividad física y el deporte.

Durante los años 80 e inicio de los 90 muchos especialistas se dedicaron a plantear cuales serían las perspectivas de la Psicología del Deporte en la década de los 90. Duda J. (1982), Ruemmele E. (1987), Strean W. B. Y Roberts (1992), Schilling G. y Singer R. (1993) trataron este tema, colocando en evidencia la preocupación por el futuro de esta especialidad de las ciencias psicológicas. Para algunos autores los años 90 representarían un avance totalmente decisivo de la Psicología del Deporte, la cual debería crecer en: La ampliación del campo de investigación con un número mayor de tópicos incluyendo el rendimiento en el aprendizaje motor, contemplando además la actividad física como un medio para mejorar la calidad de la vida.

Singer (1989) manifiesta que los cambios progresivos que se lleven a cabo en este campo, serán acelerados ya que se cuenta con el poderoso potencial que brindan los psicólogos del deporte, ya que pertenecen a un campo novedoso dentro de la Psicología, donde la exploración y el descubrimiento constituirían una fuerte motivación para la germinación de nuevos conocimientos y su aplicación.

Ucha (1996) señala que en Cuba, también de manera particular la Psicología del Deporte tiene amplias tareas que realizar. Frente al bloqueo económico y las dificultades para asegurar todas las posibilidades necesarias para el desarrollo del deporte, es decir, los psicólogos trabajan para garantizar las

potencialidades psicológicas que requieren los deportistas cubanos. La Psicología del Deporte en Cuba emerge en el empeño por el desarrollo y consolidación del movimiento deportivo cubano como una fuerza que contribuye a asegurar el proceso pedagógico y educativo del deportista y sus resultados en entrenamiento y competencia. Además señala que hoy en día el mundo enfrenta un proceso de globalización en lo económico, cultural, político y también en el deporte, lo que determinara la calidad futura de esta actividad y de las ciencias vinculadas a ellas.

Rodríguez (1995) manifiesta que el deporte es una disciplina que no se limita a un determinado número o grupo de personas, por el contrario, la variedad de actividades dentro de esta área nos permite que el número de las personas allegadas e interesadas a esta área sea reducido, actualmente el interés y la práctica del deporte se incrementa más y el sexo, edad, nacionalidad, idioma, religión, color de piel, etc. No representan limitantes para practicar esta disciplina; funcionando incluso como impulso dinámico hacia el deporte. Esta actividad deportiva representa satisfacciones diarias en el ser humano que lo practica, teniendo relación con su medio ambiente y por consiguiente no se encuentra exento de la problemática que esta relación le origina; estos problemas son los que corresponden al psicólogo deportivo como especialista del campo a tratar directamente. La Psicología Deportiva a través del deporte se enfoca en observar, diagnosticar e intervenir en el deportista. Ya que a través del deporte el ser humano puede manifestar los diferentes aspectos de su personalidad, tales como, el ser capaz de competir, de luchar, afrontar retos manteniendo un rendimiento deportivo competitivo, tratando de superar estos retos, mitigando el dolor y disfrutando las satisfacciones personales y de grupo que le puede ofrecer el

deporte al lograr sus objetivos. La persona puede observar en la actividad deportiva un móvil por el cual logre determinadas metas y deseos con un orden y una disciplina para darse cuenta que si pone esfuerzo y dedicación llegara a una superación. Se puede observar que en el deporte hay un medio sano y saludable para lograr el desarrollo integral (biológico, psicológico, social y espiritual) del ser humano. Es por eso que el desarrollo deportivo tiene que estar fundamentado en aspectos físicos, tácticos, técnicos y psicológicos, todos estos complementándose conjuntamente para alcanzar el fin último: el logro de resultados positivos como el rendimiento deportivo entre otros.

Athayde (1987) menciona que la actividad deportiva en muchas sociedades es el claro reflejo del avance de dicha cultura, es decir, de su participación e interés en lograr un desarrollo conjunto de todas las áreas que afectan a sus miembros. Esto nos habla de que socialmente hablando el deporte ha generado el proceso de las diferentes culturas, surgiendo varias interrogantes.

Valdés (1996) señala que hay 3 factores que juegan un papel en el desarrollo de la Psicología del Deporte. El primero es un factor subjetivo, el cual se da por logros deportivos de tal relevancia que muestran la imposibilidad de su superación a menos que el hombre tenga en cuenta todos los factores que los pueden hacer posibles. El segundo es un factor de desarrollo científico de la Psicología, la cual cada vez es más capaz de mostrar modelos y formas de intervención pertinentes a los procesos que se expresan en la competencia deportiva y en la preparación sistemática de los deportistas.

El tercero es un factor eminentemente subjetivo, el cual posee dos aspectos: uno es la necesidad humana de superar lo alcanzado y el otro se refiere a la mayor cultura psicológica de los deportistas y sus entrenadores.

Por lo anterior, Valdés (1996) refiere que todos y cada uno de estos factores mencionados anteriormente, tienen una maduración tardía, puesto que no es hasta la década de los 80 que la Psicología Deportiva irrumpe en el mundo de la competición de forma que se pueda llamar masiva.

En México a pesar de su relativa juventud, la Psicología del Deporte se ha convertido en una subdisciplina de la Psicología que ha tomado un importante impulso. Algunas áreas que se destacan en la aplicación en nuestro país son:

- La difusión de la labor del psicólogo del deporte en multiniveles
- La promoción de la formación y capacitación de los psicólogos interesados en el área.
- Favorecer la investigación en Psicología del Deporte y su posterior difusión.
- Dar atención psicotécnica especializada a los diferentes grupos en el macro contexto deportivo mexicano.
- Intervenir en el deporte para todos
- Intervenir en el deporte infantil y juvenil
- Intervenir en el deporte de alto rendimiento
- Intervenir en el deporte profesional

Así mismo, partiendo del consenso de todos los interesados en el desarrollo progresivo y sólido de la Psicología del Deporte en nuestro país, se solicitó una asociación de psicólogos para consolidar un proyecto que propicie el objetivo de tener un directorio nacional de psicólogos del deporte y una página WEB, en donde se pueda estar en contacto permanente con todos los psicólogos del deporte y en donde se puedan verter, investigaciones, experiencias profesionales, ofertas de trabajo, etc. todo ello con el objetivo de favorecer aun más el desarrollo del área de Psicología Deportiva en México. (Peña F., 1999).

2.2 CONCEPTO DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Esta complejidad en definir la Psicología del deporte debe tener a su vez definiciones por separado para poder entenderla en su totalidad, es por eso que es necesario consultar ambos conceptos por separado de lo que significa Psicología y lo que significa deporte.

La Psicología trata de los cambios en la conducta humana que se suceden con el crecimiento, desarrollo y experiencia. Sus objetivos son la observación, la medición, descripción y explicación de lo que sucede en las etapas de la vida (Darley, y Glucksberg y Kinchal 1990).

Es la ciencia que estudia las acciones y reacciones de las personas, sus decisiones, lo que puede decirnos acerca de éstas, su comportamiento lingüístico, los movimientos de su cuerpo, y muchos, muchos otros eventos observables (Darley, Glucksberg y Kinchal 1990)

Se entiende por un proceso psíquico todo aquello que el ser humano elabora mentalmente por las experiencias recibidas a lo largo de su vida, y que de una forma u otra van a afectar o determinar el comportamiento que presente en la actualidad, es decir, su conducta actual. Los aspectos físicos del individuo que estudia la Psicología, se refieren a las funciones y manifestaciones que el cuerpo tiene y que van a repercutir en el inconsciente. También existen los aspectos sociales los cuales son las manifestaciones que la sociedad tiene hacia un individuo, ya que este nace, crece y se desarrolla dentro de una sociedad determinada, y la forma como estas van a contribuir en su futuro desarrollo e integración con el medio ambiente en el que se desenvuelven. En los aspectos psicológicos entran todos aquellos procesos mentales que el individuo va a elaborar y manifestar dentro de un tiempo determinado a través de todo aquello que realice o que deje de realizar; y por último se menciona el aspecto espiritual el cual esta íntimamente ligado con el término trascendencia, ya que el individuo a través de su deseo de ser una persona más feliz, más integral y en constante desarrollo personal, podrá dejar huella de lo que es y de lo que desea hacer en cualquier actividad en la que se involucre.

El deporte es una necesidad biopsicosocial que proporciona los medios para formarse, desarrollarse integralmente en el concepto más amplio del ser. Es biológica porque a través de los cambios fisiológicos logrados con la práctica deportiva se adquiere, conserva o crece la salud. Psicológica por que a través del deporte la estabilidad emocional que se logra por la plenitud física y mental se proporciona al ego un estado inmejorable para conducirse con acierto en la vida, además de que moldea el carácter, la personalidad; en el se adquiere o

acrecienta la tenacidad, abnegación, lealtad, espíritu de sacrificio, respeto, dignidad, el deseo de triunfo, etc. (Darley 1990)

Riera (1983) señala que las definiciones habituales en Psicología del Deporte reflejan la coexistencia de múltiples concepciones teóricas y metodológicas y, consecuentemente, de múltiples diferencias en el rol profesional del psicólogo. Cagigal (1974), indica que ante este problema de tener definiciones vagas, un grupo de expertos se reúnen en Macolin en 1972 y acuerdan que la Psicología del Deporte " debe estudiar a la persona que realiza una actividad lúdico-competitiva, así como a la sociedad que ha creado el valor del deporte organizado". Esta definición conlleva a que frecuentemente se confunda la Psicología del Deporte con la Psicología del Deportista (Citado en Riera, 1991).

Thomas (1992) habla de una definición la cual cita lo siguiente: "La Psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva".

Otros autores como Dickinson (1976), Palmi (1984), Rushall y Siedentop (1972), reconocen abiertamente su vinculación al paradigma operante, o las de Cratty (1983) que lo relacionan al modelo Cognoscitivo.

Para dar una definición más clara sobre Psicología del Deporte se cita a Emilio Ribes y sus colaboradores (1985) de la Universidad Nacional Autónoma de México de Iztacala, a partir de las concepciones filosóficas y epistemológicas de J. R. Cantor, justificándolos por 3 motivos:

- La definición de Psicología que propone es similar a la de otras ciencias más desarrolladas.
- Posibilita establecer los nexos y las diferencias con dichas ciencias, delimitando el objeto de estudio propio de la Psicología.
- Permite poner en orden los datos ya recogidos por otras concepciones y posee un gran valor heurístico a fin de establecer nuevas líneas de investigación.

Ribes y López (1985) definen que la Psicología deportiva. Investiga los cambios en las interacciones entre el organismo y el medio ambiente físico, biológico y social del deportista (Citado en Riera, 1991).

García Ucha (1992) señala que la Psicología del Deporte constituye una rama especial de la Psicología que tiene como principal objeto el estudio de las regularidades psicológicas presentes en la actividad deportiva.

Peter Roudick señala que la Psicología Deportiva es una especialización que se divide a su vez en diferentes ramas. Una de ellas estudia las características psicológicas de la actividad deportiva, las cuáles constituyen la base para el proceso de aprendizaje y el entrenamiento de alto rendimiento; otra rama estudia las peculiaridades de la personalidad que tiene cada deportista y las cualidades de ésta misma en cada modalidad deportiva, con el propósito de movilizar los recursos psíquicos y físicos en la competencia deportiva (Citado en Riera, 1991).

Riera (1991) indica que la Psicología del Deporte debe analizar las relaciones que se establecen entre los deportistas, entrenadores, auxiliares del entrenador, preparadores físicos, árbitros y toda la gente deportista y los objetos

específicos con los que interactúan como balones, tenis, uniformes deportivos, reglas, táctica, técnicas, rendimiento, preparación psicológica, resultados, etc. (Citado en Cruz Jaune 1994).

Tomando en cuenta lo citado anteriormente, se puede decir que el deporte es una actividad donde se involucran muchos elementos en la cual uno de ellos es la personalidad del deportista y todo el equipo que trabaja atrás de él o de ellos. En resumen la Psicología del deporte es una rama especial derivada de la Psicología en donde su objetivo primordial es estudiar las condiciones psicológicas, los cambios e interacciones del organismo y su medio ambiente que se presentan en la actividad deportiva. Para poder lograr un estado psicológico óptimo en el deportista para que pueda garantizar el máximo rendimiento y aprovechamiento de sus recursos físicos y mentales en el entrenamiento y competencia.

Al hablarse de condiciones psicológicas sé esta haciendo referencia, principalmente, a las circunstancias o problemas que atraviesa el deportista durante su vida y que a su vez van determinado o modificando su estado actual; lo cual se puede ver reflejado en el carácter que presenta en la competencia y que puede ser producto de alguna situación determinada por la cual este atravesando el deportista en ese preciso momento. La actividad deportiva se refiere al desempeño que es práctico y observable que el deportista esta realizando en un deporte en específico. Este a su vez refleja en él necesidades, deseos, producción, invención, movimiento, disciplina interna, trabajo etc. por otra parte, el estado psicológico es entendido como el momento específico que caracteriza a la persona dentro de su ambiente, este está determinado por las diferentes

circunstancias y condiciones que este viviendo en dicho momento y que pueden repercutir dentro de su desempeño. En la Psicología Deportiva es importante crearle una conciencia al deportista de que los factores externos no deben de influir en su rendimiento deportivo, tratando de que se conecte en el aquí y el ahora, siendo el deportista, el fin último de sus resultados.

Un deportista que está entrenado para jugar con su propia mente, es decir, cambiar su programación mental deficiente o negativa por una correcta y positiva, posiblemente logrará una preparación mental más eficiente para las competencias y otras actividades positivas (Ucha, 1992). Señala que para lograr un máximo rendimiento deportivo debe aprovechar sus recursos físicos y mentales, es decir, lograr que el deportista refleje el máximo aprovechamiento de sus habilidades principalmente deportivas, explotando a su vez sus características y habilidades físicas como por ejemplo sí el deportista es de una estatura abajo del promedio en el básquetbol, y no puede ser un buen atacante, pero a su vez es bueno en la defensa puede explotar más estas habilidades siendo un elemento útil en el éxito del equipo en las competencias, en lo mental crearse una conciencia y tener la disposición, el gusto, el interés y la seguridad de que él puede desarrollar estas habilidades que tiene y que no son impedimento para poder tener un rendimiento óptimo en el deporte.

2.3 INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA

A principios de siglo las investigaciones más importantes sobre este campo, las realizaron los Estados Unidos y la desaparecida Unión Soviética.

Los Rusos fueron rápidamente al grano y dedicaron un considerable número de profesionales y recursos a la Psicología del Deporte y la red de institutos de Educación Física en creación. El primero en realizar estudios e investigaciones fue el Ruso P. F. Lesgaft (1901), quien explicaba la necesidad de establecer los fundamentos psicológicos de la actividad física. En 1925 P. A. Rudik estudia la formación del hábito motor; a su vez, Nechaiev estudia la influencia de la actividad física sobre la personalidad y en 1929, Chuchmaev profundiza en la importancia de la Educación Física en el desarrollo de los escolares. En ese mismo año A. Z. Puni dedica estudios especiales a la influencia de la competición sobre el estado emocional del deportista. También en este país los estudios iniciales son aislados, ya que son muy centrados en intereses personales de los investigadores y los cuales fueron realizados con el rudimentario arsenal metodológico de la Psicología de la época.

A partir del establecimiento del Instituto Central de Cultura Física de Moscú, se elaboraron métodos de investigación integral del deportista, donde se reservaba su parte a la Psicología, la cual investigó las peculiaridades de la percepción, la atención, la memoria, y las reacciones en relación con las características del tipo de deporte. En el estudio de ese nuevo campo de la Psicología hasta entonces, los datos psicológicos obtenidos eran correlacionados con datos fisiológicos, bioquímicos y médicos; los cuales eran obtenidos de los deportistas. Entonces fue posiblemente el primer intento multidisciplinario en la ciencia del deporte a nivel mundial (1930).

Entre 1934 a 1938 este esquema de trabajo fue utilizado para analizarla influencia del ejercicio físico sobre la capacidad laboral del hombre. Entonces, a

partir del año de 1938 y con estos antecedentes, el ámbito de los estudios de la Psicología del Deporte en el país Soviético se definió con bastante claridad, lo cual dan fe los tópicos tratados por los investigadores. En 1938, Chernikova estudia los aspectos emocionales de la carrera de larga distancia, A. Z. Puni (1940) estudia las sensaciones del esgrimista; Gagaieva (1954) estudia el pensamiento táctico, por su parte, Narikshvili estudia el calentamiento, Abelskaya (1955) estudia la interrelación de la palabra y la demostración en la enseñanza y a su vez P. A. Rudik estudia los hábitos motores.

Un aspecto al que le dieron importancia primordial los psicólogos rusos fue la caracterización psicológica de los tipos de deporte, es decir, cuál era la estructura específica de la actividad en cada deporte y qué retos construían la psique del deportista. Otra importante línea de investigación se dedicó a lo que llamaron sentidos especiales, es decir, el sentido del agua en la natación, del balón en el fútbol, del tiempo en las carreras, etc. (En 1996, Valdés realizó una revisión de investigación de la Psicología Deportiva).

Posteriormente en los 60, los psicólogos del deporte se concentraron en el estudio de la ideomotricidad, los procesos volitivos, la regulación de estados emocionales y las peculiaridades de la preparación psicológica de acuerdo con el tipo de deporte, lo que sentó las bases para la intervención psicológica en el ámbito deportivo. En estos mismos años se generalizó el concepto de preparación psicológica, teniendo en cuenta las características de la actividad deportiva y los rasgos psicológicos de los deportistas. Mediante estas investigaciones se fue estableciendo un marco teórico general para la realización del trabajo de preparación, en función de los diferentes momentos relevantes del entrenamiento

deportivo y ante todo la competición. Sin embargo, no recibieron la misma atención las técnicas de intervención, lo que provocó que pese a la utilización de un marco teórico general interesante, éste no contara con una suficiente variedad de recursos y se insistiera demasiado en el diagnóstico y la investigación de las características del deportista, en detrimento de la creación de instrumentos de modificación.

Por su parte en los Estados Unidos los primeros trabajos que se realizaron fueron más bien proyectos aislados y de carácter fundamentalmente teóricos. Los animaba el objetivo de explicar la influencia psicológica y social del deporte, la motivación hacia la actividad física o el aprendizaje motor. Un trabajo más afín con lo que hoy se realiza en esta área fue realizado por G. W. Fitz en 1895, en la cual estudió el tiempo de reacción de 200 sujetos para medir la velocidad y precisión de la respuesta ante un objeto presentado sin aviso y en posición inesperada. En 1914, Cummins en la Universidad de Washington realizó lo que se considera el primer estudio, ahora en el plano experimental, sobre el valor del deporte, centrado en el efecto del básquetbol sobre su reacción, atención y sugestibilidad, aunque lo hizo con una metodología rudimentaria, a su vez, Triplitt trató de determinar los rasgos de personalidad que desarrolla el deporte y su generalización a otras áreas de la vida.

Entre 1925 y 1938 la aplicación de la Psicología al ámbito de la Educación Física y el Deporte recibió un fuerte impulso gracias al trabajo de Coleman Robert Griffith de la Universidad de Illinois, a quien con frecuencia se le conoce como el padre de la Psicología del Deporte en Estados Unidos, él fundó el primer laboratorio de Psicología del Deporte en ese país en el año de 1925. Griffith pasó

gran parte de su tiempo estudiando las habilidades psicomotrices, el aprendizaje y las variables de personalidad relacionadas con el deporte, creando tests y aparatos especiales para su investigación. Este investigador hizo mucho para comprender y explicar las vías en que el conocimiento obtenido podía ser aplicado a la enseñanza deportiva. Prueba de esto son dos libros que se consideran clásicos: *Psychology of coaching* (1926) y *Psychology and athletics* (1928). A lo largo de los años se mantuvo la utilización de hechos y características puestas de relieve por la Psicología para explicar la naturaleza e influencia de la actividad física. Así Davis y Lawther publicaron en 1941 el libro titulado *Successful teaching in physical education*.

Después de la Segunda Guerra Mundial fueron reemprendidos los cursos sobre Aprendizaje Motor en varias universidades, y un número creciente de investigadores comenzó a dedicarse a estos temas. En 1949, W. R. Johnson presentó su trabajo sobre las emociones competitivas en fútbol y levantamiento de pesas. Esta línea tuvo una fuerte influencia y dio lugar a publicaciones posteriores sobre el tema de Harmon (1952), Hutton (1954) y Husman (1955). Mientras Johnson estudiaba la dinámica de la personalidad del deportista, Henry y Ulrich analizaban la influencia del estrés sobre el rendimiento atlético.

En la década de los 60 se producen los aportes que van a marcar el desarrollo de la Psicología del Deporte estadounidense. Johnson publica su libro *Ciencia y Medicina del ejercicio y el deporte*. Bryant Cratty, en 1964, presenta su libro *Conducta motora y aprendizaje motor*; y en 1966 Ogilvie y Tutko publican *Problemas atléticos y cómo manejarlos*, un intento de exposición sistemática de la intervención psicológica en la actividad deportiva. Es por eso que a partir de esta

década de los 60 para este desarrollo teórico y práctico, se crean asociaciones y congresos nacionales e internacionales y cátedras de Psicología del Deporte en las universidades.

En la década de los 70, se presentan dos teorías, la primera habla del circuito cerrado de Adams (1971) y la segunda es la teoría del esquema de Schmidt (1975), lo cual le brindan una base teórica compleja que se nutre de los avances de la teoría de la información y la cibernética. Ogilvie y Tutko iniciaron en 1962 sus estudios con nadadores olímpicos. Sin embargo, en 1975 comienzan a surgir críticas tanto conceptuales como metodológicas que cuestionan el valor de los resultados obtenidos en relación con la determinación de la personalidad en el rendimiento y su conformación a partir del compromiso atlético.

En la década de los 80 vio el inicio de la intervención en el deporte para influir en el rendimiento, pero de manera centrada en la búsqueda de problemas concretos del entrenamiento y el deporte más que desde la óptica de una ciencia psicológica básica sometida a la indeterminación ecológica. En este sentido se continúa avanzando en la actualidad.

A continuación se mencionaran los temas de investigación principales en la Psicología del Deporte: Valdés (1996) manifiesta que en Estados Unidos las investigaciones han tenido cuatro direcciones principales, en lo que se refiere al aprendizaje motor; el primero es el tiempo de reacción, después se investigó sobre la plasticidad del movimiento, el tercero es el equilibrio y por último la coordinación oculomanual y los factores que coadyuvan o entorpecen el aprendizaje motor. Sus más importantes exponentes de estos trabajos son Cratty (1964), Lawther (1978), Schmidt (1987) y Singer (1978-84). Otro estudio importante de la Psicología

Deportiva americana es el estudio de la personalidad como la motivación, agresividad, nivel de ansiedad e imagen de sí mismo. Sus autores principales son Kroll (1970), Ogilvie y Tutkø (1984) y Habnell (1987), entre otros. La Psicología social es una rama de mucho interés en la Psicología norteamericana y lógicamente un tema de desarrollo priorizado en la Psicología Deportiva. El liderazgo, dinámica de equipos, actitudes y prejuicios hacia la actividad deportiva han sido tópicos preferentes, sus principales autores en este campo son: Cratty (1979), Sage (1970), Loy (1970), Kenyon (1969). La dirección del autocontrol del deportista, que utiliza los medios de relajación, concentración en objetivos e imágenes y la utilización de la energía dirigida para el logro del máximo rendimiento deportivo, son temas de investigación de gran interés en Estados Unidos y sus exponentes fundamentales son Loehr (1982), Garfield (1984) y Suinn (1986).

Hay otros países donde la Psicología del Deporte ha tenido desarrollo, tal es el caso de Francia, Inglaterra, Canadá y Australia. En otros casos, como España, la Psicología Deportiva se relaciona básicamente con personalidades escasas pero de renombre mundial como es el caso de Cagigal y Ferrer-Hombravella. En lo que se refiere en América Latina la Psicología del deporte tiene poco impulso y, por ende, pocas investigaciones, la excepción es Cuba con algunos exponentes como García Ucha, mencionando que su desarrollo surgió por la estrecha relación con la desaparecida Unión Soviética y los países del Este europeo. Cuba sobresale en la utilización de la Psicología del Deporte por el número de psicólogos dedicados a la actividad, los estudios realizados, los eventos internacionales que ha desarrollado y lo que va unido al probado y

reconocido resultado obtenido por la isla del caribe en el deporte internacional. Entre las investigaciones más importantes que se realizaron en la URSS se encuentran:

- El análisis de la estructura de la actividad deportiva, cabe mencionar que estas investigaciones se consideran muy importantes, pues son parte del fundamento de la preparación psicológica del deportista.
- El estudio de los factores que regulan la actividad motriz, tanto de carácter objetivo como subjetivo, en estrecha relación con el proceso enseñanza aprendizaje.
- La metodología de la preparación psicológica del deportista, centrada básicamente en su organización en los eslabones de la preparación.
- Los procedimientos de regulación de los estados precompetitivos y competitivos.
- El diagnóstico del estado de preparación del deportista.
- El liderazgo y la dinámica de los equipos deportivos.

Con todo esto, podemos decir que si hay investigaciones relacionadas a la Psicología Deportiva, las cuales se han realizado principalmente en la desaparecida Unión Soviética y los Estados Unidos; tomando una gran importancia Cuba en los últimos años. En lo que se refiere al problema de estudio en mi investigación, solamente se hace referencia de algunos autores americanos que han investigado a las actitudes pero con respecto a los prejuicios hacia la actividad deportiva. Es por eso que esta investigación tiene una relevancia

importante en la Psicología Deportiva en México. Además que esta investigación aportara datos estadísticos relacionados con las actitudes y el rendimiento deportivo, abriendo el camino para otras investigaciones posteriores sobre este tema.

3. RENDIMIENTO DEPORTIVO

3.1 DEFINICIÓN DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

La personalidad es uno de los temas que ha suscitado una gran atención en la Psicología del Deporte y fue una de las más importantes temáticas en los Estados Unidos. El problema ha sido analizado tanto en el sentido de la influencia del deporte en la personalidad con respecto a la influencia de ésta en el Rendimiento Deportivo. Hay dos puntos de vista claramente definidos por Morgan (1978). Los escépticos plantean que los rasgos de personalidad no pueden explicar o predecir diferencias entre los practicantes y no practicantes a diferentes niveles de rendimiento. Los crédulos plantean que los rasgos de personalidad son un medio adecuado para seleccionar atletas e incluso establecer la composición de los equipos. (Citado en Hiram Valdés, 1996).

Cuando se habla de rendimiento deportivo, indiscutiblemente sé esta hablando a la vez del entrenamiento que necesita el deportista. Este se divide en 4 áreas que son: la física, táctica, técnica y psicológica. Orlick y Partington (1982) señala que en una encuesta realizada con 235 deportistas Canadienses olímpicos que compitieron en los juegos olímpicos el 99 % de estos deportistas informaron haber utilizado el entrenamiento mental para prepararse a la competición. La integración de la planificación del entrenamiento psicológico con los componentes

físicos, técnicos y tácticos supone el 50% de la efectividad en las potencialidades del deportista.

González (1992) manifiesta que en la actualidad, los deportistas de élite están aprendiendo a mejorar sus capacidades atléticas con técnicas que van más allá del entrenamiento ordinario para conseguir ventajas justas sobre sus competidores. Científicos deportivos como especialistas en nutrición deportiva, fisiólogos deportivos, biomecánicos deportivos, farmacólogos deportivos y psicólogos deportivos han realizado numerosas investigaciones para mejorar el rendimiento en el deporte. Los procedimientos especiales empleados para mejorar la actuación deportiva en los aspectos fisiológicos, nutricionales, biomecánicos, farmacológicos y psicológicos son denominados ayudas "ergogénicas"; es decir, ayudan para aumentar el ritmo de trabajo. Las ayudas ergogénicas pueden proporcionar una ventaja justa o injusta, según que su utilización esté autorizada o prohibida en el deporte. Los deportistas en la actualidad tienen que hacer frente a desafíos hasta ahora desconocidos, la competición es más dura, las marcas son más altas y las presiones sociales más grandes, de ahí que el componente psicológico sea ahora más importante que en el pasado. Las diferencias en capacidad de concentración, autoconfianza, automotivación y autodirección psicológica son críticas a la hora de perder o ganar.

El rendimiento deportivo se conoce también, como estado de óptima disposición. Este es un estado que, ha sido muy estudiado, es lógico que así haya sido, pues representa el estado que todo entrenador desea que su atleta manifieste ante la competencia, dado que se asocia a los mejores rendimientos.

En general existe coincidencia entre los diversos autores sobre las características que lo delimitan (Valdés, 1996).

Puni (1969) manifiesta que él mismo y otros autores como Gagaieva, Palaima y otros denominan al rendimiento, como un estado de disposición combativa, en el cual el deportista experimenta intensas emociones que resultan agradables, pues cualitativamente son expresión de seguridad en sus propias fuerzas y en el éxito, es decir, se siente lleno de vigor y energía y así lo pone de manifiesto en la competición. Su atención y concentración se dirige completamente hacia la tarea fundamental, se prepara para la arrancada de forma minuciosa pero organizada y ya en la competición advierte con claridad y rapidez todo lo que es esencial para el éxito. Ante cada situación es capaz de utilizar todo lo aprendido de forma que si es superado no siente ninguna culpabilidad. Es capaz de dirigir hacia la ejecución los máximos esfuerzos musculares respaldados por la puesta en función de los máximos esfuerzos volitivos.

Bauer y Ueberle (1988) definen el rendimiento deportivo como "el proceso de una acción o bien el resultado de acciones y realizaciones". Desde el punto de vista normativo el rendimiento deportivo se entiende como la superación más eficaz o mejor posible de una tarea (Citado en antología, 1997).

Ehrich y Gimpel (1978) para ellos, el rendimiento deportivo "significa una comparación entre lo previsto y lo real, por lo tanto el rendimiento deportivo estará en función de la capacidad de cada deportista, sometido a la valoración individual y grupal, así como a las influencias externas" (Citado en antología, 1997).

Loehr (1992) denomina al rendimiento deportivo, como el estado ideal de rendimiento, el cual se caracteriza por una sensación de relajación y soltura, de calma, quietud interna, sin ansiedad o nerviosismo; una sensación de estar cargado energéticamente de optimismo, un sentimiento de goce y diversión en la competición, una actuación sentida que es realizada con poco esfuerzo, con automatismo y espontaneidad en lo que se hace. El deportista está mentalmente alerta, enfocado y armonioso, con una gran sensación de autoconfianza y autocontrol emocional.

Valdés (1996) manifiesta que el rendimiento deportivo es una serie de estados emocionales, con repercusiones cognitivas y somáticas, que se dan en un momento dado y son susceptibles de variación a veces de una forma instantánea, estos se producen tanto en el entrenamiento como en la competencia, aunque son más apreciables en los momentos precompetitivos debido a que las reacciones del atleta, a causa del estrés, los amplifican hasta hacer claramente visibles sus manifestaciones. Por otra parte, señala que estos estados aparecen antes de la competición en un plazo de tiempo variable y se agudizan progresivamente y, en general no se modifican espontáneamente durante el curso de la competición.

Garfield (1988) denomina el rendimiento deportivo como: el de rendimiento máximo y lo caracteriza por la relajación mental y física, la seguridad y el optimismo, la concentración total en el presente, lo que implica la sensación de integración mente-cuerpo y la supresión del pensamiento analítico. Hay una sensación de alta energía que se describe como felicidad, éxtasis, fuerza; conciencia extraordinaria, con una capacidad marcada de anticiparse a lo que hace

el contrario. Y un sentimiento de control sin esfuerzo para ejercerlo y sin ansiedad, miedo o inseguridad.

Obsérvese que todos los autores coinciden en el sentimiento de alta energía, si realmente dicha energía no fluyera por torrentes, el éxito deportivo sería imposible.

Como se indico anteriormente, Loehr (1992) señala que con frecuencia los mejores atletas sólo están vagamente conscientes de que existe un estado especial de rendimiento. A menudo se equivocan sobre lo que el estado es y cómo funciona. Entonces, ¿cómo es posible que controlen algo de lo cual no están conscientes y que no entienden?, la respuesta es que en gran parte el control es inconsciente.

Frecuentemente se identifica el éxito con el rendimiento deportivo, por lo que el psicólogo deportivo debe diferenciar entre los factores reales del rendimiento y los fenómenos que influyen en el resultado de una competencia deportiva, sin que tengan relación con el rendimiento. Es conveniente tener en consideración que la realidad de un partido entre equipos del mismo nivel, difícilmente se puede prever o programar, sin embargo, es obligación de la directiva cuerpo técnico y asesor psicológico el coordinar los factores que influyen sobre el incremento del rendimiento (Antología, 1997).

3.2 COMPONENTES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Los componentes del rendimiento deportivo a nivel individual en el deportista son cuatro pilares:

- a) La buena condición física: El jugador que tiene y trabaja constantemente en su aspecto físico, tendrá más posibilidades de aumentar su desempeño deportivo.
- b) El aspecto táctico: El jugador que conoce y puede adaptarse a distintos esquemas tácticos, eleva su potencial de rendimiento deportivo, en comparación de aquel que solo conoce y domina un sistema táctico.
- c) La técnica individual: Las habilidades físico-motoras, de velocidad y coordinación que cada jugador logra desarrollar, a partir de sus talentos naturales. Es un hecho, que los jugadores con mejor técnica individual, son aquellos que sobresalen a nivel mundial y que tienen un mayor rendimiento deportivo.
- d) El aspecto psicológico (mental): Permite desarrollar y potencializar las virtudes individuales, así como crear el clima ideal interno para un mejor rendimiento.

En la presente investigación me enfocaré a este último aspecto. Ya que la preparación mental (psicológica) es donde interviene el psicólogo deportivo.

González (1992) manifiesta que el entrenamiento físico es solo un componente de preparación y mejora del deportista. La calidad y cantidad del entrenamiento de los deportistas que han llegado a la cima de su deporte sobrepasa a la de aquellos que no han llegado a su nivel. Entrenar duro, repetir y repetir; es imprescindible trabajar duro, pero no es la única condición para lograr el máximo rendimiento deportivo.

Valdés (1996) indica que si bien los problemas emocionales y técnicos han recibido un amplio tratamiento en la literatura, no ocurre así con los problemas de la preparación táctica. La cuestión radica indiscutiblemente en el grado de desarrollo de la Psicología en relación con el proceso que es clave en la táctica (el pensamiento), pero referente a la Psicología Deportiva. Es por eso que al investigar sobre el ámbito deportivo, la literatura no reporta relaciones comprobadas entre el desarrollo intelectual y la practica deportiva.

Las características que diferencian el pensamiento táctico en la competencia de otras formas de pensamiento; la primera se refiere al tiempo en que se presenta y debe ser solucionado el problema táctico, después para que la respuesta sea precisa; el pensamiento táctico debe ser altamente flexible: las decisiones deben ser seguidas de respuestas que pueden ser diferentes durante el curso mismo de la actuación deportiva, también debe ser altamente intuitivo, es necesario ser capaz de actuar ante la respecto a la situación que va a crearse de inmediato, antes que respecto a la que materialmente existe.

Valdés (1996) señala que la sutileza de estos procesos ha hecho muy difícil el estudio del pensamiento táctico y ha impedido ese tipo de intervención efectiva, que sí se realiza en el terreno emocional o técnico.

Valdés (1996) manifiesta que la técnica deportiva se refiere a la estructura de las acciones que realiza el deportista para lograr su objetivo. La estructura tónica de dichas acciones, como se presenta en la actualidad, es un producto de desarrollo deportivo que la ha ido modificando de acuerdo con la búsqueda de un mayor Rendimiento Deportivo. Las acciones que conforman la técnica deportiva

son hábitos o conjuntos de hábitos motores que el atleta va asimilando y perfeccionando durante su vida deportiva.

Loehr (1992) menciona la importancia del aspecto psicológico en el rendimiento deportivo, específicamente hace referencia a la consistencia: "dejando a un lado la influencia de los factores físicos, la consistencia en el rendimiento es el resultado de una consistencia psicológica". Para éste autor, tanto individualmente como en equipo, el rendimiento depende de crear y mantener un clima mental particular dentro de ellos mismos (Estado Ideal de Rendimiento). Cabe mencionar, que comparativamente la estructura del rendimiento es mucho más compleja en los deportes de equipo, que en los individuales.

Valdés (1996) señala que el aspecto psicológico es importante en el Rendimiento Deportivo, ya que la intervención psicológica, directa o indirecta sobre los problemas que se presenten en la competencia, se deben solucionar mediante métodos de orden mental o psicológico y también pedagógicos. Hay procesos mentales (habilidades mentales) en los que se basa la intervención psicológica.

3.3 HABILIDADES MENTALES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Las habilidades mentales son fundamentales para acelerar el cambio, aumentar la conciencia de sus fuerzas y debilidades mentales. Cuanto más se conozca y se comprenda, y cuanto más conozca sus límites, mejor estará dotado el deportista para rendir consistentemente en el límite más alto de sus

posibilidades; es por eso que es muy importante en el aspecto psicológico, mejorar las habilidades mentales en el rendimiento deportivo. La mejora de su autocomprensión, y su autoconciencia le ayudará a acelerar el proceso del aprendizaje mental (Antología, 1997).

González (1992) indica que el control de los procesos psíquicos (mentales), puede contribuir poderosamente a optimizar el rendimiento deportivo como han informado multitud de campeones, quienes han utilizado el poder de la mente para mejorar su actuación deportiva.

Según Bauer y Ueberle (1998) de todos los factores del rendimiento, el aspecto mental (entrenamiento psicológico) es uno de los más eficaces en el rendimiento individual y del equipo. Definen el entrenamiento psicológico (adiestramiento mental): es un proceso sistemático, dirigido al perfeccionamiento de las habilidades psicológicas (habilidades mentales), que pretende potencializar las capacidades y las disposiciones de juego y de rendimiento deportivo de todos los jugadores y del equipo. Para Curtís (1992) lo denomina entrenamiento mental y tiene como objetivo, transmutar los procesos negativos del pensamiento para establecer en su lugar expectativas positivas previo a comprometerse con un evento deportivo. Bakker y Col (1993) definen el adiestramiento mental como el ensayo mental sistemático e intensivo de una acción sin ejecutarla realmente, señalando que éste adiestramiento mental muestra como los procesos cognitivos pueden desempeñar un importante papel en el aprendizaje de las destrezas motrices.

Coca (1985) coincide con esta definición mencionando, que el entrenamiento mental es: el aprendizaje de un gesto mediante la configuración mental del mismo, sin recurrir a la realización física de esos movimientos, practicando mentalmente esos gestos. El entrenamiento mental, no crea un entrenamiento imaginativo que distrae al deportista de sus preocupaciones competitivas, sino que trabaja a favor de él; de acuerdo a éste autor, entre dos jugadores en igualdad física, táctica y técnica será mejor el rendimiento deportivo de aquel jugador más potenciado mentalmente (psicológicamente) durante la competencia (Citado en Antología, 1997).

Para ayudarle al deportista a perfeccionar su comprensión de la dimensión de su fortaleza mental en cuanto a cómo se vincula ésta con el perfil de sus fuerzas y debilidades, se examinarán siete áreas separadas de habilidades mentales. Aunque se podría incluir un rango mucho más amplio de habilidades mentales, las siete áreas enumeradas a continuación han surgido en forma consistente como las más importantes y fundamentales (Loehr, 1992).

1. Autoconfianza: El nivel de autoconfianza del deportista es uno de sus mejores pronósticos de éxito competitivo que se puede señalar. Las sensaciones e imágenes que el deportista tiene de lo que pueda o no hacer, determinan decisivamente el resultado. De muchas formas, mantener un alto nivel de autoconfianza es una habilidad. Los mejores atletas son plenamente conscientes de que ciertas personas, pensamientos e imágenes rápidamente bajan sus niveles de confianza.

La autoconfianza es una sensación y un saber que dice lo que el deportista puede hacer, es decir, que pueda rendir bien y ser exitoso. Este es el ingrediente clave de la autoconfianza y la fe en uno mismo es la percepción del éxito. No hay nada más seguro para bajar la autoconfianza del deportista que la acumulación de registros de fracasos. Sea cual sea su nivel de talento y habilidad física, si el atleta a perdido la confianza en sí mismo, su rendimiento se verá afectado.

2. Fuerza Negativa: el control de sus emociones negativas como: miedo, enojo, la frustración, la envidia, el resentimiento, la rabia y el mal genio, es esencial para el éxito competitivo. Mantenerse calmado, relajado y concentrado ésta directamente vinculado con su habilidad para mantener su energía negativa al mínimo. El control de la energía negativa está unido a la habilidad de percibir las situaciones difíciles como un desafío en vez de cómo una amenaza o problema frustrante. Energizar su rendimiento por medio de las emociones negativas, produce típicamente inconsistencia, excesiva tensión, muscular y concentración pobre. Esto es especialmente cierto en los deportes de alta complejidad, como el golf y el tenis.
3. Control de la Atención: la habilidad de mantener una atención continua en lo que sé esta haciendo, es tan fundamental para el buen rendimiento deportivo. El control de la atención no es más que la habilidad de sintonizar, lo que es importante y desechar lo que no lo es. La meta es una forma de unidirección tan completa que lleva a una total pérdida de uno mismo en el acto de la concentración. Cuanto más profundamente pueda el deportista sumergirse en los aspectos relevantes del juego, más profunda será su concentración y mejor podrá perder su sí mismo. Los deportistas insisten en

afirmar que pierden la conciencia de sí mismos cuando están bien concentrados.

4. Control de la Visualización y las Imágenes: los deportistas exitosos tienen invariablemente habilidades bien desarrolladas del control de la visualización de imágenes. Ellos pueden pensar en imágenes en vez de palabras y pueden controlar la afluencia de sus cuadros e imágenes mentales en direcciones positivas y constructivas. El buen rendimiento en el deporte, requiere de un deportista la capacidad de moverse de un estilo de pensamiento altamente racional, lógico y deliberado a uno más espontáneo, libre e instintivo. La práctica de la visualización e imágenes antes y durante los rendimientos ayuda a facilitar esta capacidad.

La visualización es una de las estrategias del entrenamiento mental más poderosa que se ha descubierto hasta ahora para traducir los deseos mentales en un rendimiento físico.

5. Motivación: es una habilidad que permite fijar metas con sentido, cambiar pensamientos, imágenes etc,. El poder mantener unos altos niveles de motivación. Son componentes esenciales de la motivación el poder fijar metas con sentido, el programar una dieta continua de éxitos diarios y el buen manejo del fracaso. Todo esto se aprende, por otra parte, no puede quitársele importancia a la automotivación en el rendimiento deportivo. La motivación es energía y la automotivación es una de las fuentes más importantes de energía positiva disponibles para el deportista.

6. Energía Positiva: Mantener y controlar la afluencia de energía positiva es una habilidad adquirida, esencialmente es la habilidad energizarse por

medio de fuentes como la diversión, la alegría, la determinación el positivismo, y el espíritu de equipo. La energía positiva hace posible el rendimiento óptimo. Es la fuente energética que permite que un deportista logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención. Está estrechamente vinculada con los factores de motivación y el desarrollo de actitudes.

7. Control del Pensamiento: El control de la actitud simplemente refleja el hábito de pensamiento del atleta, la actitud correcta posiblemente produce control emocional, equilibrio y una afluencia de energía positiva. Los mejores deportistas son pensadores disciplinados.

Cabe mencionar, que hay exigencias psicológicas comunes en el deportista actual, las cuales sus perfiles son (Citado en Antología, 1997).

- El deportista debe tener adecuados mecanismos de autorregulación (control y autodomínio).
- El deportista debe tener alta expresión de cualidades volitivas (valor, perseverancia, tenacidad, decisión).
- Desarrollo de procesos cognoscitivos (pensamiento, atención, memoria).
- Desarrollo y estabilidad de parámetros psicofisiológicos y preceptuales.
- Alta expresión de la motivación
- Alta tolerancia a la frustración
- Autocrítica

- ❑ Gran nivel de expresión y estabilidad de cualidades personales (colectivismo, reflexión, compatibilidad, madurez, autodeterminación).

Las exigencias Psicológicas para el básquetbol son las siguientes (Citado en Antología, 1997):

- ❑ Debe tener sentido del tiempo
- ❑ Debe tener sentido de espacio
- ❑ Rapidez y exactitud de reacción
- ❑ Estabilidad emocional
- ❑ Tolerancia a frustraciones
- ❑ Colectividad
- ❑ Dependencia grupal
- ❑ Liderazgo
- ❑ Debe ser dinámico
- ❑ Debe ser asertivo
- ❑ Debe tener empatía
- ❑ C.I. medio superior
- ❑ Tensión media
- ❑ Debe ser autosuficiente
- ❑ Debe tener comunicación
- ❑ Debe de tener interrelación

A modo de resumen puedo **determinar** que el rendimiento deportivo tiene cuatro componentes que son fundamentales (el físico, táctico, técnico y psicológico). Cabe mencionar que el último es al que se le da menos importancia

por entrenadores, preparadores físicos, directivos, etc,. Siendo este una parte muy importante, ya que refleja la forma en que se va a encarar la competencia y es el tema principal que interesa a nuestra investigación.

4. ACTITUDES ANTE LA COMPETENCIA

4.1 HISTORIA DEL ESTUDIO DE LA ACTITUD

La actitud es un concepto psicosocial interdisciplinario que ha tenido un papel de enlace entre la Psicología y la sociología (Mueller, 1976), dado que posee una referencia social en su origen, su desarrollo y su objeto así como una referencia psicológica al considerarse inherente al individuo. En cuanto a lo psicológico, se puede decir que este concepto ha sido relevante dentro de la historia de la Psicología, por que como dice Mueller "el yo está concebido como un sistema de actitudes sociales interiorizadas".

Mueller (1976) señala que uno de los primeros psicólogos que empleó el término fue Herbert Spencer, en 1862, refiriéndose a él como una actitud mental. Más tarde, alrededor de 1890 Lange dio más énfasis en lo referente al sistema motor y descubrió que un sujeto reacciona más rápido ante un estímulo cuando está conscientemente preparado para ello. Las investigaciones sobre este tema crecieron rápidamente, surgiendo diferentes expresiones técnicas y definiciones sobre lo que era actitud. Para unos consistía en una disposición a determinada idea, para otros representaba tener metas, dirección; había quien la consideraba como un propósito conciente o le daban más carácter conductual. Algunas veces, le otorgaban un vago sentido de necesidad, esfuerzo o convicción. Existía mucha

controversia en cuanto a las definiciones de la naturaleza de las actitudes, pero todos los investigadores coincidían en que se trataba de algo conciente y en que era un concepto para la Psicología experimental

Hay muchos conceptos de actitud que a lo largo del estudio de este tema se han descrito, Allport (1935) expuso el punto de vista de que el concepto de la actitud es “probablemente el concepto más distintivo e indispensable en la Psicología social contemporánea norteamericana”. El estudio de las actitudes ha tenido un crecimiento importante hoy en día no descartando que abarca una gran variedad de conductas; no obstante las actitudes han sido el centro de buen número de investigaciones ya que el desarrollo del estudio de las actitudes ha estado relacionado con el desarrollo de la sociedad de consumo de occidente así como la situación del resto del mundo en los últimos años. El concepto de la actitud tuvo mucha importancia durante la década de 1930, cuando los investigadores trataron de que fuera un tema a investigarse. En la Segunda Guerra Mundial fue nuclear en la propaganda hecha por ambos bandos; los investigadores que trabajaban para el ejército de los Estados Unidos llegaron a la conclusión de que la relación entre las actitudes y la conducta no solo era importante para la política del ejército, sino que también en casos específicos era la moral de la tropa y las conductas que manifestaban en la línea de fuego. Estas investigaciones que se empezaban a realizar produjeron que un elevado número de investigadores empezaran a interesarse más sobre este tema (Citado en Halloran, 1968).

Warren (1934) señala que la influencia del psicoanálisis sobre el fenómeno de la actitud fue de suma importancia. Freud dio otra perspectiva totalmente

diferente a la que se había tenido hasta ese momento, al darle un carácter mucho más dinámico y al situarla dentro del inconsciente, la consideró como una disposición mental específica hacia la llegada o surgimiento de una experiencia, aunque tal experiencia sea modificada (Citado en Pickus, 1988).

Las interpretaciones del significado de actitud han seguido siendo relevantes dentro de la Psicología. Cada autor, ha acuñado su propia definición y dando énfasis a diferentes aspectos, sin embargo hay áreas en donde todas las interpretaciones muestran acuerdo como son:

- ❑ Se acepta en general, que una actitud es una predisposición a responder a un objeto y no a la conducta en sí, aunque supone un polo conductual, porque se traduce en comportamiento.
- ❑ La actitud es persistente. Esto no quiere decir que no se pueda cambiar, pero para eso requiere de una fuerte presión.
- ❑ La actitud produce consistencia en las manifestaciones conductuales, pues son un tipo de reacciones que se desencadenan ante situaciones semejantes; es decir, que no constituye una reacción aislada, todas las respuestas hacia el mismo objeto van a tener la misma actitud, ya sea de aproximación o de evitación (Grawitz, 1975; Summers, 1986).

Hay variados tipos de actitud y muchos procesos psicológicos implicados en su expresión. Uno de las concepciones más aceptadas de la actitud es la formulada por Katz y Stotland (1959) y Krech y colaboradores, (Citado en Summers, 1986), para los cuales la actitud incluye tres componentes que vienen a enriquecer las aportaciones sobre este concepto:

1. Componente Cognoscitivo:

Este aspecto incluye todas las creencias y conocimientos que se tengan del objeto. Dado que se expresa básicamente por medio de opiniones, es el componente que se puede cambiar con mayor facilidad. Se considera que este es un conjunto de categorías que los seres humanos utilizan para dar nombre a todos los estimulados. Las categorías definen el conjunto de características que debe poseer un objeto para pertenecer a alguna de esas categorías. Toda categoría incluye 3 aspectos fundamentales que son:

1. Se le puede subdividir en categorías secundarias
2. Tendrá cierto grado de centralidad para quien lo acepta
3. Presentara una serie de características que están asociadas con la etiqueta específica de esa categoría.

Se puede subdividir a la categoría en el numero de categorías secundarias que la compongan; el número de estas sub-categorías dependerá de la necesidad que este individuo tenga para los estímulos nuevos a los que se vaya enfrentando. La centralizada es el segundo aspecto de una categoría cognoscitiva para quien lo acepta cuando esta relacionada con él y cuando aquella recibe infinidad de apoyo social. La centralidad de una categoría es un concepto que es importante por que se encuentra relacionado con la facilidad con que se le puede cambiar. Una categoría central es muy difícil de cambiar y es más fácil cambiar una que sea menos central. El tercer aspecto se refiere a que en ella se asocian una serie de características o rasgos, cada vez que se categoriza a un nuevo estimulo como parte de una categoría específica, por generalización considerando que tiene las

características o rasgos asociados con esa categoría. Este proceso de generalización es la que Psicólogos y sociólogos suelen llamar “estereotipos”.

2. Componente Afectivo:

Se refiere a las emociones y sentimientos ligados al objeto. Se forma por los contactos que hayan ido ocurriendo entre la categoría y circunstancias placenteras o desagradables. A este respecto Rosenberg (1960) y otros autores han demostrado que hay congruencia entre los componentes cognoscitivos y afectivos de una actitud, de tal manera, que si cambia uno de ellos habrá un cambio similar en el otro.

Para otros autores el componente afectivo es uno de los componentes de mayor importancia en una actitud (Fihbein 1965) manifiesta, que por lo general se toma como la respuesta afectiva o emotiva que va asociada con una categoría cognoscitiva a un objeto de la actitud; Se forma el componente afectivo por los contactos que halla ocurrido con la categoría y circunstancias placenteras o desagradables. Gran parte de los investigadores piensan que el Componente afectivo de una actitud surge a través de una serie de procesos de asociación entre los estímulos y algunos efectos recompensantes o de castigo. Después se generaliza la emoción asociada con la categoría a todos los reactivos que concuerdan con esta última (Citado en Rosemberg, 1960).

En varios estudios se ha demostrado que hay una congruencia entre los componentes cognoscitivos y los componentes afectivos de una actitud, y que si hay cambios en uno de ellos, debe haber un cambio similar en el otro; de esta manera si cambiamos las características asociadas de las actitudes negativas con

una categoría, cambiara positivamente la reacción afectiva demostrada ante esa categoría específica (Rosemberg 1960).

3. Componente Conductual:

A lo largo de la historia se han llevado a cabo una serie de esfuerzos para predecir y modificar la conducta, han sido un elemento fundamental en el interés que hay por estudiar las actitudes, tomando por conducta la acción manifiesta de una persona cuya base es la actitud. El componente conductual de una actitud incluye el acto o la conducta a que se dedicara una persona en presencia de ciertos estímulos. Este componente conductual de una actitud nos va a ayudar a predecir que conducta mostrara un individuo cuando se enfrente con el objeto de la actitud. Es un componente conductual a la activación o la disposición a actuar de un modo específico hacia un objeto de la actitud; ya que no existe consenso respecto al papel de una actitud como activador de la conducta.

También llamado componente comportamental o componente de tendencia a la acción, debido a que es la disposición conductual del individuo a responder a un objeto. Este aspecto está íntimamente relacionado con los dos anteriores, ya que si las creencias evaluativas y los estados emocionales son positivos hacia un objeto, es probable que el individuo responda y actúe en forma favorable hacia dicho objeto (González, L; Gutiérrez; G., 1988).

Según Grawitz (1975) las actitudes no pueden ser observadas directamente, su existencia e intensidad deben inferirse a través de creencias, sentimiento e intenciones con respecto a determinado objeto que puedan ser observables. Luego, la actitud existe en cuanto relación con respecto a algo o alguien. Se caracteriza tanto por aspectos individuales-psicológicos, como por

aspectos sociales, en los cuales intervienen influencias exteriores. Es decir, todo individuo sufre la influencia de pertenencia a su familia, a una clase social determinada, a un grupo organizado, así como también influye en forma determinante su situación socio económica.

El estudio de una actitud, se refiere entonces a un concepto psicológico dado a través de la integración de percepciones y experiencias que se presentan dentro del individuo. Por ello tiene varias características:

a) Las actitudes no son innatas:

Se admite que la aparición de la actitud depende del aprendizaje, se forma partiendo de la percepción del objeto, se presenta frente a algo y a través de la experiencia, lo que indica que es algo evolutivo, susceptible de cambio.

b) Las actitudes no son temporales:

Son estados más o menos persistentes una vez formados. Es innegable que las actitudes cambian, pero una vez formados adquieren una función reguladora de modo que dentro de ciertos límites, no están sujetas a cambios en condiciones del estímulo.

c) Las actitudes siempre implican una relación entre la persona y los objetos:

Las actitudes no se auto generan psicológicamente, se forman o aprenden en relación con diferentes identificables, ya sean personas, grupos, instituciones, objetos, valores, asuntos sociales o ideologías (Summers, G., 1986).

Rhine (1939) indica que el desarrollo de actitudes algunas veces se explica de la misma manera que la formación de un concepto, es decir, se considera

como un mecanismo psicológico a través del cual el individuo clasifica un número de objetos en su mundo de estímulos, que constituyen los marcos de referencia y le permiten responder ante-diferentes situaciones y objetos. Por consiguiente, las actitudes hacen posible organizar conocimientos y necesidades, pues son de naturaleza afectiva a la vez que cognoscitiva en cuanto conducen a apreciar los objetos (Citado en Halloran, J., 1968).

Ahora bien, la energía interior que pone en movimiento la actitud es provocada por una finalidad, una necesidad del individuo. Por esto, Grawitz (1975) señala que la actitud desempeña una función de adaptación en las personas, constituyéndose como resultados de experiencias agradables o desagradables.

En la última década los psicólogos sociales han demostrado nuevo interés en la formación de las actitudes, sus componentes y la relación entre la actitud expresada y la conducta. Una de las teorías que surgió a raíz de esto fue la teoría funcional, la cual asume que ciertas necesidades individuales son satisfechas por medio de las actitudes, ya que permiten al individuo ejecutar con éxito ciertos planes y lograr ciertas metas. Katz (1960) propuso cuatro funciones a las cuales las actitudes pueden servir:

a) Defensa del yo:

Actitudes que se forman para proteger a uno mismo y aceptar indeseables y amenazantes verdades.

b) Conocimiento:

Actitudes formadas para dar significado y valor a los objetos.

c) Expresión de valores:

Actitudes que permiten externalizar valores y disposiciones.

d) Adaptación social.

Actitudes formadas para ayudar al individuo a adaptarse a situaciones sociales y conducirse a una manera apropiada dentro de los diferentes grupos.

Investigaciones más recientes de la teoría funcional han simplificado esas formulaciones con el objeto de hacer más accesible el estudio de las funciones de las actitudes. Por ejemplo, Herek 1986 (citado en López, 1986) distingue tres funciones que son: esquematizar la experiencia, auto expresión y funciones defensivas.

Herek, también en una reformulación de la teoría funcional sugiere que son dos categorías de funciones las que sostienen los esquemas más elaborados: una categoría evaluativa (instrumental), por la que las actitudes son basadas en beneficios directos y una categoría expresiva (simbólica), por la cual las actitudes son usadas como una manera de expresar los valores personales y la propia identidad. Esto es, que los individuos sostienen y expresan ciertas actitudes por que al hacerlo recaben beneficios psicológicos y estos beneficios varían de un individuo a otro.

4.2 CONCEPTO DE ACTITUD

Allport (1935) señala que la “actitud” es un estado mental y neural de disposición, organizando a través de la experiencia que ejerce una influencia directa o dinámica en la reacción del individuo ante todos los objetos y todas las

situaciones con que se encuentra relacionado. Denota un estado neuropsíquico de disponibilidad para la actividad mental o física (Citado en Halloran, 1968).

Dawes (1955) indica que la actitud es un grado de efecto a favor o en contra de un objeto o valor (Citado en Katz, 1959).

Katz (1960), propuso otra definición que ha sido aceptada de manera general: Predisposición del individuo para valorar de manera favorable o desfavorable algún símbolo, objeto u aspecto de este mundo: Las actitudes incluyen el núcleo afectivo o sensible del agrado o desagrado y los elementos cognoscitivos o de creencias que describen el efecto de la actitud, sus características y sus relaciones con otros objetos.

Osgood, Suci y Tannenbaum (1957) señalan que las actitudes son predisposiciones a responder, pero distinguen de otros estados de proporción en el sentido de que predisponen hacia una respuesta evaluativa (Citado en Halloran, 1968).

Allport, (1935) manifiesta que son procesos mentales individuales que determinan tanto las respuestas actuales como las potencias de cada persona en el mundo social. Como la actitud se dirige siempre hacia algún objeto, se puede definir como "un estado de la mente de un individuo respecto a un valor" (Citado en Halloran, 1968).

Summer (1978) señala que una actitud también consiste en cierta amplitud o cercanía estrecha dentro de la escala. La variable de esta actitud también puede dividirse en intervalos de clase y contarse la frecuencia en cada intervalo. Diferentes actitudes se consideraran no como conjunto de entidades distintas sino como una serie de intervalos de clase en la escala de actitud.

Guttman (1970) indica que cuando los psicólogos sociales hablan de actitud, se refieren en general a un afecto o disponibilidad para responder de cierta manera frente a un objeto o fenómeno social. Y están de acuerdo en que la actitud está relacionada con algún componente valorativo, es decir, que con el afecto se está en pro o en contra de algo y con la disponibilidad se acepta o rechaza algo. Las técnicas ideadas para medir las actitudes requieren por lo general que el individuo responda de manera positiva o negativa a un estímulo social. No es preciso que los Psicólogos sociales se pongan de acuerdo sobre la definición de "actitud" para que ésta se pueda medir, todo lo que se puede medir son propiedades específicas (Citado en Munne, 1971).

El conocimiento de las actitudes está básicamente dirigido a 2 campos de acción:

- 1.- Controlar las actitudes de la gente para inducir ciertas prácticas o hábitos que van en detrimento de su estado físico, mental económico y cultural.

- 2.- Dentro de un marco de inquietudes orientado a resolver los problemas sociales, el conocimiento de las actitudes se ha considerado un factor básico que debe tomarse en cuenta en la administración de los recursos humanos a fin de incrementar la eficacia de las organizaciones de interés público.

Se puede concluir entonces que la actitud está influenciada por un factor emocional que nos hace actuar con una actitud positiva o negativa hacia un objeto o situación.

4.3 CLASE DE ACTITUD

Las actitudes se han llegado a clasificar como actitudes sociales primarias según que su objeto fuera Dios, el hombre o la nación. Conforme a esto las actitudes pueden ser favorables o desfavorables a un objetivo determinado; también se pueden considerar las actitudes atendiendo a que estén fundamentadas en la experiencia o no lo estén (estereotipos).

El análisis de la naturaleza y el contenido de él estereotipo presenta gran importancia. Walter Lippmann hace referencia sobre la importancia de la influencia que ejercen en nuestra conducta esos estereotipos o imágenes que están formadas en nuestra cabeza. Solo parte de nuestro concepto de un objeto consiste en impresiones sensoriales inmediatas o acumuladas. El resto esta lleno de ideas acerca de la clase a la que se ha dicho pertenece este objeto, quizá sin pruebas que sean suficientes; por eso nuestro concepto se transforma en una combinación de las características que se le imputan. Como lo manifiesta Stuart Riceel "elemento en la combinación que es preexistente o acumulado que no consiste en impresiones sensoriales inmediatas, puede ser considerado como estereotipo", es evidente que para ciertos grupos o individuos mencionar algunas palabras como "político", "capitalista" "senador", etc. Así como todos los términos que se refieren a grupos de diferentes clases, evoca estereotipos que cuya exactitud nunca ha quedado demostrada, existe una sobré generalización. Se ha mencionado que los estereotipos deben de ser verdad, al menos en parte ya que de otra manera seria imposible comprender que surgirán y que fueran ampliamente aceptados. Las investigaciones sobre el terreno han demostrado que

los estereotipos pueden desarrollarse y se desarrollan sin ninguna base en la realidad subjetiva.

Resulta difícil sobrestimar la importancia y la fuerza de los estereotipos, por ejemplo la existencia del estereotipo puede desempeñar un papel importante en evitar cualquier mejoramiento de las relaciones con respecto a una conducta basado en un mayor contacto entre dos grupos de conflicto como (relaciones raciales, relación con profesores, relación con integrantes de un equipo o grupo social, deportivo etc.); puede traducirse en una incapacidad literal para ver aquellas cosas que no encajan en el estereotipo. Es importante hacer mención que aun si se encontrara alguna relación entre una característica física y una tendencia de la conducta. No es necesariamente verdad que la tendencia de la conducta sea innata o que toda la gente de ese grupo se conduzca de esa manera. Mas bien podría ser que la relación sea causada por procesos sociales, por lo tanto es una parte importante de esos procesos, y en el caso específico, de la relación entre las dos principales categorías de esa sociedad: hombres y mujeres; el estereotipo que muchas veces impide que el hombre o la mujer presenten una apertura hacia las actividades y características del sexo contrario (Summers, 1978).

Es importante señalar que en la Psicología Deportiva, los estereotipos regularmente propician que no haya un Rendimiento Deportivo óptimo en los deportistas.

4.4 FUNCIÓN DE LAS ACTITUDES

Las actitudes tienen una base funcional en el sentido de que una opción específica puede desarrollarse y mantenerse para satisfacer una necesidad social importante para la persona. Las actitudes constituyen el fundamento de los modos de conducta constante con respecto a objetos sociales, sucesos y problemas durante un periodo de tiempo. El individuo que tiene la actitud gana al adaptarse, ya que el tener una actitud le permite ordenar y dotar de significados ciertos aspectos del medio social en que se desenvuelve.

En efecto las actitudes sociales representan un eslabón fundamental para unir las capacidades de la persona para percibir, sentir y aprender, continuando su experiencia social en un medio complejo. La actitud que se tiene, manifiesta influencia en otros procesos psicológicos tales como la formación de juicios sociales simples, la percepción y la interpretación de estímulos ambiguos; el aprendizaje y la retención de materiales y nuevas informaciones. puesto que las actitudes confieren una estabilidad y consistencias considerables a la conducta, el saber que una persona sostiene que le permite al observador anticipar y predecir su conducta con cierto grado de exactitud y confianza.

Katz (1960) sugiere que el mantenimiento y la modificación de las actitudes sociales, cumplen cuatro diferentes funciones en la personalidad que son: (adaptación, expresión de valores, conocimiento y defensa del yo. Por su función adaptativa, las actitudes proporcionan gratificaciones y alejan de los castigos; se le ha llamado también a esta función, función instrumental o utilitaria y se refiere a la motivación a la cual Bentham y los filósofos utilitaristas construyeron su modelo de

hombre. Por la función expresiva de valores, el individuo obtiene satisfacción mediante la expresión de actitudes apropiadas a la expresión de sus valores personales y a su concepto de sí mismo. Esto se aprende en la niñez desde cuando nos identificamos con los padres y otras figuras que son significativas en nuestro desarrollo, estas constituyen el núcleo central de la personalidad. La función de conocimiento se basa en la necesidad de comprender, de dar sentido y dotar de una estructura que sea adecuada al universo. Se mantienen las actitudes que encajan adecuadamente con las situaciones y que estructuran de un modo significativo la experiencia.

Las actitudes que se revelan inadecuadas para enfrentarse a situaciones nuevas y cambiantes se descartan por que llevan a la contradicción y a la incoherencia. Las actitudes pueden también tener una función de ego-defensa. Dicha función proporciona protección impidiendo el conocimiento de verdades básicas, pero que son desagradables; los mecanismos mediante los cuales el individuo se protege así mismo de las tensiones y angustias asociados a motivos inaceptables y amenazas atemorizantes.

4.5 CLASIFICACIÓN DE LAS ACTITUDES

En la Psicología las actitudes no son un tema aislado ya que se les encuentra íntimamente relacionadas con conceptos como la motivación que permite conocer que la actitud tiene una fuerza impulsora, como la percepción que nos permite comprender y darnos cuenta como percibimos el mundo en el que vivimos desde una perspectiva psicofísica y socio-psicológica; como la

personalidad en cada individuo que considera a las estructuras actitudinales o actividades como patrones de la personalidad bastante estables; por esto, las actitudes son un concepto importante en la Psicología, aunque también se les debe considerar como parte del instrumental psicológico que permite explicar y modificar la conducta.

Berkowitz (1972) propone dividir las definiciones en 3 categorías básicas que son (Citado en Mann, 1977):

- 1.-Algunas como las propuestas por Thurstone y Osgood, que consideran que la actitud es una evaluación efectiva, sentimientos favorables o desfavorables hacia una cosa.
- 2.-Otros consideran que la característica principal es la disposición a actuar de cierto modo
- 3.-Otros piensan que la actitud es una mezcla de tres componentes que son el afectivo, cognoscitivo y conductual.

4.6 ACTITUDES ANTE LA COMPETENCIA

Actitudes ante la Competencia: Es una disposición mental de los detalles propios a la situación, que puede crearse en las competencias venideras (Antología, 1997).

Cuando se habla de la actitud ante las competencias, se dice que la competición es nada más que una continua presentación de problemas. Su respuesta emocional a los problemas le traerá éxito o fracaso como competidor. Si un atleta espera entrar al "foro" competitivo y piensa que todo le va a salir

perfectamente, entonces va a tener muchos problemas en su rendimiento. "La competición" y "el problema" están estrechamente vinculados, y para ser exitoso usted tiene que saber resolver bien los problemas. Al analizar el proceso de afinación psíquica, es fácil de notar que primero se efectúa una "revisión" mental de los detalles propios a la situación que puede crearse en las competencias venideras. Por ejemplo: el boxeador se imagina el ring y a su rival, "repasando" diferentes aspectos de su acción en defensa o en ataque. El lanzador del disco "ve" el pavimento de la zona de lanzar, pronostica la temperatura del aire, la dirección y la fuerza del viento en el estadio donde tendrá que competir etc. Cada uno piensa en lo suyo.

Junto con la "revisión" de los detalles de la situación competitiva, se desarrolla el proceso de elaboración de la actitud personal ante esta situación. Como se sabe, "la formación de una actitud siempre se acompaña de sentimientos y emociones". Por ejemplo, el boxeador; al imaginar a su rival, puede sentir tanto una timidez y alarma, como una seguridad absoluta. Esto le pasa a todos los deportistas (Antología, 1997).

Este proceso de la "formación de la actitud personal" y surgimiento de sentimientos que la acompañan, es el punto clave de la preparación psíquica para las competencias. Se prevalecen emociones positivas (gran deseo de competir, la seguridad en la victoria etc.), el deportista estará mas concentrado y tal vez tenga mas posibilidades de ganar. Si el atleta está apoderado de emociones negativas (inquietud, inseguridad de sus fuerzas etc.), posiblemente no logre las metas que se halla planteado. Esto se debe a que las emociones positivas movilizan, inspiran

a la persona, mientras que las negativas ejercen un efecto contrario en el comportamiento del deportista, desmovilizándolo (Antología, 1997).

El proceso de formar al individuo y perfeccionar su actividad deportiva, es un tema que es importante en la Psicología Deportiva. Es importante saber si hay una vinculación con el desarrollo de las actitudes del deportista. Gorbunov (1988) refiere que las actitudes determinan la selectividad general en la actividad del hombre, su espíritu activo en la misma. Estas se revelan en toda la diversidad de la conducta del hombre. La formación de las actitudes necesarias para la actividad deportiva constituye la tarea más importante de la Psicología Deportiva, ya que de aquí se forma el carácter deportivo.

Cuando se habla de actitudes ante la competencia, a su vez se habla de las actitudes correctas que debe de tener un deportista para lograr un alto rendimiento. Es por eso que James E. Loehr después de analizar durante dos años los hábitos de atletas exitosos se reforzaron las siguientes afirmaciones: "Las actitudes ante la competencia son lo que hacen a los grandes campeones" y "los competidores con fortaleza mental son pensadores disciplinados". Los resultados nos muestran que existe una constelación de actitudes que caracterizan el estilo de pensamientos de un competidor con fortaleza mental. Las actitudes ante la competencia no son más que hábitos de pensar y estos hábitos hacen o deshacen al competidor (Loehr, 1992).

Las actitudes correctas ante la competencia sirven tanto para estimular el surgimiento de la energía positiva (actitudes emergentes) como para controlar la corriente de energía en dirección positiva (actividades de control). Los estudios

muestran que los hábitos correctos de pensamiento van a abrir los candados de la energía positiva y del control del Estado Ideal de Rendimiento Deportivo.

Harris y Harris (1992) manifiesta que otros autores hablan que los pensamientos y actitudes ante la competencia son cognoscitivos en su naturaleza. La percepción de sus pensamientos y actitudes conduce a una reacción emocional, y es generalmente la mente la que establece la dirección y el control de dicha reacción de la conducta. Como resultado de ello, regular nuestras reacciones de conducta requiere que también regulemos nuestros procesos mentales ó habilidades mentales, lo cual es un conocimiento que cabe adquirir a través de la práctica. En general, las actitudes resultan más estables y duraderas que las emociones. Todos experimentados un flujo continuado y una interacción que dan lugar a que una actitud determine una percepción que genera un sentimiento emocional conducente a una reacción de conducta. Nuestras conductas y actuaciones vienen modeladas por la forma en que pensamos y lo que opinamos sobre nosotros mismos.

También hacen referencia que las actitudes ante la competencia son moduladoras de la percepción de la actividad, es decir, Estas actitudes modulan la forma en que la actividad es percibida y, por tanto, inciden directamente en la forma en que se desarrolla el proceso emocional que aporta energía a la actuación atlética. Es importante señalar que el mantenimiento de ciertas actitudes autoprograman al hombre para percibir la realidad de cierta manera. Por ejemplo, si el deportista está convencido de su mala suerte encontrará en casi cualquier hecho adverso una manifestación de este signo. Esto traerá como consecuencia una forma errónea de asumir los retos que competencia le plantea y nuevos

fracasos que confirmarán sus creencias y las fortalecerán llevándolo a un círculo vicioso (Valdés, 1996).

Al parecer la práctica del deporte influye en la actitud de la persona hacia sí misma, respecto a su situación y su potencial propio, lo cual no depende directamente de que se encuentre en una mejor forma física (Hiram Valdés, 1996).

Loehr (1992) señala que las actitudes ante la competencia se dividen en muchas áreas las cuales son: actitudes ante el éxito, actitudes referentes al ganar y perder, actitud incorrecta con respecto a ganar, actitudes con respecto a las equivocaciones, actitudes erróneas hacia las equivocaciones, actitudes hacia la presión, actitudes equivocadas hacia la presión, actitudes hacia el control, actitudes incorrectas con respecto al control, actitudes positivas, actitudes correctas para ser positivo y optimista, actitudes incorrectas ó negativas que son pesimistas, actitudes de excelencia, actitudes correctas con respecto a la excelencia y las actitudes equivocadas.

A continuación se explicarán cada una de estas áreas:

- Actitudes del éxito: Estas actitudes hacen referencia a la diversión y al placer y señalan que debe el deportista tener una actitud correcta con respecto a la diversión para tener un Estado Ideal de Rendimiento. Los atletas coinciden en informar que cuando pueden mantener la actitud correcta con respecto a la diversión durante un partido se pueden mantener relajados, sin experimentar ansiedad, calmados, alertas y energizados. La diversión es una poderosa fuente de energía positiva, es decir, divertirse es cuando un atleta juega y puede para un segundo y decirse "amo lo que hago, ¡es maravilloso!".

Valdés (1996) manifiesta que desde el punto de vista de la lógica emocional la primera meta debe ser gozar, divertirse, entretenerse, autosuperarse en la actividad y sólo ulteriormente vencer. Por otra parte, el futuro no existe y vencer siempre es un resultado futuro considerado desde el desarrollo de la competición.

- Actitudes referentes al ganar y al perder: Refiere la actitud correcta al ganar; aquí el esfuerzo no tiene que ser dirigido al ganar sino al jugar siempre lo mejor que pueda, el ganar viene por sí solo, lo único que tiene que hacer el atleta es rendir bien. Estas actitudes que se refieren a ganar y perder generalmente eliminan mucha de la energía que surge de aceleradores negativos como la ansiedad, la tensión, el miedo etc. Ayuda a que se produzca la calma mental tan importante para una competencia y tenga una mejor concentración, su meta es "juego lo mejor que puedo".
- Actitud incorrecta con respecto a ganar: Regularmente el atleta piensa ganar es todo, constantemente se dice: sólo valgo algo si gano, soy fuerte si gano y débil si pierdo, ganar es bueno y perder es malo, debo ganar a cualquier precio etc. Estas actitudes sirven como poderosos estímulos para la energía negativa de muchos atletas y el resultado final de estas actitudes con respecto al ganar es la sobreexcitación junto con todas las consecuencias negativas del rendimiento.

Valdés (1996) habla respecto a la victoria y a la derrota: Si la meta prioritaria del deportista es vencer bajo cualquier circunstancia y a toda costa, está perdido desde el punto de vista emocional, pues no está motivado por el propio proceso de la actividad deportiva, que es anterior a

cualquier resultado y es precisamente lo que lleva a él. El atleta tiene que aprender a vivir en el momento, aquí y ahora, saboreando el placer de cada acción.

- Actitudes con respecto a las equivocaciones: Estas actitudes son tremendamente útiles para el atleta en sus esfuerzos para mantenerse relajado y calmado, para mantenerse positivo y optimista. Se debe tener una actitud correcta frente a las equivocaciones ya que estas son una parte necesaria para poder aprender o hacer algo bien; si no comete errores no va a aprender. Las equivocaciones sólo representan una retroalimentación
- Actitudes erróneas hacia las equivocaciones: Algunas equivocaciones forman una parte inevitable del deporte, y actitudes como éstas rápidamente llevan al enojo, la auto duda y una "actitud negativa". Como por ejemplo, el deportista regularmente se dice: si soy fuerte no puedo tolerar las equivocaciones, si me castigo cuando me equivoco esto evitará que repita las mismas equivocaciones en el futuro etc.
- Actitudes hacia la presión (actitudes correctas hacia la presión): Es la habilidad de ver una situación como un auto desafío excitante en vez de cómo una amenaza, teniendo como resultado una alta energía positiva. La presión y la ansiedad resultante surgen de la forma en que yo encaro la situación, es decir, la transformación de una crisis en una oportunidad empieza y termina en la cabeza. Por ejemplo, el deportista regularmente se dice: yo entiendo que la presión es algo que yo solo me impongo. No

es algo que me sucede al azar, está dentro de mi control el ver la situación como una amenaza o como un auto desafío excitante.

Valdés (1996) dice que el nerviosismo es una manifestación de energía que si se canaliza adecuadamente es un factor de éxito. Por tanto hay que cultivar una actitud de confianza hacia los propios procesos emocionales y utilizarlos en la actividad ocupándose de disfrutar lo que esta nos ofrece.

- Actitudes equivocadas hacia la presión: Con estas actitudes un atleta puede encontrarse rápidamente victimizado por situaciones de presión; por ejemplo, el deportista se dice a sí mismo: tengo poco o ningún control sobre la presión que siento, no es culpa mía, yo sé que no rindo bien bajo esas situaciones; pero no es porque yo elijo reaccionar así simplemente me sucede etc.

Valdés (1996) manifiesta que considerar al nerviosismo, el error o la derrota como catástrofes de la personalidad implica disposiciones equivocadas para la actuación pues se distorsiona la percepción de la actividad conllevando a estados emocionales inapropiados que determinan actuaciones de bajo nivel.

- Actitudes hacia el control (actitudes correctas con respecto al control): Actitudes como éstas producen estabilidad y control; cuando un atleta finalmente reconoce que ponerse nerviosos es nada más que un fracaso en el mantenimiento de uno o más de los elementos críticos del estado ideal de rendimiento, entonces habrá logrado un paso gigante en aprender a controlarlo.

- Actitudes incorrectas con respecto al control: Con actitudes como éstas a menudo el atleta se siente indefenso cuando lucha para no ponerse nervioso durante la competencia. Las respuestas de ansiedad y miedo rápidamente se condicionan a situaciones de presión, el atleta empieza a odiar la competición y cuando logra meterse en el juego competitivo rápidamente se ve amenazado, pierde confianza y generalmente juega mal. Por ejemplo, el deportista continuamente se dice: ponerse nerviosos es un signo de debilidad, la mayoría de las cosas están causadas por eventos o hechos externos a mí, mis adversarios parecen tener todas las buenas oportunidades etc.

Valdés (1996) con respecto al autocontrol: Dice que sentirse algo nervioso ante una competición no es un pecado ni un síntoma de cobardía; es un estado completamente normal de la personalidad. Pero si se trata de negarlo o frenarlo mediante el esfuerzo voluntario sobre él, puede convertirse en un factor de desorganización de la actuación deportiva. Por ejemplo, el estar seguro de uno mismo y él tenerse fe es una manera de tener un autocontrol de nuestros procesos mentales. Gorbunov (1988) con respecto al autocontrol: manifiesta que la actitud hacia la carga cumplida y la que está por cumplir hay veces es desfavorable. Por ejemplo, el deportista no está preparado psicológicamente para la carga que cumple o la que está por cumplir.

- Actitudes positivas (actitudes correctas para ser positivo y optimista): Esta constelación de actitudes junto con la actitud de diversión se combinan para formar por sí mismas casi todas las condiciones internas necesarias

para lograr un rendimiento deportivo óptimo. Tal cual la diversión, el mantener una actitud positiva y optimista tiene un gran valor como objetivo de entrenamiento psicológico. El mantener una actitud positiva y entusiasta es una habilidad, no es algo que ocurra naturalmente. Se necesita mucho trabajo, entrenamiento y dedicación para que gradualmente se pueda eliminar el negativismo en el deportista.

- Actitudes negativas (incorrectas y pesimistas): Sorprendentemente tal vez, ésta constelación de actitudes es bastante común. No es posible tener una actitud negativa o pesimista y a la misma vez estar relajado, mentalmente calmado, tener poca ansiedad y alta energía. Por ejemplo, el deportista constantemente se dice: va a ser necesario mucho tiempo y convencimiento para lograr que yo crea que ser positivo es realmente tan necesario, yo siempre he sido algo negativo, pero así soy yo etc.
- Actitudes de excelencia (actitudes correctas con respecto a la excelencia): Esta constelación de actitudes tiene dos efectos primarios. Provee una fuente muy poderosa de energía positiva e introduce un factor de control altamente estabilizante en el rendimiento. Estas son las actitudes que continuamente energizan el juego cuando las cosas no están saliendo bien. La energía generada por estas actitudes es el único sustituto satisfactorio para la energía que un atleta perdió cuando dejó de divertirse. Estas son las actitudes de un verdadero profesional que producen un elemento de control y consistencia en una actuación que no se puede lograr de ninguna otra forma. Por ejemplo, el deportista manifiesta: siempre trataré de dar mi mejor esfuerzo sin importarme las

circunstancias, nunca estoy satisfecho con dar menos del cien por ciento de mi esfuerzo, mi actitud es ofensiva más que defensiva etc.

- Actitudes equivocadas con respecto a la excelencia: Sin los elementos de orgullo, determinación y excelencia es probable que sea notablemente visible la deficiencia de alta energía y del control necesario durante un largo período de tiempo. Por ejemplo, el deportista se dice a sí mismo: nunca tengo suerte, nadie puede trabajar así de fuerte, no vale la pena realmente, qué importa si dejé de luchar; igual no íbamos a ganar etc.
- Valdés (1996) habla respecto a las actitudes ante el entrenamiento: manifiesta que el entrenamiento es el factor primordial para una buena preparación atlética, pero su sistematización y calidad no sólo se compone de su alimentación y el estado de salud física, sino que depende de la forma en que es asumido por el atleta.
- Valdés (1996) actitudes hacia los compañeros de equipo y entrenadores: Refiere que la actitud hacia el clima social o algunos de los componentes que lo generan puede manifestarse en el entrenamiento, así como en la competencia. Es por eso que no lo agrupó como actitudes ante el entrenamiento pues su alcance es más general y, por otra parte, no son un producto personal sino social. Por ejemplo, estas actitudes desencadenan sentimientos y crean barreras comunicativas, a veces dolorosas, entre los atletas y en relación con sus entrenadores.
- Gorbunov (1998), menciona la actitud hacia la vida deportiva en general: Aquí el atleta aspira a lograr el éxito, teniendo una profundidad y

constancia de su interés y amor por el deporte; lo cual lo lleve a afrontar los retos deportivos de una manera diferente.

4.7 MODIFICACIÓN DE LA ACTITUD ANTE LA COMPETENCIA

Es importante precisar que las actitudes son reacciones globales de la personalidad que se manifiestan de las formas más disímiles: en los pensamientos, lenguaje y la conducta corporal y social. Esto es vital para su modificación pues estas mismas formas de manifestación serán utilizadas para su corrección cuando ello resulte necesario (Valdés, 1996).

Loehr (1992) habla de que las actitudes no son más que hábitos de pensamiento; nuestras actitudes se forman principalmente como una respuesta al modo con que consistentemente interpretamos el mundo en que vivimos. Nuestros padres, así como otras personas importantes en nuestras vidas, tienen una gran influencia sobre cómo interpretamos el mundo de nuestras experiencias especialmente cuando somos jóvenes. Si una persona ó atleta tiende a pensar negativamente o tiene un pesimismo es porque aprendió a ser así. Habitualmente pensar en su mundo de una forma negativa puede llevarlo a desarrollar una muy fuerte y resistente actitud negativa. Estas actitudes negativas pueden alterar sustancialmente el clima interno que el atleta puede crear como competidor. Por ejemplo:

⇒ Si un atleta frecuentemente se siente amenazado al competir, es muy probable que piense que la competencia es algo muy amenazante.

- ⇒ Si un atleta rara vez se divierte o disfruta en la competencia, probablemente rara vez piensa que la competencia puede ser divertida o algo que se disfruta. Sus hábitos de pensar están bloqueando una forma especial de sentir.
- ⇒ Si el atleta consistentemente se vuelve negativo, frustrado y enojado como respuesta a sus equivocaciones, probablemente rara vez pueda pensar con qué calma y serenidad sería capaz de responder a las equivocaciones.
- ⇒ Si el atleta constantemente es muy indisciplinado y perezoso en los entrenamientos y competencias, probablemente rara vez podrá pensar qué tan disciplinado y trabajador podría y eventualmente va a ser.
- ⇒ Si el atleta frecuentemente se siente negativo y pesimista consigo mismo y con su futuro, probablemente no está pensando en una forma desafiante, llena de inspiración o de pensamientos positivos.

La clave para cambiar las actitudes negativas por actitudes positivas es simplemente comenzar a pensar repetidamente las actitudes que el atleta desea lograr. Cada día surgen cientos de oportunidades para practicar nuevas actitudes, no es fácil ya que no se percibe a primera vista, es una programación diaria e impacta en el sistema de creencia del atleta, eventualmente notándolo. La verdadera prueba para determinar el cambio de actitud ante la competencia es el cambio de sensación correspondiente. Por ejemplo:

- ⇒ El atleta se debe repetir constantemente las actitudes que desea lograr.
- ⇒ El atleta debe leer todo lo que pueda que tenga que ver positivamente con el área que desea cambiar.

- ⇒ El atleta debe grabar en un cassette las actitudes que desea lograr y escucharlo diariamente. Al grabar sus afirmaciones de actitudes junto con su música favorita también es un método muy efectivo.
- ⇒ El atleta debe de realizar avisos o posters con palabras claves relacionadas con las nuevas actitudes y colocarlos en lugares estratégicos.
- ⇒ Cuando el atleta apenas se encuentre pensando en la actitud negativa dígame "basta" y reemplázela por una actitud positiva.

Con lo citado anteriormente se resume que las actitudes ante la competencia, es una disposición mental de los detalles propios a la competencia que se avecina. Estas actitudes ante la competencia son muy variadas y cada autor las clasifica en un grupo, cabe mencionar que todas ellas independientemente del grupo que cada autor las coloque, sus componentes no cambian y sus factores son 3: el cognoscitivo, este va acompañado de un pensamiento psíquico que es fundamental para las competencias; el afectivo, el cual va acompañado de sentimientos y emociones que son propias de cada competencia y por último el componente conductual, el cual es el componente que el atleta debe de adoptar para cada competencia.

5. MARCO CONTEXTUAL

5.1 PAPEL DEL DEPORTE EN LA UPAEP

En la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, el deporte tiene un papel muy importante en el desarrollo integral del universitario. A través de la historia la UPAEP se ha destacado por ser una Universidad muy competitiva, no solo en el ámbito académico sino también en el deportivo, hechos realidad en los innumerables trofeos que tiene nuestra Universidad.

El deporte en la Universidad esta fundamentado por asuntos estudiantiles, teniendo su propio departamento llamado integración deportiva. Este departamento se encarga a todo lo referente al deporte, ya sea administrativo, competitivo, eventos nacionales, internacionales e internos etc.,

5.2 CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS DE LA UPAEP

Los equipos están conformados de acuerdo al deporte, es decir, en individuales y en equipo. Estos equipos están a cargo de su entrenador, el cual se encarga de todo lo referente a lo físico, táctico y técnico; recibiendo apoyo de sus diferentes auxiliares como son: el auxiliar técnico, preparador físico, utilero, medico, enfermera, etc.,

Los equipos deportivos que tiene la Universidad son:

- ☐ Voleibol
- ☐ Básquetbol
- ☐ Fútbol Soccer

- ❑ Fútbol Rápido
- ❑ Taekwondo
- ❑ Escalada
- ❑ Atletismo

6. METODOLOGÍA.

Este capítulo tiene la finalidad de dar a conocer en forma detallada la metodología utilizada para la elaboración del presente trabajo.

6.1 SUJETOS: Se utilizó una población de 50 deportistas de básquetbol, estudiantes de la U.P.A.E.P. Cuyas edades fluctuaron entre 17-24 años del sexo masculino y femenino. Los requisitos fueron pertenecer por lo menos un año en el equipo de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla.

Se utilizó una muestra por disponibilidad.

6.2 MATERIAL: El instrumento que se utilizó para medir las actitudes ante la competencia fue el Cuestionario de Actitudes ante la Competencia. Este cuestionario cuenta con 28 reactivos cuyas respuestas son dicotómicas (sí ó no). Mide 4 áreas que son: certeza en sus fuerzas, valoración de la fuerza del contrario, significación de la competencia y opinión de las otras personas con respecto a mí (Anexo 1).

Por otra parte se aplicó el Inventario del Rendimiento Psicológico (Loehr, 1992), el cual cuenta con 42 reactivos. Los cuales se evalúan, en escala tipo Likert y va desde de casi nunca a casi siempre. El inventario cuenta con 7 áreas que son: autoconfianza, energía negativa, control de la atención, control visual y de la imagen, nivel motivacional, energía positiva y control de la actitud (Anexo 2).

Cabe hacer notar que ambos instrumentos son auto aplicables.

6.3 PROCEDIMIENTO:

Para conformar la muestra fue necesario solicitar la aprobación de los entrenadores de los equipos de básquetbol de la U.P.A.E.P para explicarles el objetivo de la investigación y pedir su autorización para aplicar los cuestionarios con sus jugadores. A los jugadores no se les explicó el verdadero motivo del estudio, sino que se les dijo que el estudio era parte de una investigación sobre Psicología del Deporte.

La presente investigación se llevó a cabo en las instalaciones de la U.P.A.E.P. Se buscó un lugar adecuado que estuviera completamente iluminado y confortable para la aplicación de las pruebas psicológicas. La instrucción que se les dio a los jugadores fue que esta investigación forma parte de un estudio sobre Psicología del deporte y que sus preguntas tenían que ser completamente sinceras ya que su información era muy importante. Por otro lado, se les dijo que los datos obtenidos serían anónimos y confidenciales.

En una primera etapa se les aplicó el instrumento de actitudes ante la competencia de forma grupal, separando el género, es decir, primero los jugadores femeninos y posteriormente a los jugadores masculinos, dándole a cada grupo la misma explicación. Se les dio la instrucción de que las respuestas tenían que ser sinceras y en el menor tiempo posible dándoles el tiempo que necesitaron a cada jugador.

Al terminar todos el primer instrumento, se procedió a aplicar el segundo instrumento el cual estaba más extenso, recordándoles que contestaran también sinceramente y lo más rápido posible.

La aplicación de los instrumentos duró 1 hora, ya que algunos lo contestaron con mucha más calma. Se les refirió que si tenían alguna duda, que preguntarán con toda libertad. Las instrucciones de los instrumentos fueron leídos en voz alta y se dieron ejemplos de cómo tenían que contestar, leyendo también el ejemplo del cuestionario de rendimiento deportivo. Cabe mencionar que si había palabras confusas para ellos, se les daba una explicación de ellas.

Una vez que se obtuvo toda la información se procedió a la calificación y codificación para realizar el análisis de datos y determinar en que áreas se relacionaron.

7. RESULTADOS.

□ ANÁLISIS DE DATOS:

- Ψ Para el análisis de los resultados se utilizó estadística descriptiva para analizar las características de la muestra.
- Ψ Para saber la relación que existe entre Actitudes ante la competencia y Rendimiento Deportivo se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson.
- Ψ Se utilizó la prueba t Student para grupos independientes, para conocer si existen diferencias entre géneros.

El análisis de datos muestra que no existe una correlación entre actitudes ante la competencia y rendimiento deportivo. A continuación se analizaran los datos de cada uno de los cuestionarios revisados y se analizaran las diferencias entre género.

1. Actitud ante la competencia

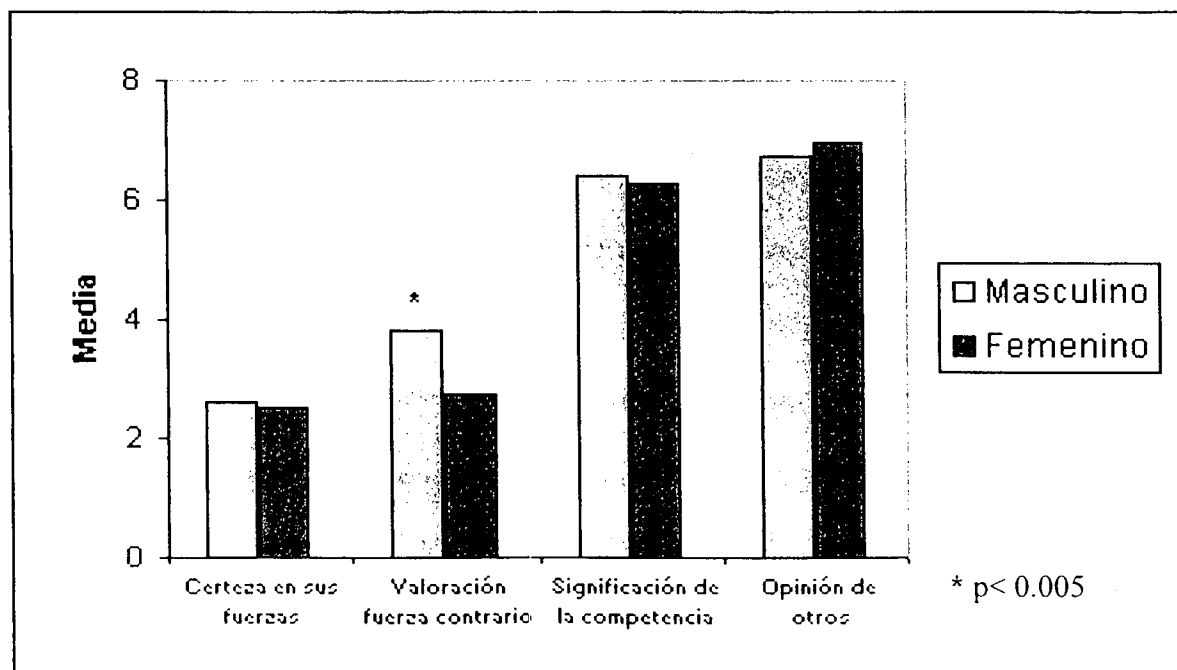
En cuanto a la actitud ante la competencia, en las sub áreas certeza entre sus fuerzas, significación de la competencia y opinión de otros no se encontró diferencia significativa. Sin embargo, en la valoración de la fuerza del contrario los datos muestran que se encontró una diferencia significativa de ($p < 0.004$) en el género, los hombres tienen una actitud más positiva hacia la fuerza del contrario que las mujeres (ver tabla y figura 1).

TABLA 1

MEDIA DE ACTITUD ANTE LA COMPETENCIA SEGÚN GÉNERO

	MASCULINO	FEMENINO
Certeza en sus fuerzas	2.59	2.53
Valoración fuerza contrario	3.79	2.75 *
Significación de la competencia	6.38	6.25
Opinión de otros	6.7	6.93

FIGURA 1



Se puede observar que la actitud ante la competencia en todas sus áreas es regular (ver tabla 2).

Tabla de calificación del cuestionario de actitudes ante la competencia:

Se califica por sub áreas (certeza en sus fuerzas, valoración de la fuerza del contrario, significación de la competencia y opinión de las otras personas con respecto a mí), a cada respuesta de las sub áreas se le da el valor de uno ó cero, después se suman las preguntas de cada sub área y se interpreta cada sub área de la siguiente manera:

0-3 = Baja

4 = Promedio

5-7 = Alta

Total: _____

Posteriormente se saca el total de las cuatro sub áreas:

Total: _____

Después se chequea el total de las cuatro sub áreas en la siguiente tabla:

24-28 = Muy buena actitud ante la competencia

22-23 = Buena actitud ante la competencia

16-21 = Regular actitud ante la competencia

13-15 = Mala actitud ante la competencia

12-0 = Muy mala actitud ante la competencia

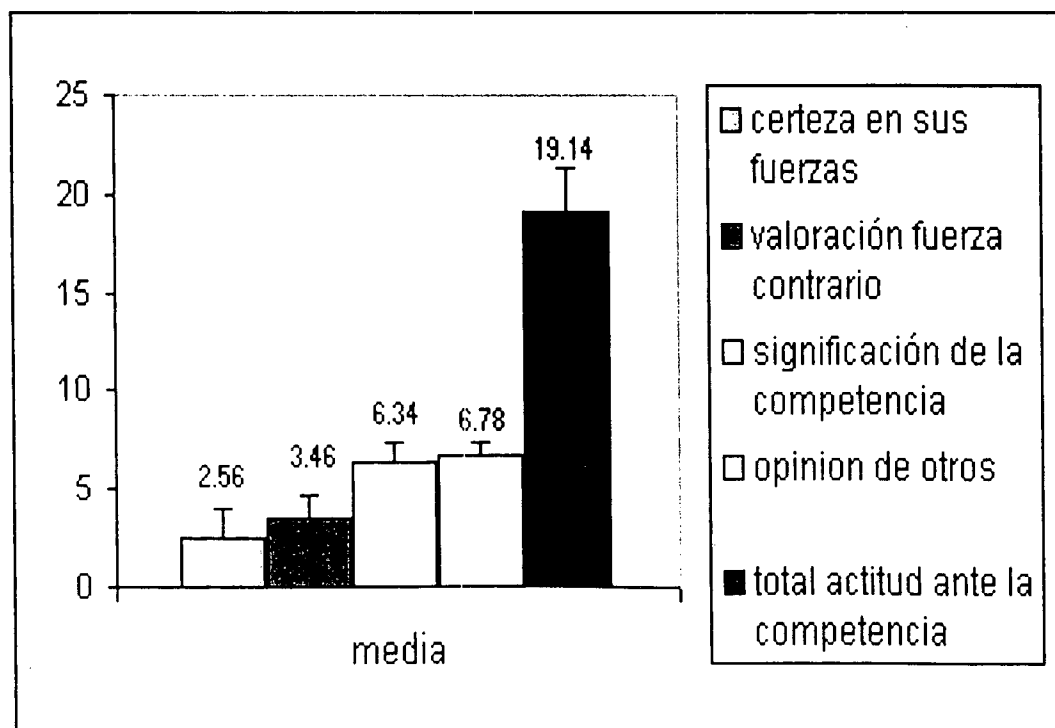
La tabla 2 muestra la media y la desviación estándar obtenida por la totalidad.

TABLA 2

MEDIA Y DESVIACIÓN ESTÁNDAR DE ACTITUD ANTE LA COMPETENCIA

	MEDIA	DS	ACTITUD ANTE LA COMPETENCIA.
certeza en sus fuerzas	2.56	1.43	Regular
valoración fuerza contrario	3.46	1.23	Regular
significación de la competencia	6.34	0.96	Regular
opinión de otros	6.78	0.58	Regular
total actitud ante la competencia	19.14	2.14	Regular

FIGURA 2



2. Rendimiento deportivo

En cuanto a género el análisis de los datos en el rendimiento deportivo, muestra que no hay una diferencia significativa en las sub áreas autoconfianza, control de la atención, control visual y de la imagen, nivel motivacional, energía positiva y control de la actitud.

Sin embargo, analizando las medias obtenidas, cabe hacer notar que en la sub área de energía negativa, tanto en hombres como en mujeres poseen un puntaje que los califica con rendimiento bajo. No así en las otras sub áreas del rendimiento deportivo, donde los puntajes clasifican a los jugadores en un rango medio a excepción del control de la atención, que muestra un puntaje arriba del promedio de las otras sub áreas (ver tabla y figura 3).

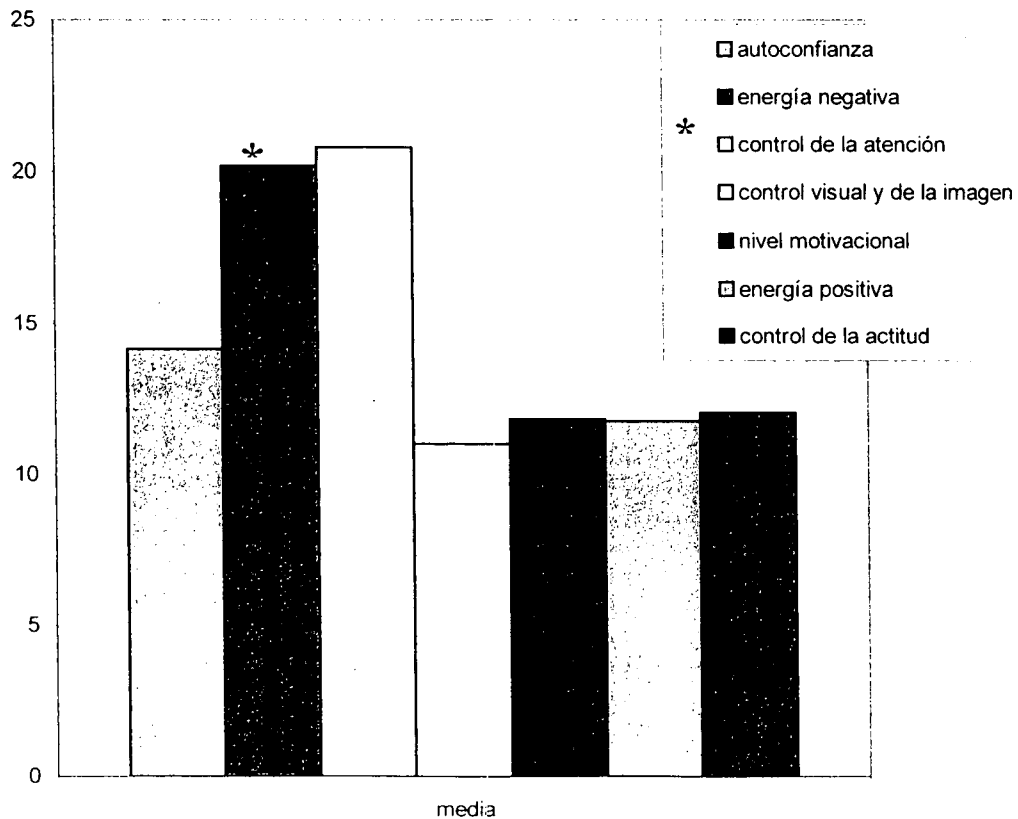
La tabla tres muestra las medias obtenidas por género:

TABLA 3

MEDIAS OBTENIDAS POR AMBOS GÉNEROS SEGÚN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

	MEDIA
Autoconfianza	14.18
Energía negativa	20.2 *
Control de la atención	20.8
Control visual y de la imagen	11.04
Nivel motivacional	11.86
Energía positiva	11.8
Control de la actitud	12.08

FIGURA 3



DISCUSIÓN

El presente estudio se realizó con jugadores universitarios de básquetbol de la U.P.A.E.P, no se encontró correlación entre actitudes ante la competencia y rendimiento deportivo. En los jugadores de básquetbol de la U.P.A.E.P se encontró una actitud regular ante la competencia, manifestándose en los resultados del cuestionario con puntajes bajos. Esto podría deberse a que en juegos contra Universidades de bajo nivel la actitud ante la competencia es diferente que contra Universidades de un nivel competitivo más alto; en mi experiencia como jugador del equipo de básquetbol me sucedió en varias ocasiones esta situación.

Por otra parte, podría haber una diferencia cultural, Gorbunov (1988) en un estudio que realizó con deportistas rusos, manifestó que en el proceso de formar al individuo y perfeccionar su actividad deportiva, la cultura influye muchas veces en su alto ó bajo rendimiento. Por lo que en la U.P.A.E.P no se encuentra correlación entre actitudes ante la competencia y rendimiento deportivo. Cabe mencionar, que las diferentes formas de pensamiento, las diferencias culturales influyen; por ejemplo, no tienen la misma mentalidad, un americano, cubano y un mexicano. A lo largo de la historia deportiva en México se ha observado el conformismo, el confiarse, la falta de concentración, visualizarse como ganador y no pensar en el famoso dicho popular mexicano "ya merito". Lo vivimos nosotros mismos con el deporte en nuestra universidad sobre todo en el básquetbol, no muestran todos los componentes de la Psicología deportiva que necesitan para tener un rendimiento deportivo óptimo (concentración, visualización, energía

positiva, autoconfianza, motivación, control de la actitud), todos estos no se encuentran en un nivel óptimo en cada jugador variando los parámetros de cada sub área en ellos; unos más bajos, otros en la media, unos cuantos altos.

Para la próxima investigación sobre este tema, sería aconsejable que se ampliara la muestra con una población mucho más grande para ver si en otras universidades los datos son distintos y conocer la realidad desde otros niveles sociodemográficos.

Por su parte, Loehr (1992) manifiesta que después de analizar durante dos años los hábitos de atletas exitosos se reforzaron las siguientes afirmaciones: "Las actitudes ante la competencia son lo que hacen a los grandes campeones" y "los competidores con fortaleza mental son pensadores disciplinados". Los resultados nos muestran que existe una constelación de actitudes que caracterizan el estilo de pensamientos de un competidor con fortaleza mental y las actitudes ante la competencia no son más que hábitos de pensar y estos hábitos hacen o deshacen al competidor. Los jugadores de básquetbol de la U.P.A.E.P presentan una actitud regular ante la competencia. Considero que esto se puede deber a que dependiendo de la competencia con un equipo (de alto nivel deportivo o bajo nivel deportivo) es la actitud que se adopta ante la competencia.

No obteniendo siempre los resultados deportivos deseados por directivos, comunidad universitaria y por jugadores, presentando actitudes variadas contra equipos de universidades reconocidas a nivel deportivo, universidades con un bajo nivel deportivo y con clásicos con otras universidades.

Es interesante analizar la postura de Valdés (1996) que señala que las actitudes ante la competencia modulan la forma en que la actividad es percibida y,

por tanto, inciden directamente en la forma en que se desarrolla el proceso emocional que aporta energía a la actuación atlética. Es decir, señala que el mantenimiento de ciertas actitudes auto programan al hombre para percibir la realidad de cierta manera, dependiendo de la cultura ó idiosincrasia en la que se encuentre. Por ejemplo, si el deportista está convencido de su mala suerte encontrará en casi cualquier hecho adverso una manifestación de este signo. Esto traerá como consecuencia una forma errónea de asumir los retos que la competencia le plantea y nuevos fracasos que confirmarán sus creencias y las fortalecerán llevándolo a un círculo vicioso. Recordemos que analizando las actitudes estas tienen los 3 componentes (cognitivo, afectivo y conductual), entonces un atleta puede tener una clara sensación, puede despertarle un estímulo conductual, pero si no hay una plena cognición de la actitud ante la competencia como algo fundamental en el deporte su reacción no va a ser la adecuada. Se puede considerar que para los jugadores de la U.P.A.E.P no esta claro esto y se necesitaría trabajar con ellos en Psicología deportiva sobre actitudes ante la competencia enfocándose a cada uno de estos componentes.

Entonces, regresando a nuestra investigación sobre actitudes ante la competencia y rendimiento deportivo, es un factor fundamental el por qué no hay una correlación en todas las sub áreas de los instrumentos, a pesar de que estos cuestionarios están estandarizados utilizándose en los institutos del deporte como la CONADE (Comisión nacional del deporte), la FMF (Federación mexicana de fútbol), en diagnósticos e intervenciones de psicólogos deportivos en el país y en Puebla. Por lo tanto, en la U.P.A.E.P nunca se había realizado ningún estudio, aplicado pruebas psicológicas deportivas y mucho menos se había intervenido en

Psicología deportiva, no encontrándose la correlación entre actitudes ante la competencia y rendimiento deportivo.

Entre género no hubo diferencias significativas, solamente se encontró que para los hombres es mejor la actitud en la "valoración de la fuerza del contrario" al contrario de las mujeres que le toman menos importancia a esta sub área. Se puede considerar entonces, que para los jugadores varones en la U.P.A.E.P ante la fuerza del contrario tienen una mejor actitud. A nivel cultural en México el estereotipo de ser él más fuerte tiene mucho prestigio, ya que muchas veces se asocia con ser el mejor, tener el poder, el control, etc. Para los jugadores femeninos de la U.P.A.E.P ante la valoración de la fuerza del contrario muestran una actitud menor. A nivel cultural en México la mujer la mayoría de las veces ha jugado un papel inferior, es decir, ser la parte débil, en la actualidad este estereotipo sé esta cambiando y las mujeres se tratan como personas iguales y piden lo mismo del hombre, es por eso que posiblemente consideren que la valoración de la fuerza del contrario no es importante y no traten de sobresalir más que sus competidores. Otra explicación podría ser que las mujeres ante una competencia se sientan inferiores y esto influye en la actitud que tengan frente al equipo contrario, por ejemplo, si el equipo contrario es de un alto rendimiento deportivo y son más atléticas, las mujeres del otro equipo tendrán una actitud negativa ante la competencia.

Este estudio es sumamente importante ya que con respecto a otras investigaciones hechas en México no se encontró específicamente fundamentadas en actitudes ante la competencia y rendimiento deportivo, no encontrándose otras investigaciones sobre básquetbol utilizando la Psicología

deportiva. Hay investigaciones referentes a Taekwondo, Box, Atletismo y Fútbol, teniendo como máximo exponente mexicano al Dr. Octavio Rivas Solís. Que ha sido el psicólogo de la Selección nacional mexicana de fútbol por 20 años. Fuera de esto, no se encontraron investigaciones publicadas hechas por psicólogos deportivos mexicanos.

Por otra parte, en México es un campo poco conocido y utilizado principalmente por los psicólogos, el cual necesita más difusión; el Dr. Rivas en su libro la maldición de los penales y su exorcismo, anexa una lista de teléfonos y direcciones de psicólogos deportivos, con el fin de promover la Psicología deportiva, los diferentes congresos nacionales como internacionales, tal es el caso del congreso internacional de Psicología de la actividad física y del deporte celebrado en octubre de 1999, las investigaciones hechas por personas interesadas en el campo de la Psicología deportiva, así como es un medio de aportación con esta investigación.

A pesar de los resultados obtenidos se considera importante, la posible relación entre actitudes ante la competencia y rendimiento deportivo y quizá la muestra fue muy pequeña y convendría ampliarla para investigaciones posteriores. Cabe mencionar que los entrenadores en la U.P.A.E.P no están familiarizados con el tema, no dándole importancia a la Psicología deportiva, muchas veces piensan que no hay mejor psicólogo que el entrenador, además nunca se había hecho una investigación e intervención con los equipos universitarios de básquetbol de la U.P.A.E.P, hay indicios de trabajo en Psicología deportiva con el equipo de preparatoria de básquetbol varonil de la U.P.A.E.P.

Por otro lado, sólo es representativa de un deporte (básquetbol) y de una universidad de Puebla por lo que no es una muestra generalizable.

Considero que es necesario un programa de intervención con los equipos de básquetbol de la U.P.A.E.P haciendo énfasis en las sub áreas que salieron más bajas en ellos y que necesitan de atención especial. Es por eso que propongo un programa con la finalidad de contribuir en el proceso educativo de las habilidades deportivas de los jugadores varoniles y femeniles de básquetbol de los equipos representativos de la U.P.A.E.P, así como capacitar a los jugadores varoniles y femeniles de los equipos representativos de básquetbol de la U.P.A.E.P, de los métodos y técnicas de la Psicología del deporte que les permitan un mejor control de las exigencias psicológicas que requiere el básquetbol; los entrenadores son también parte fundamental en el deportista y recordemos que el rendimiento deportivo esta constituido de cuatro aspectos (físico, técnico, táctico y mental) actuando la psicología deportiva en los cuatro, es por eso que también hay un apartado para trabajar con los entrenadores de estas cuatro áreas y se capaciten a los instructores de las herramientas psicopedagógicas que le permitan realizar un mejor desempeño de su labor profesional, así como los instructores tomen conciencia de la problemática, reflexionen, analicen, sinteticen y logren tener un crecimiento personal en beneficio de ellos y de los equipos representativos de básquetbol de la U.P.A.E.P. También sugeriría que se le diera seguimiento reaplicando esta investigación en otras universidades, para ampliar la muestra y conocer la realidad desde otros niveles sociodemográficos.

En conclusión, las actitudes ante la competencia y el rendimiento deportivo son parte fundamental en toda carrera deportiva, principalmente a nivel profesional

y amateur ya que la mentalidad, la concentración, la motivación, la visualización, el valorar al contrario, tener un control de la actitud, control mental, una energía positiva, estar conciente de mis capacidades es muy importante en el deporte. En mi experiencia personal como deportista y como psicólogo, la Psicología deportiva es parte fundamental en todo deportista sin importar la nacionalidad, creencia ni status social. Es admirable ver como deportistas de alto rendimiento se entregan por completo a su disciplina deportiva y ver que tantos años de trabajo se consuman en la satisfacción de haber logrado la visión planeada al inicio y hecha realidad en una presea olímpica que es lo máximo que desea un deportista.

Pongo un ejemplo que me quedo muy grabado en la mente que un día dijo un levantador de pesas ruso, *"la plata no se gana, se pierde el oro"*; es entonces cuando reflexionó y me doy cuenta que deportistas como Soraya Jiménez consumo todo su esfuerzo y proceso deportivo en la presea de oro, acompañada siempre por su psicólogo deportivo y entrenador, aún con la lesión en la rodilla. Es admirable ver también como deportistas discapacitados tienen un alto rendimiento deportivo, no importándoles sus discapacidades, tal es el caso del nadador mexicano que ganó 5 medallas en los recientes juegos Paraolímpicos.

Creo que difundir esta disciplina en mi vida profesional es ahora un compromiso, además como psicólogo interesado en la Psicología deportiva es una obligación prepararme y capacitarme en esta área, para poder difundirla y aplicarla. En la medida que se agreguen a los planes curriculares de las universidades materias referentes al tema, será más conocida y aplicada por los psicólogos principalmente.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON LOS EQUIPOS REPRESENTATIVOS DE BÁSQUETBOL VARONIL Y FEMENIL DE LA U.P.A.E.P.

INTRODUCCIÓN:

La actividad lúdica y deportiva representa un espacio para el ser humano. Con el cual puede manifestar sus potencialidades. Permite el desarrollo integral de su personalidad. La práctica del básquetbol desarrolla los procesos y estados psíquicos que permiten al joven desarrollar sus sensaciones, percepciones, pensamiento, concentración, voluntad, actitud, disposición, agresividad y el manejo de sus emociones. Sin embargo, las exigencias sobre todo en el ámbito profesional y amateur pueden producir estados emocionales de angustia, estrés, miedos, ansiedades, agotamiento psíquico, etc. (Montes, 1998).

Haciendo una analogía entre el juego y el trabajo, el jugador tiene que prepararse para lograr sus metas (ganar, empatar o perder), jugar en equipo para el logro de sus metas, saber relacionarse con sus compañeros de diferentes temperamentos, diferentes culturas, entender al entrenador que algunas veces puede ser duro y demasiado exigente, competir con otros jugadores para demostrar sus capacidades, saber aceptar las reglas del juego, tener una buena tolerancia a la frustración etc. como se puede observar la práctica del deporte tiene sus polaridades, los beneficios que se pueden alcanzar y los obstáculos que tienen que enfrentar para lograrlo y tener un excelente rendimiento deportivo.

Todo lo anterior se va logrando a través de un proceso educativo, es decir, el jugador va aprendiendo las habilidades necesarias para enfrentar problemas

cada vez más complejos. A partir de esta necesidad es como se propone el siguiente programa de intervención psicológica deportiva.

La base filosófica para llevar este trabajo parte desde una perspectiva humanista, donde el punto central son los deportistas, donde se desarrollará un programa que este enfocado al manejo de las habilidades psíquicas requeridas para la práctica del básquetbol y potenciarlas para el juego y para su vida cotidiana.

El presente programa esta pensado para jugadores de básquetbol de la U.P.A.E.P, interesándonos primordialmente la persona (Jugador). Es importante mencionar que toda intervención en Psicología deportiva necesita de un trabajo integral, es decir, no se puede trabajar solamente con el jugador ya que no se tendría el enriquecimiento que se busca, es por eso, que se va a trabajar conjuntamente con los jugadores y con los entrenadores (entrenador, preparador físico, preparador técnico, preparador táctico). Recordemos que para el rendimiento deportivo óptimo se necesita que las 4 partes estén trabajadas que son (parte física, táctica, técnica y mental).

La propuesta del programa que se presenta a continuación comprende:

112 sesiones en las que se especifican los objetivos a seguir, las áreas a trabajar , los materiales que se empleen, los tiempos estimados, el cronograma de actividades, los métodos y técnicas de preparación psicológica, una breve descripción del procedimiento, hoja de expectativas del programa, una hoja (formato) de evaluación del programa y una explicación de la forma en la que se va a evaluar a cada jugador.

Nota: En el caso de los entrenadores, el programa comprende lo mismo antes ya mencionado.

OBJETIVOS GENERALES:

- ⇒ Contribuir en el proceso educativo de las habilidades deportivas de los jugadores varoniles y femeniles de básquetbol de los equipos representativos de la U.P.A.E.P.
- ⇒ Capacitar a los jugadores varoniles y femeniles, de los equipos representativos de básquetbol de la U.P.A.E.P. De los métodos y técnicas de la Psicología del Deporte que les permitan un mejor control de las exigencias psicológicas que requiere el básquetbol.

Población: Jugadores varoniles y femeniles de los equipos representativos de básquetbol de la U.P.A.E.P.

Edad: 17-24 años

Escolaridad: Universitaria

Sexo: Ambos, masculino y femenino (trabajándose por horarios separados)

Clase social a la que va dirigido: Clase media y media alta.

Número de integrantes: 34 jugadores masculinos y 16 jugadores femeninos.

Lugar: Instalaciones de la U.P.A.E.P (21 sur 1103, Col. Santiago)

Duración del programa: 28 semanas (7 meses)

Horas por sesión: 1 hora y media por cada sesión

MACROCICLO DE PREPARACIÓN MENTAL.

El macrociclo en la Psicología deportiva consta de 4 partes fundamentales que son:

Preparación general	Preparación específico-especial	Precompetitivo y competitivo	Transición
Se trabaja con el aspecto físico.	Aquí se trabaja con las carencias del jugador, aquí se empieza con la parte técnica y táctica.	Se empieza a trabajar con el pensamiento (percepción), se introduce más a fondo la parte táctica, la modelación de la competencia.	En esta etapa hay un descanso activo, en donde sigue trabajando el atleta, para posteriormente comenzar el nuevo macrociclo.

NOTA: Como se observa la parte mental es fundamental en las 4 fases del macrociclo, es por eso que el trabajo debe de ser constante y estar en las 4 etapas el psicólogo deportivo.

1. Mesociclo de preparación general

Diagnóstico:

- Ψ Entrevistas con jugadores y entrenador
- Ψ Aplicación de cuestionarios a los jugadores
- Ψ Aplicación de pruebas psicológicas deportivas
- Ψ Métodos de autorregulación psíquica

2. Mesociclo de preparación especial:
 - Ψ Métodos de dinámicas de grupo
 - Ψ Corrección de técnica
 - Ψ Observaciones y trabajo de campo
 - Ψ Pensamiento táctico
3. Mesociclo de preparación pre y competitiva
 - Ψ Control y manejo de las emociones
 - Ψ Descanso activo
4. Mesociclo de transición
 - Ψ Evaluación del macrociclo
 - Ψ Descanso activo

MATERIAL:

- Ψ Salón para sesiones, (de preferencia alfombrado y con cojines)
- Ψ Fotocopiado de cuestionarios, pruebas psicológicas, hojas de autógrafos célebres y algunos artículos referentes al tema a tratar en la sesión.
- Ψ 200 hojas blancas
- Ψ Fólderes (100)
- Ψ 50 lápices
- Ψ video casetera y monitor
- Ψ Videgrabadora

PROGRAMA DE TRABAJO CON LOS INSTRUCTORES DE LOS EQUIPOS REPRESENTATIVOS DE BÁSQUETBOL DE LA U.P.A.E.P.

En la actividad deportiva los instructores (entrenadores) juegan un papel muy importante y fundamental. Ellos, a su vez, representan la imagen de la institución y equipo. La mayoría de las veces son vistos por sus jugadores como una figura muy importante ya que representa ser el líder del equipo, son el ejemplo de la disciplina, la dedicación, experiencia, conocimiento, y porque no su amigo. Es por eso que una frase o palabra del entrenador puede ayudar ó perjudicar al jugador. Su persona representa el primer estímulo motivador para el equipo.

El entrenador también es un ser humano, y como tal puede manifestar diferentes estados de ánimo. Vive bajo la presión de un equipo el cual es responsabilidad de él, y debe de mantenerlo en el mejor rendimiento deportivo. Las exigencias que demanda el básquetbol en la actualidad, requiere que el entrenador este cada vez más capacitado, que tenga mejores herramientas teórico-metodológicas de su disciplina y de las ciencias aplicadas al deporte.

La Psicología Deportiva aporta al entrenador una de las herramientas psicopedagógicas, que le permita entender y en su caso aplicar los conocimientos en beneficio del equipo y jugadores. El entrenador es a la primera persona que se acercan los jugadores generalmente para manifestarles sus conflictos Psicosociales y algunas veces emocionales. Esto va a depender del clima de confianza que exista entre entrenador-jugador, esto es un reto aún más grande ya que el entrenador debe estar preparado para poder atender la demanda de su jugador de la forma más adecuada.

OBJETIVOS GENERALES:

- Ψ Capacitar a los instructores de las herramientas psicopedagógicas que le permitan realizar un mejor desempeño de su labor profesional con los integrantes de los equipos representativos de básquetbol de la U.P.A.E.P.
- Ψ Que los instructores tomen conciencia de la problemática, reflexionen, analicen, sintetizen y logren tener un crecimiento personal en beneficio de ellos y del equipo.

TEMARIO:

1. Identificación de necesidades: Detectar las necesidades de cada jugador, valiéndonos de instrumentos, cuestionarios, directivos, entrenadores, observación de campo etc.

Nota: Es importante señalar que la identificación de necesidades se va a realizar con cada jugador individualmente, para trabajar sus áreas más bajas y mantener las áreas que tenga altas el deportista.

2. El entrenador motivante y desmotivante
3. Perfil del entrenador de básquetbol (Personalidad del entrenador)
4. Objetivos psicológicos en los microciclos de entrenamiento
5. La cohesión grupal del equipo
6. Liderazgo
7. Relaciones interpersonales:
 - Ψ Relación entrenador-entrenador
 - Ψ Relación entrenador-jugadores
 - Ψ Relación entrenador-directivos

Ψ Relación entrenador-publico

8. Mejorando nuestra comunicación

9. La vida afectiva del entrenador

PROCEDIMIENTOS:

Las sesiones se realizarán los viernes, una cada 15 días; con una duración de 2 horas aproximadamente

MATERIAL:

Ψ Salón para sesiones, (de preferencia alfombrado y con cojines)

Ψ Fotocopiado de artículos para su lectura, referentes al tema a tratar en la sesión.

Ψ Fotocopiado de pruebas psicológicas que se aplicarán a los entrenadores

Ψ 50 hojas bond

Ψ Video casetera y monitor

Ψ Videograbadora (Se filmarán a los entrenadores en los entrenamientos y en los partidos de básquetbol).

EVALUACIÓN FINAL DEL MACROCICLO.

Para dar cierre al trabajo psicológico anterior, es importante hacer una evaluación final de las cuatro categorías con las que se van a trabajar, además también se va a evaluar el trabajo con un cuestionario que se va a aplicar a los jugadores y entrenadores.

Para evaluar el macrociclo se va a utilizar:

1. Reaplicación de las pruebas psicológicas y comparar con las anteriores, para ver si hubo un mejoramiento en su rendimiento deportivo.
2. aplicación de cuestionarios, para conocer la percepción del trabajo realizado en el macrociclo anterior a:

Ψ Los jugadores

Ψ A los entrenadores

Ψ A los directivos del deporte

PROCEDIMIENTOS:

Estas evaluaciones mencionadas, se harán en las dos primeras semanas de vacaciones antes del inicio del macrociclo de entrenamiento. Cada jugador tendrá que ir como máximo tres días durante este período. Posteriormente se tendrá una entrevista con los entrenadores para hacer el calendario de actividades siguiente.

MATERIAL:

Se va a hacer un fotocopiado de las siguientes pruebas y cuestionarios:

Ψ Anillos de Landolt (150 juegos)

Ψ Motivos deportivos de Butt (150 juegos)

Ψ Habilidades mentales (150 juegos)

Ψ Test de la personalidad (30 juegos)

Ψ Inteligencia táctica (60 juegos)

Ψ Cuestionarios para los directivos del deporte en la U.P.A.E.P (20 juegos)

Ψ Cuestionarios para los jugadores (150 juegos)

Ψ Cuestionarios para los entrenadores (5 juegos)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Agosto																						1					1	2	2	2		
Sept.			1 4	2	2	2				1	3	3	3	3			3	3	3	3	3			5	5	5	5	5				
Oct.															1 4	2	2	2				1	2	2	2	1 4				2	2	2
Nov.					1	2	2	2				1 4	2	2	2				1	2	2	2				1 4	2	2	2			
Dic.			1	2	2	2				1 4	2	2	2				1	2	2	2	1 4	2				2	2	1	2			
Ene.	2	2		2			1 4	2	2	2	2			1	2	2	2	2			1 4	2	2	2	2	1		2	2	2	2	
Feb.				1 4	2	2	2	2	2		1	2	2	2	2	2		3	3	3	3	3										

- (1) Trabajo psicológico en el aula o campo
- (2) Observaciones de campo
- (3) Evaluación final del ciclo anterior
- (4) Sesiones con los profesores
- (5) Evaluación parcial

MÉTODOS Y TÉCNICAS DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

TESTS PSICOLÓGICOS	PREPARACIÓN GENERAL	PREPARACIÓN ESPECIAL	PRE Y COMPETITIVA	DE TRANSICIÓN
1. Habilidades mentales 2. Ansiedad 3. Anillos de Landolt 4. Temperamentos 5. Motivos de Butt 6. Relaciones interpersonales. 7. Sociograma 8. Cuestionario del ambiente del equipo. 9. 10 Deseos 10. Test de inteligencia (Raven). 11. Frases deportivas 12. Test de la figura humana. 13. Ansiedad precompetitiva. * técnicas facilitadas por Francisco Montes (1998)	1. Respiración 2. Relajación 3. Evocación de imágenes 4. visualización - La habitación - Visualizar en rojo 5. Concentración: - Números (Grid) - Próximo partido - Constancia de la atención. - Péndulo - Meditación (punto) 6. Cambio de pensamientos. 7. Integración grupal - Cohesión grupal - De apertura - Las firmas - Pares y cuartetos - A quien te gustaría conocer. - Buscando mi tesoro - Huracán - Nudo 8. Elaboración de objetivos 9. Diario del deportista 10. Caída libre 11. Recuperación Psicofisiológica - Agradecer	1. Cohesión grupal - La fiesta deportiva - Pasado, presente y futuro 2. Técnica de desarrollos volitivos - Intención y querer - La silla 3. Trabajo de adjetivos deportivos 4. La táctica deportiva. 5. Corrección de técnicas. 6. Táctica con fichas 7. cambios de estados de animo - Él como sí 8. Bioenergética - Agresividad, decisión y atrevimiento. 9. Trabajo de lesiones 10. 80, 90, y 100% 11. Asertividad 12. Memoria corporal 13. Dibujándome - Él deportista	1. Las escenas temidas del jugador. 2. Energización 3. Al 100% 4. Técnica mental para los tiros de castigo 5. Inoculación de estrés 6. Intención paradójica 7. Desensibilización sistemática. 8. Reflexología 9. Sueña 10. El último día de mi vida.	1. Chequeo ecológico. 2. Evaluación final del macrociclo. 3. Evaluación al facilitador. 4. Descanso activo. - Practica de otros deportes. - Actividades extra deportivas. - Actividades recreativas.

DESCRIPCIÓN DE MÉTODOS Y TÉCNICAS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

1. TESTS PSICOLÓGICOS:

OBJETIVO: En este ciclo se busca tener la información y herramientas necesarias para hacer el diagnóstico de las necesidades a cubrir en el aspecto psicológico a nivel deportivo en los jugadores de básquetbol de los equipos representativos de básquetbol de la U.P.A.E.P, teniendo un parámetro de sus capacidades y potencialidades como deportistas.

DINÁMICAS:

1. Habilidades mentales
2. Ansiedad
3. Anillos de Landolt
4. Temperamentos
5. Motivos de Butt
6. Relaciones interpersonales.
7. Sociograma
8. Cuestionario del ambiente del equipo.
9. 10 Deseos
10. Test de inteligencia (Raven).
11. Frases deportivas
12. Test de la figura humana.
13. Ansiedad precompetitiva.

MATERIAL:

- Ψ Salón para sesiones, (de preferencia alfombrado y con cojines)
- Ψ Fotocopiado de cuestionarios, pruebas psicológicas, hojas de autógrafos célebres y algunos artículos referentes al tema a tratar en la sesión.
- Ψ 200 hojas blancas
- Ψ Fólderes (100)
- Ψ 50 lápices

TIEMPO:

Las sesiones serán de 2 horas aproximadamente.

PROCEDIMIENTOS:

Las sesiones se realizarán conforme el calendario del cronograma, se va a trabajar en grupo y por momentos individual.

EVALUACIÓN:

La evaluación será durante todo el ciclo

2. PREPARACIÓN GENERAL**OBJETIVO:**

Se sensibilizará a los jugadores de básquetbol de los equipos representativos de básquetbol de la U.P.A.E.P, así como se trabajará su aspecto físico aplicando métodos de autorregulación psíquica.

DINÁMICAS:

1. Respiración
2. Relajación

3. Evocación de imágenes
4. visualización
 - a. La habitación
 - b. Visualizar en rojo
 - c. Próximo partido
5. Concentración:
 - a. Números (Grid)
6. -Constancia de la atención.
7. -Reloj
8. -péndulo
9. Meditación (punto)
10. Cambio de pensamientos.
11. Integración grupal
12. Cohesión grupal
13. -De apertura
14. -Las firmas
15. -Pares y cuartetos
16. -A quien te gustaría conocer.
17. -Buscando mi tesoro
18. -Huracán
19. -Nudo
20. Elaboración de objetivos
21. Diario del deportista
22. Caída libre

23. Recuperación Psicofisiológica agradecer

TIEMPO:

Las sesiones serán de 2 horas aproximadamente

MATERIAL:

Ψ Video casetera y monitor

Ψ Videograbadora

Ψ Grabadora

PROCEDIMIENTO:

Las sesiones se realizarán conforme el calendario del cronograma, se va a trabajar en grupo y por momentos individual.

EVALUACIÓN:

La evaluación se realizará al termino del macrociclo, observándose si se cumplió el objetivo.

3. PREPARACIÓN ESPECIAL

OBJETIVO:

Se trabajará con las carencias de los jugadores de básquetbol de los equipos representativos de básquetbol de la U.P.A.E.P, se empezará también con la parte técnica y táctica.

DINÁMICAS:

1. Cohesión grupal
2. -La fiesta deportiva
3. -Pasado, presente y futuro
4. Técnica de desarrollos volitivos (intención y querer, la silla).

5. Trabajo de adjetivos deportivos
6. Técnicas para la táctica deportiva.
7. Técnicas de corrección de técnicas.
8. Táctica con fichas
9. Cambios de estados de animo(él como sí).
10. Bioenergética (agresividad, decisión y atrevimiento).
11. Trabajo de lesiones
12. 80, 90, y 100%
13. Asertividad
14. Memoria corporal
- 15.** Dibujándome (deportista)

TIEMPO:

Las sesiones serán de 2 horas aproximadamente

PROCEDIMIENTO:

Se intervendrá con métodos de corrección de técnica, habrá observaciones de campo y pensamiento táctico con los jugadores de básquetbol de los equipos representativos de básquetbol de la U.P.A.E.P.

EVALUACIÓN:

Se realizará al final del macrociclo, observándose si se cumplió el objetivo del macrociclo

4. PRE Y COMPETITIVA:

OBJETIVO:

Se trabajará con el control y manejo de las emociones, se introducirá más a fondo la parte táctica y la modelación de la competencia de los equipos representativos de básquetbol de la U.P.A.E.P.

DINÁMICAS:

1. Las escenas temidas del jugador.
2. Energización
3. Al 100%
4. Técnica mental para los tiros de castigo
5. Inoculación de estrés
6. Intención paradójica
7. Desensibilización sistémica.
8. Reflexología
9. Sueña
10. El último día de mi vida.

TIEMPO:

Las sesiones serán de 2 horas aproximadamente

PROCEDIMIENTO:

Se va a trabajar con el pensamiento (percepción), se introduce más a fondo la parte táctica, se va a trabajar con la modelación de la competencia y se va a tener un descanso activo.

EVALUACIÓN:

Se realizará al final del macrociclo, observando si se cumplió el objetivo.

5 DE TRANSICIÓN:

OBJETIVO:

Se realizará un descanso activo, se le dará la instrucción al deportista de que siga trabajando individualmente principalmente con la parte mental y se comenzará posteriormente el nuevo macrociclo.

DINÁMICAS:

1. Chequeo ecológico
2. Evaluación Final del macrociclo
3. Evaluación al facilitador
4. Descanso activo.
 - Recreación
 - Practicar deportes diferentes al que realiza
 - Actividades recreativas

TIEMPO:

Las sesiones serán de 2 horas aproximadamente

PROCEDIMIENTO:

Se realizará un descanso activo, en donde se hará la evaluación del macrociclo, para posteriormente volver a comenzar el macrociclo y poder trabajar las áreas que no se cumplieron con cada deportista.

EVALUACIÓN:

Se realizará a lo largo de este macrociclo, observando si se cumplió el objetivo general del programa.

NOTA: Se volverá a comenzar el macrociclo, hasta cumplir las 4 etapas nuevamente, y se volverá a evaluar si se cumplieron los objetivos generales del programa.

OBJETIVOS DE LAS DINÁMICAS

TESTS PSICOLÓGICOS

NOTA: En la Psicología del Deporte, los Tests Psicológicos sirven para medir las habilidades mentales de los deportistas, Para intervenir subiendo las que tiene bajas y mantener las que tiene altas y como las puede mejorar.

TEST:Habilidades mentales (adaptado a Psicología del Deporte)

OBJETIVO: Descripción del perfil de las habilidades mentales del deportista.

PROCEDIMIENTO: Se va a medir en el jugador su autoconfianza, energía negativa, su control de la atención, energía positiva, visualización y motivación.

TEST: Ansiedad de IDARE

OBJETIVO: Medir la ansiedad, sus rasgos y ansiedad situacional del jugador.

PROCEDIMIENTO: Se le aplicará al jugador tomando solo unos parámetros del Test, para posteriormente intervenir.

TEST: Anillos de Landolt (Test de Psicología del Deporte)

OBJETIVO: Medir concentración, volumen y precisión de la concentración de la atención.

PROCEDIMIENTO: Se le aplicará al jugador, dando la instrucción de que hay unos anillos a los cuales se les debe de enumerar, dependiendo de la instrucción que de él facilitador.

TEST: De la personalidad de Eysenk

OBJETIVO: Medir los diferentes tipos de temperamentos en los jugadores, para determinar por medio de la Psicología del Deporte como esta su sistema nervioso central si esta fuerte ó débil.

PROCEDIMIENTO: Se les aplicará el Test pidiéndoles que contesten las preguntas, para posteriormente clasificarlos en un temperamento, Extrovertido (Sanguíneo), Introverso (Flemático), Extroversión (Colérico) y Introversión (Melancólico).

TEST: De los Motivos de Butt (Test de Psicología del Deporte)

OBJETIVO: Medir los niveles de motivación.

PROCEDIMIENTO: Se les pide que contesten el cuestionario, para posteriormente saber si en las áreas de conflicto, rivalidad, suficiencia, cooperación y agresividad están en el nivel óptimo del deportista.

TEST: Relaciones interpersonales (Test de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Medir la relación jugador-entrenador.

PROCEDIMIENTO: Se le da la instrucción de contestar unas preguntas en el menor tiempo posible, escribiendo lo primero que se le viene a la mente.

DINÁMICA: Sociograma de Jacob L. Moreno (adaptado a la Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Medir el grado de cohesión y liderazgo en el equipo.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá que se acomoden en círculo y se pasará a cada jugador al frente, para realizar la actividad.

TEST: Cuestionario del ambiente del equipo (Test de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Medir el grado de cohesión grupal

PROCEDIMIENTO: Se les aplicará un cuestionario dando la instrucción de contestar honesta sinceramente.

TEST: 10 Deseos

OBJETIVO: Medir los aspectos volitivos

PROCEDIMIENTO: Se les aplicará un cuestionario de 10 preguntas, dando la instrucción de que al contestar sean honestos y sinceros.

TEST: De inteligencia Raven (adaptado a la Psicología del Deporte).

* Fue adaptado por un Cubano

OBJETIVO: Medir la reacción ante la competencia y la inteligencia táctica.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá que contesten el cuestionario, para posteriormente tomar algunos parámetros y aplicarlo a la Psicología Deportiva.

TEST: Frases deportivas (Test de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Medir actitudes frente al entrenador, entrenamiento, deporte que practica, compañeros de equipo y competencia.

PROCEDIMIENTO: Se les aplicará un cuestionario dando la instrucción de responder con lo primero que se les venga a la mente.

TEST: De la figura humana (adaptado a la Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Medir la personalidad y el grado de compromiso deportivo.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá que dibujen una figura humana, sin explicarles si tiene que ser un deportista o alguna otra persona y el tipo de género.

TEST: Ansiedad precompetitiva (Test de Psicología del deporte).

OBJETIVO: Medir la fiebre de prearranque

PROCEDIMIENTO: Se les aplicará el Test momentos antes de la competencia para saber y observar los estados que expresan antes de una competencia.

PREPARACIÓN GENERAL

TÉCNICA: Respiración

OBJETIVO: Enseñar al jugador la respiración a nivel diafragmático y para la recuperación fisiológica y emocional.

PROCEDIMIENTO: Se aplicará la técnica después del entrenamiento.

TÉCNICA: Relajación de Shultz y de Jacobson

OBJETIVO: Que el jugador tenga un control de su cuerpo en situaciones de ansiedad y estrés.

PROCEDIMIENTO: Se aplicará después del entrenamiento.

TÉCNICA: Evocación de imágenes (Técnica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Recordar cuentos o situaciones exitosas en el deporte que practica, para posteriormente anclarlas (PNL) en alguna parte de su cuerpo y poder aplicarla para una situación posterior en el juego si tiene conflictos.

PROCEDIMIENTO: Se les aplicará pidiéndoles que cierren los ojos, se relajen y ubiquen la situación en una parte de su cuerpo, posteriormente se trabajará con esta parte identificada de cada jugador.

TÉCNICA: Visualización (Técnica de Psicología del Deporte).

a) La habitación

b) Visualizar en rojo

c) Próximo partido

OBJETIVO: Programar mentalmente al jugador para que mejore su desempeño deportivo.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá que cierren sus ojos y visualicen ya sea la técnica (a), (b), ó (c) impartida por el facilitador, para posteriormente intervenir en la visualización de cada jugador.

TÉCNICA: Concentración (Técnica de Psicología del Deporte).

a. Números (Grid)

OBJETIVO: Ejercitar la concentración y la atención del jugador.

PROCEDIMIENTO: Se les aplicará una hoja a la cual se le da un valor en una escala del uno al diez, y deberán contestar dependiendo de cual sea la pregunta.

TÉCNICA: Constancia de la atención (Técnica de Psicología del Deporte)

* Inventada por un Psicólogo Deportivo Ruso.

OBJETIVO: Ejercitar la concentración del jugador.

PROCEDIMIENTO: Se les aplicará una hoja en la cual se les dará la instrucción de que sigan con la vista una serie de líneas en el menor tiempo posible sin equivocarse ni pasarse con la vista a otra línea.

TÉCNICA: Péndulo (Técnica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Ejercitar la concentración de la atención y llegar al Biofeedback

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá que fijen su atención en el péndulo y se den cuenta como se mueve al impulsarlo, después de un rato que se den cuenta que se mueve por si solo sin que se le halla impulsado, para posteriormente retro alimentar al jugador.

TÉCNICA: Meditación (Técnica de Psicología del Deporte)

- a) El punto

OBJETIVO: Centrar la atención del jugador.

PROCEDIMIENTO: Se le pedirá al jugador que centre su atención en un punto de referencia, para posteriormente realizar una fantasía dirigida y retro alimentar al final.

TÉCNICA: Cambio de pensamientos (Técnica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Modificar Los pensamientos negativos por pensamientos positivos.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá que cierre los ojos y empiecen a recordar pensamientos negativos, posteriormente se les aplicará la Técnica de cambios de pensamientos.

TÉCNICA: Técnicas de cohesión grupal (Técnica de Psicología del Deporte).

- a) Integración grupal
- b) De apertura
- c) Las firmas
- d) Pares y cuartetos
- e) A quien te gustaría conocer
- f) Buscando mi tesoro

OBJETIVO: Conocer, comunicar e integrar al equipo de jugadores.

PROCEDIMIENTO: Se les aplicará las Técnicas a los jugadores, tomando en cuenta que debe ser un tiempo prolongado, en donde convivirán y se pasaran el día con sus compañeros de equipo; al final de la sesión se realizará la retro alimentación.

TÉCNICA: Huracán (Técnica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Actuar por medio del psicodrama en el entrenamiento o sesión psicológica.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá que cierren los ojos para posteriormente trabajar con la técnica del huracán.

TÉCNICA: Nudo (Técnica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Ejercitar su activación.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá que formen un nudo humano, después gritarán lo más fuerte que puedan para posteriormente trabajar el facilitador con los jugadores.

TÉCNICA: Elaboración de objetivos (Técnica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Que el jugador elabore sus objetivos deportivos a corto, mediano, y largo plazo.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que escriban en una hoja cuales son sus objetivos a corto, mediano y largo plazo. Posteriormente se trabajará con los objetivos planeados.

TÉCNICA: Diario del deportista (Técnica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Que el jugador lleve un registro particular de sus actuaciones dentro del entrenamiento, como en competencia, abarcando los cuatro aspectos que se deben cubrir para tener un óptimo rendimiento deportivo (físico, táctico, técnico y mental).

PROCEDIMIENTO: Se les entregará unas hojas de registro, en las cuales se tomaran en cuenta los cuatro aspectos antes mencionados y se les pedirá que lleven un registro diario dentro del entrenamiento y al final de cada competencia.

TÉCNICA: Caída libre (Técnica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Enseñar lo importante que es la autoconfianza y confianza en el equipo.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que pasen uno por uno al frente, para posteriormente subirlos a una superficie alta y cierre sus ojos y se deje caer, confiando en sus compañeros que no le dejen que llegue al suelo sosteniéndolo en sus manos.

TÉCNICA: Agradecer (Técnica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Que el jugador obtenga la recuperación Psicofisiológica después de un entrenamiento o partido y entrene esta creencia.

PROCEDIMIENTO: Se le pedirá al jugador después del entrenamiento que cierre los ojos y que relaje su cuerpo, por medio de una fantasía dirigida.

PREPARACIÓN ESPECIAL

DINÁMICA: Cohesión grupal (Dinámica de Psicología del Deporte).

- a) Integración grupal
- b) De apertura
- c) Las firmas
- d) Pares y cuartetos
- e) A quien te gustaría conocer
- f) Buscando mi tesoro

OBJETIVO: Comunicar e integrar al equipo de jugadores

PROCEDIMIENTO: Se les aplicará las dinámicas a los jugadores, tomando en cuenta que debe ser un tiempo prolongado, en donde convivirán y se pasaran el día con sus compañeros de equipo; al final de la sesión se realizará la retroalimentación.

DINÁMICA: La fiesta deportiva (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Integrar a los jugadores

PROCEDIMIENTO: Se les proporcionará una hoja, la cual tiene preguntas con respecto a su deporte, deberán de firmarles sus compañeros en cada pregunta y firmar ellos la pregunta final, al final de la dinámica se retroalimentará.

DINÁMICA: Pasado, presente y futuro (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Visualizar su ser y expectativas a cubrir.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá que en una hoja la dividan en tres partes para posteriormente escriban en cada parte pasado, presente y futuro, al terminar se retroalimentará a cada jugador.

DINÁMICA: Técnica de desarrollos volitivos (Dinámica de Psicología del Deporte).

a) intención y querer

b) la silla.

OBJETIVO: Se desarrollará la voluntad en el jugador.

PROCEDIMIENTO: Se les juntará en un círculo y se les dará una hoja para posteriormente trabajar con las técnicas de desarrollo volitivo, dividiendo la hoja en dos partes no quiero y no puedo.

DINÁMICA: Trabajo de adjetivos deportivos (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Desarrollar las habilidades mentales deportivas del jugador.

PROCEDIMIENTO: Se les proporcionará una hoja en la cual, escribirán cuales son sus habilidades deportivas y cuales le fallan.

DINÁMICA: La táctica deportiva (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Que el jugador conozca y aclare el sistema de juego del equipo.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que pasen uno por uno al frente de la dula, a continuación formaran grupos para exponer la táctica, sin que el entrenador intervenga y ellos mismos se retro alimentaran.

DINÁMICA: Corrección de las técnicas deportivas (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador visualizará las técnicas deportivas.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a cada jugador que cierren sus ojos y visualicen la técnica deportiva que usan, después se les pedirá que corrijan su técnica si encuentran un error por medio de la visualización para que posteriormente la realicen en el entrenamiento.

DINÁMICA: Táctica con fichas (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador comprenderá por medio de la fichas, la táctica deportiva que se realiza en el equipo.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que formen grupos, después le explicarán a sus compañeros la táctica del equipo por grupos y así retroalimentarse entre ellos mismos.

DINÁMICA: Él como sí (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador comprenderá los cambios de estados de animo en un deportista.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que actúen por medio del psicodrama los cambios de estados de ánimo, y al finalizar la dinámica se retroalimentará

DINÁMICA: Bioenergética (Técnica de Psicología del Deporte).

- a) Agresividad
- b) Decisión
- c) Atrevimiento

OBJETIVO: El jugador trabajará, desarrollará, incrementará y ejercitará la agresividad, decisión y atrevimiento ante la competencia.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá que formen un círculo, después cerrarán sus ojos y se trabajará con la Bioenergética, para realizar los ejercicios de agresividad, decisión y atrevimiento.

DINÁMICA: Visualización-Relajación (Técnica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador realizará un trabajo de lesiones para que programe su organismo.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que cierren sus ojos y se relajen por medio de la respiración diafragmática, posteriormente visualizarán la parte de su cuerpo lesionada y se trabajará por medio de la Psicología del Deporte.

DINÁMICA: 80, 90, y 100% (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador aprenderá a cambiar el ritmo del juego durante una competencia.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que identifiquen su ritmo del juego por medio de una dinámica Deportiva, después se les dirá que lo ubiquen en

un porcentaje para posteriormente realizarlo durante el entrenamiento y una competencia.

DINÁMICA: Asertividad (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador responderá ante una competencia con cabeza (mente) fría, frente a situaciones de presión.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que sean asertivos al actuar frente una competencia para que no le afecte las situaciones externas a él, se realizará por medio de una dinámica deportiva.

DINÁMICA: Memoria corporal (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador visualizará su cuerpo, para darse cuenta cuales son sus posturas corporales para posteriormente utilizarlas ante una competencia deportiva.

DINÁMICA: Dibujándome (Dinámica de Psicología del Deporte).

a) Deportista

OBJETIVO: Los jugadores realizaran un dibujo de un deportista, aquí se observará si dibujan al mismo deportista del Test de la figura humana que realizaron tiempo atrás, y los que no dibujaron un deportista en el Test de la figura humana, como lo dibujaron ahora.

PROCEDIMIENTO: Se les dará la instrucción a los jugadores de realizar un dibujo de un deportista posteriormente se intervendrá con cada jugador.

PRE Y COMPETITIVA:

DINÁMICA: Las escenas temidas del jugador (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Se trabajará con los jugadores por medio del psicodrama las escenas deportivas más temidas del jugador ante situaciones competitivas.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que visualicen las escenas deportivas más temidas por ellos, posteriormente la identificarán en una parte de su cuerpo y la actuarán por medio del psicodrama, al final el facilitador dará la retroalimentación.

DINÁMICA: Energización (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Los jugadores se activarán y se cohesionará el grupo.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que se sienten en círculo y cierren sus ojos, después se dará una dinámica deportiva por medio de una fantasía dirigida, para posteriormente retroalimentar.

DINÁMICA: Al 100% (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Se ejercitará la voluntad del jugador.

PROCEDIMIENTO: Se les juntará a los jugadores en un círculo, posteriormente se trabajará con las técnicas de desarrollo volitivo,.

DINÁMICA: Técnica mental para los tiros de castigo (Técnica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador visualizará en el entrenamiento la mecánica de su tiro, lo modificará y posteriormente lo realizará en la competencia.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que visualicen su mecánica de tiro, encuentren su falla y la modifiquen.

DINÁMICA: Inoculación de estrés (Técnica adaptada a la Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador orientará el estrés de manera positiva en la competencia.

PROCEDIMIENTO: Se les dará la instrucción a los jugadores de visualizar su estrés, a continuación se les pedirá que griten lo más fuerte que puedan que no pueden, posteriormente dirán lo contrario que si pueden y así una serie de frases enfocadas al deporte, al final se hará la retro alimentación.

DINÁMICA: Intención paradójica (Técnica adaptada a la Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador modificará su actitud ante una competencia.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que identifique algún temor deportivo, después se les pedirá que lo exageren ese temor para después retro alimentar y dar la instrucción de que lo sigan realizando cotidianamente.

DINÁMICA: Desensibilización sistemática (Técnica de P.N.L. adaptada a la Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Se trabajaran fobias o temores de los jugadores.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que se visualicen por medio de técnicas de P.N.L. adaptadas a la Psicología del Deporte que aplicará el facilitador.

DINÁMICA: Reflexología (Técnica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador aprenderá la importancia de la activación y como desbloquear la energía para utilizarla en las competencias.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que se relajen por medio de la respiración diafragmática, después se les pedirá que reflexionen sobre su vida deportiva, al final el facilitador intervendrá, retro alimentando la sesión.

DINÁMICA: Sueña (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador tendrá claras sus metas como deportista y se le enseñará como se puede motivar para realizarlas.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que se sienten en un círculo, posteriormente se les dirá que visualicen sus metas deportivas a lograr, al final el facilitador les enseñará las técnicas de motivación deportiva.

DINÁMICA: El último día de mi vida (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: El jugador se motivará, incrementará su voluntad y su sentido de vida aplicado en su deporte.

PROCEDIMIENTO: Se les pedirá a los jugadores que se sienten en círculo y cierran sus ojos, después por medio de una fantasía dirigida deportiva, pensaran como quieren que sea su ultimo día de su vida, posteriormente se realizará la intervención del facilitador, la cual es la más importante ya que se cerrará el macrociclo para pasar al descanso activo.

NOTA: En esta dinámica puede haber otras actividades, ya que es el cierre del macrociclo, dependerá del facilitador y los jugadores.

DE TRANSICIÓN:

DINÁMICA: Chequeo ecológico y evaluación final del macrociclo (Dinámica de Psicología del Deporte).

OBJETIVO: Se checará el organismo de los jugadores, como han sentido el macrociclo, como se sienten tácticamente, como están técnicamente y como se sienten emocional y psicológicamente. Se reaplicarán las pruebas psicológicas y se compararán con las anteriores, para ver si hubo un mejoramiento en su rendimiento deportivo.

Se hará una reaplicación de cuestionarios, para conocer la percepción del trabajo realizado en el macrociclo anterior, se le aplicarán a:

- Ψ Los jugadores
- Ψ Los entrenadores
- Ψ Los directivos del deporte

Por otra parte, se les proporcionará una hoja de evaluación en la cual ellos evaluarán al facilitador o facilitadores y los retroalimentarán a su vez.

A partir de este momento se iniciará el descanso activo, el cual consistirá de realizar deportes recreativos para ellos, los cuales deben de ser diferentes al deporte que practica, realizarán diversas actividades que antes no se permitían realizar y tratarán de estar más en contacto con ellos mismos aplicando las técnicas aprendidas en el macrociclo. Posteriormente se reiniciará el macrociclo si es necesario, con las mismas Test, técnicas y dinámicas, agregando o quitando algunas que ya no sean necesarias.

EXPECTATIVAS DEL PROGRAMA.

NOMBRE _____ GÉNERO: _____

EDAD: _____ DEPORTE: _____

A continuación escriba usted con toda sinceridad lo que desea que ocurra en este taller:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

GRACIAS

**HOJA DE EVALUACIÓN.
(FORMATO)**

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA

NOMBRE: _____

GÉNERO: _____

EDAD: _____

DEPORTE: _____

1. El nivel de conocimiento y dominio de la materia por el instructor fueron:

Muy bajo 1 2 3 4 5 6 7 Muy alto

2. La calidad, la presentación y organización de los contenidos fueron:

Muy bajo 1 2 3 4 5 6 7 Muy alto

3. La cantidad de información aportada en la presentación fue:

Muy bajo 1 2 3 4 5 6 7 Muy alto

4. La calidad de los materiales de apoyo recibidos fue:

Muy bajo 1 2 3 4 5 6 7 Muy alto

5. El valor de las experiencias y actividades propuestas fue:

Muy bajo 1 2 3 4 5 6 7 Muy alto

6. La facilidad para aplicarlo en las actividades fue:

Muy bajo 1 2 3 4 5 6 7 Muy alto

7. El nivel de facilidad de comprensión de los contenidos fue:

Muy bajo 1 2 3 4 5 6 7 Muy alto

8. La satisfacción de tus necesidades y expectativas fue:

Muy bajo 1 2 3 4 5 6 7 Muy alto

9. Estas sesiones han sido para mí como un _____
_____ que _____

GRACIAS

Hoja de evaluación adaptada del taller del círculo de la creatividad (Morales 2000).

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alexander T. (1992). Psicología del deporte. Barcelona: Herder.
- Antología. (1997) Modulo 5, El deportista ante la competencia, métodos de intervención psicológica México: Diplomado en psicología del deporte, Facultad de ciencias de la conducta UAEM
- Antología. (1997) Modulo 8, psicología conductual cognitiva en el deporte México: Diplomado en psicología del deporte, Facultad de ciencias de la conducta UAEM
- Arzate, P. D.F. (1979). Actitud de los estudiantes universitarios hacia el rol social. México: UNAM.
- Blakeney, R. Manual de análisis transaccional. México: Paidós.
- Berne, E. D.F. El análisis transaccional en la psicoterapia. México: V. Siglos Editores.
- Cagigal J. M. (1986). Psicología del deporte, ¿psicología del que?. España: Londres.
- Da Silva Ribeiro, Athayde. (1987). Psicología del deporte y la preparación del deportista Argentina: Buenos aires.
- Darley M. John, Glucksberg y Kinchla (1990). Psicología. México cuarta edición: Barcelona
- Darley M. John. (1990), Entrenamiento deportivo México: Barcelona
- García Ucha, F. (1996). Psicología del deporte, un enfoque cubano. Buenos Aires: Lyoc.
- Garfield, CH. (1988). Rendimiento máximo. México: Martínez Roca.
- Grawitz, M. (1975) Métodos y técnicas de las ciencias sociales Barcelona, España: Hispano europea
- Gorbunov G. D. (1988). Psicopedagogía del deporte. URSS: Ha Hcnahckom.
- González, L. J. (1992). Psicología y deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

- González, L. y Gutiérrez, G. (1988) Cambio de actitud hacia la sexualidad a través de un programa de orientación sexual y planificación familiar en una colonia marginada urbana Tesis inédita, México: Universidad Iberoamericana.
- Halloran, J. (1968) Attitude, formation and change United Press.
- Harris D. V. y Harris B. I. (1992) Psicología del deporte España: Hispano europea.
- Insko, CH. y Schopler, J. (1980) Psicología social experimental México: Trillas.
- Katz, D., Stotland, E. (1959) a preliminary statement to a theory of attitude structure and change." psychology, a study of science vol. 3. New York: MC. Graw Hill.
- Katz, D. (1960) Cambio de actitudes Nueva York: Opinión publica.
- Lindgren, H. Introducción a la psicología social. México: Trillas.
- Loehr James E. (1992). La excelencia en los deportes. México: Planeta.
- López Feal, R. (1986) construcción de instrumentos de medida en ciencias conductuales y sociales Barcelona: Alamex.
- Mann, L. (1977) Elementos de psicología social México: Limusa.
- Montes, F. (1998) Taller para jugadores de fútbol de las fuerzas básicas del Puebla F.C. Puebla, México.
- Morales, B. A. (2000) Taller del circulo de creatividad Puebla México, UPAEP.
- Mueller, F. (1976) Historia de la psicología México: Fondo de cultura económica.
- Munne, F. (1971) Psicología social. Barcelona España: C.E.A.C.
- Nadelsticher, A. (1983) Técnicas para la construcción de cuestionarios de actitudes y opción múltiples México: cuaderno 11 del instituto de ciencias penales.
- Orlick, T. y Partington, J. (1982) Mental links to excellence. USA: The sport psychologist.
- Peña C. francisco, J. (1999). Desarrollo y perspectivas de la psicología aplicada al deporte en México. San Luis Potosí: Memorias, congreso internacional psicología de la actividad física y del deporte.

- Padua, J. (1979) Técnicas de investigación aplicadas a las comunidades México: Fondo de cultura económica.
- Pickus, A. López, A. (1988) Como investigar en ciencias sociales México: Trillas.
- Puni, A. Z. Ensayos de psicología del deporte. La habana: Inder S.A.
- Puni, A. Z. (1969). La preparación psicológica para las competiciones deportivas. La habana: Boletín científico técnico, Inder.
- Riera Joan y Cruz Jaune (1991). Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas Barcelona: Ediciones Roca.
- Rieran Joan (1985) Introducción a la psicología del deporte Barcelona: Ediciones Roca.
- Rivas S. Octavio (1995) La maldición de los penales y su exorcismo México: Litho Offset Alfaro Hermanos S.A.
- Reich, B., Adcock, C. (1980) Valores, actitudes y cambio de conducta México: Continental.
- Rodríguez Graciela. (1995). Estudios sobre patrones de excelencia deportiva México: Artículo publicado en la revista UNAM.
- Rosenberg, M., Hovland, J. (1960) Attitude organization and change New Haven: Yale university press.
- Sherif, M. Sherif, C. (1972) Psicología social Madrid: Biblioteca nueva.
- Singer, R. N. (1989). Sport Psychology. Lisbon: grated approach Proceeding World Congress sport psychology.
- Summers Gene, W. (1978) Medición de actitudes". México, biblioteca técnica de psicología: Trillas.
- Summers, G. (1986) Medición de actitudes" México: Trillas.
- Valdés C. Hiram M. (1996). La preparación psicológica del deportista. España: Inde publicaciones

9. APÉNDICES

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE TEST: ACTITUD ANTE LA COMPETENCIA

Nombre: _____ Edad: _____

Deporte que practica: _____ Edad deportiva: _____

Fecha de aplicación: _____

INSTRUCCIONES:

Imagínese de la forma más clara y lógica posible el próximo torneo y responda a cada una de las opiniones que se relacionan más abajo. Si está de acuerdo con ellas escriba en la planilla junto al número correspondiente una "X" en la columna "SÍ"; en caso de pensar en otra forma, marque la columna "NO". No debe pensar mucho tiempo en cada pregunta.

SI NO

	SI	NO
1. No estoy listo (a) para demostrar un alto rendimiento en el torneo		
2. Estoy mejor preparado (a) para este torneo que mis contrarios		
3. Deseo mostrar altos resultados en este torneo		
4. Confío en hacer quedar bien al equipo		
5. Estoy físicamente mal preparado (a) para este torneo		
6. En la competencia habrá muchos y diversos contrarios		
7. Este es un torneo muy importante para mí		
8. En este momento las relaciones con el entrenador son favorables		
9. Estoy en mala forma deportiva		
10. Conozco mal a mis contrarios		
11. Este es un torneo muy decisivo para mí		
12. La relación con los compañeros de equipo me favorecen para prepararme debidamente en este torneo.		
13. No estoy seguro (a) de poder ejecutar las tareas que se me han encomendado en este torneo.		
14. Temo a mis contrarios		
15. Pienso que este será un torneo difícil		
16. Mi exitosa actuación en este torneo es importante para todo el equipo		
17. No estoy contento (a) con los resultados del último torneo		
18. En el próximo torneo tendré contrarios incómodos		
19. Me es importante actuar bien en este torneo		
20. Mis compañeros de equipo creen en mis posibilidades de tener éxito		
21. No estoy seguro (a) de mis fuerzas		
22. Yo le gané a mis contrarios anteriormente		
23. Pienso constantemente en el próximo torneo		
24. En este torneo confío en no defraudar a mi entrenador		
25. Estoy mal preparado técnicamente para este torneo		
26. Entre mis contrarios hay algunos de los que no sé nada		
27. Espero con impaciencia el próximo torneo		
28. El entrenador valora altamente mi preparación para este torneo		

INVENTARIO DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO

Nombre: _____ Edad: _____

Deporte que practica: _____ Edad deportiva: _____

Fecha de aplicación: _____

INSTRUCCIONES:

Para ayudarle a lograr una idea más clara de las áreas en las cuales posee una mayor o menor fortaleza mental en el ámbito deportivo, se mencionan a continuación algunas situaciones en las cuales usted deberá colocar una "X" al lado de uno de los cinco espacios que en cada afirmación (ítem) se muestran.

Coloque sólo una marca para cada afirmación (ítem) seleccionando la que más se acerca a su interpretación en cuanto a su disciplina deportiva.

Su respuesta es sólo una estimación. Sea tan sincero y honesto como pueda con usted mismo y conteste cada (ítem) en cuanto se refiere a usted en el aquí y el ahora.

Las elecciones que usted tiene en cada uno de los ítems son:

CS: Casi Siempre

AM: A Menudo

AV: A Veces

PV: Pocas Veces

CN: Casi Nunca

EJEMPLO:

Marque con una "X" en la abreviatura que crea que se acerca más a usted

	CS	AM	AV	PV	CN
20. Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra			X		

A continuación se presentan una lista de ítems, de los cuales debe de elegir una opción de las cinco que se proporcionan. Trate de ser lo más sincero y honesto posible contestando lo más rápido que pueda en cada ítems.

PREGUNTAS	CS	AM	AV	PV	CN
1. Me veo más como un perdedor, que como un ganador durante la competición.					
2. Me enoja y me frustro en la competición					
3. Me distraigo y pierdo la concentración en la competición.					
4. Antes de competir me veo rindiendo perfectamente.					
5. Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda.					
6. Puedo divertirme durante la competición					
7. Soy un pensador positivo durante la competencia.					
8. Creo en mí mismo como jugador					
9. Me pongo nervioso o miedoso en la competición.					
10. Parece que mi cabeza se acelera a 100 Km. por hora durante los momentos críticos de la competición.					
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.					
12. Las metas que me he impuesto como jugador me hacen trabajar mucho.					
13. Puedo disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas difíciles.					
14. Me digo cosas negativas durante la competición.					
15. Pierdo la confianza rápidamente					
16. Las equivocaciones me llevan a sentir y a pensar negativamente.					
17. Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar.					
18. La visualización de mi deporte me es fácil					
19. No me tienen que empujar para jugar o entrenar fuertemente. Yo me estimulo solo.					
20. Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra.					
21. Yo hago un 100 por ciento de mi esfuerzo cuando juego sin importarme nada.					

PREGUNTAS	CS	AM	AV	PV	CN
22. Puedo rendir al máximo de mi talento y habilidad.					
23. Mis músculos se tensionan demasiado durante la competición.					
24. Mi mente se aleja del partido durante la competición.					
25. Me visualizo saliendo de situaciones difíciles antes de la competencia.					
26. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador.					
27. Entreno con alta intensidad positiva					
28. Puedo cambiar estados emocionales negativos o positivos por medio del control mental.					
29. Soy un competidor con fortaleza mental					
30. Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos me perturban.					
31. Mientras juego me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades perdidas.					
32. Mientras juego uso imágenes que me ayudan a hacerlo mejor.					
33. Me aburro y me agoto					
34. Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles.					
35. Mis entrenadores dirían que tengo una buena actitud.					
36. Proyecto la imagen de un luchador confiado.					
37. Puedo mantenerme calmado durante la competencia cuando estoy confundido por problemas.					
38. Mi concentración se rompe fácilmente					
39. Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas vívidamente.					
40. Me despierto por la mañana y estoy realmente excitado por jugar y entrenar.					
41. Jugar este deporte, me da una sensación genuina de alegría y plenitud.					
42. Puedo transformar una crisis, en una oportunidad.					