



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE HIDALGO

---

---

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA

“IMPACTO DE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS EN EL  
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE UN JUGADOR DE  
FÚTBOL SOCCER”

**TESINA**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
PRESENTA:

**MACHORRO ANDRADE GUSTAVO ANTONIO**

DIRECTOR: Lic. **BERTHA MARIBEL PIMENTEL PÉREZ**

**PACHUCA HGO.**

**2007**

INDICE.....	1
-------------	---

Introducción.....	4
-------------------	---

## **CAPITULO 1: PSICOLOGIA DEL DEPORTE**

### **PSICOLOGIA**

1.1 Qué es psicología.....	13
1.2 Psicología aplicada al deporte.....	17
1.2.1 Introducción.....	17
1.2.2 Antecedentes históricos.....	18
1.2.3 Definición.....	28
1.3 Teorías.....	35

### **DEPORTE**

1.4 Definición de deporte.....	40
1.4.1 Antecedentes históricos del deporte.....	43
1.4.2 Clasificación de los deportes.....	50
1.5 fútbol.....	52
1.6 Historia mundial.....	52
1.7 Historia en México.....	56
1.8 Evolución del fútbol.....	58
Resumen y conclusiones.....	60

## CAPITULO 2 RENDIMIENTO DEPORTIVO

2.1	Rendimiento deportivo.....	63
2.2	Variables que influyen en el rendimiento deportivo.....	68
2.2.1	Antecedentes.....	68
2.3	Factores que condicionan el rendimiento deportivo.....	73
2.3.1	Preparación física.....	73
2.3.1.1	Resistencia aeróbica.....	74
2.3.1.2	Resistencia anaeróbica.....	75
2.3.1.3	Fuerza.....	76
2.3.1.4	Velocidad.....	77
2.3.1.5	Flexibilidad.....	78
2.3.2	Variables sociológicas.....	79
2.3.3	Nutrición.....	80
2.3.4	Entrenamiento intangible.....	81
2.3.5	Técnica.....	83
2.3.6	Táctica.....	84
2.3.7	Estrategia.....	85
2.3.8	Preparación psicológica.....	86
2.4	Camino al alto rendimiento.....	88
2.4.1	Motivación.....	88
2.4.2	Stress.....	89
2.4.3	Confianza en si mismo.....	89
2.4.4	Atención.....	90
2.4.5	Nivel de activación.....	91

2.4.6 Cohesión de grupo.....	92
Resumen.....	93

### **CAPITULO 3: GRUPO Y ENTRENAMIENTO MENTAL**

3.1 Definiciones de grupo.....	95
3.2 Tipos de grupo.....	97
3.3 Dinámica de un grupo.....	100
3.4 Principales corrientes de investigación.....	101
3.5 Propiedades de un grupo.....	102
3.5.1 Comunicación.....	105
3.5.2 Status y Poder.....	111
3.5.3 Cohesión.....	112
3.5.4 Metas.....	114
3.6 Grupo operativo.....	117
3.7 Entrenamiento mental.....	119
Propuesta y conclusiones generales.....	161
Bibliografía.....	176

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años el deporte ha evolucionado a la par de las civilizaciones. Así ha tenido diferentes fines, antiguamente religioso, estético etc., y ahora se puede afirmar que los fines son de poder, comercialización, económicos y de paz mundial. La exigencia cada día es mayor y la búsqueda de resultados favorables es una obligación.

Se busca constantemente que el futbolista, así como todos los deportistas, tengan un rendimiento óptimo para lograr los fines que se propone la institución, pero para alcanzar esto tiene que existir un grupo interdisciplinario – como el entrenador, el preparador físico, el nutriólogo, el médico, el psicólogo, entre otros- todos ellos con un solo objetivo: mejorar el rendimiento deportivo de aquel.

Gracias a esto han surgido incontables ciencias jóvenes al llamado de la multitud de seguidores que buscan la excelencia deportiva, y entre éstas se puede mencionar a una muy importante para lograr este fin: la psicología aplicada al deporte.

Desafortunadamente, aparte de luchar como ciencia joven que se está abriendo paso en el medio científico, la psicología

aplicada al deporte lucha constantemente por ganar credibilidad ante los deportistas.

Muchos de los deportistas exitosos hasta hoy día, han ido incorporando a su trabajo físico, la preparación psicológica. Y al haber encontrado resultados favorables recomiendan a todos los deportistas la inclusión de un programa de entrenamiento mental dentro de su plan diario de trabajo.

Nos damos cuenta del éxito que tienen los equipos europeos, el cómo mantienen una mentalidad ganadora en cada uno de los juegos que disputan y esto gracias al equipo de trabajo interdisciplinario que busca el mayor nivel del futbolista a nivel individual y grupal.

El deporte ya no es una simple práctica física desordenada en la que sólo los atletas con suerte ganan, ahora es toda una carrera profesional con miras a lograr una excelencia.

Existen factores que influyen en un deportista para demostrar un nivel óptimo. Entre ellos se encuentran los factores sociales como la familia y amigos, así como en la preparación física, técnica, táctica, nutricional. Y la que se considera más importante para fines de la presente investigación: la psicológica.

Hablar de deporte en la actualidad es cada vez más importante en nuestra sociedad, pero hacerlo desde el punto de vista de la psicología conlleva una estrecha relación con la calidad de vida y la salud, lo cual nos permite recordar una frase “mente sana en cuerpo sano”; la participación en competencias donde el hombre busca trascender. Pero para ello se requiere de una preparación integral, pues no es lo mismo participar en una competencia escolar de manera esporádica, que en una justa estatal, nacional o mundial de manera sistemática.- lo cual implica fijarse objetivos a corto, mediano y largo plazo según las habilidades individuales.

El hecho de fijarse objetivos, desarrollar habilidades es un gran intento, el cual podría quedar incompleto si sólo se considera el aspecto físico y se deja de lado el aspecto psicológico.-

Otro punto a considerar es que no es lo mismo hablar de la práctica de un deporte que se ejecuta de manera individual y que no requiere del trabajo de conjunto, como es el caso del golf, boliche, tenis, a la práctica de un juego de conjunto como el béisbol, fútbol americano y el fútbol soccer.

Tendríamos que señalar que esta investigación no tiene como objetivo analizar todas las particularidades de cada deporte, sino tomar algunos aspectos psicológicos que inciden en quien

practica el fútbol soccer., esclareciendo al mismo tiempo que buscamos identificar el nivel de incidencia de diversos factores psicológicos en el deportista que practica el fútbol soccer.

El hablar de una investigación bajo un enfoque psicológico nos exige señalar también que se trabaja lo individual sin dejar de lado lo grupal. La complejidad del tema involucra varios aspectos, lo que nos lleva a preguntarnos si ¿Existe una técnica para favorecer el desarrollo óptimo del jugador de fútbol soccer que siempre nos dé los mismos resultados? ¿El *entrenamiento mental* factor decisivo en el rendimiento óptimo del deportista? ¿Qué influencia tiene el grupo en el desarrollo de las habilidades individuales de un deportista? Lo que nos permite formular el siguiente planteamiento

**¿Cuál es el impacto de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo de un jugador de fútbol soccer?**

Por lo que la presente investigación tiene como objetivo general:

Determinar el impacto de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo de un jugador de fútbol soccer.



Y como objetivo específico:

- a) Conocer qué se entiende por deporte y sus ramas.
- b) Qué es el alto rendimiento y qué factores lo condicionan.
- c) Determinar teóricamente el nivel de influencia del grupo en el rendimiento deportivo de un jugador de fútbol soccer.
- e) Analizar la influencia de la técnica de entrenamiento mental en el rendimiento deportivo de un jugador de fútbol soccer

La duración espacio temporal abarca una búsqueda documental bibliográfica de 37 años a nivel tanto nacional como internacional.

En cuanto al tipo de estudio este es documental descriptivo, lo cual de acuerdo con Cázares, Jaramillo, Villaseñor (2000) La investigación documental depende fundamentalmente de la información que se recoge o consulta en documentos, entendiéndose este término, en sentido amplio, como todo material de índole permanente, es decir, al que se puede acudir como fuente o referencia en cualquier momento o lugar, sin que se altere su naturaleza o sentido, para que aporte información o rinda cuentas de una realidad o acontecimiento.

Las fuentes documentales pueden ser, entre otras: documento escritos, como libros, periódicos, revistas, actas notariales, tratados, encuestas y conferencias escritas; documentos fílmicos, como películas, diapositivas, fílmicas; documentos grabados, como discos, cintas y casetes, incluso documentos electrónicos como páginas Web.

En el presente trabajo se utilizó el tipo de citación autor año, para hacer referencia a la obra dentro del texto, y los datos completos se presentan en la bibliografía general.

Por su parte, la Universidad Pedagógica Experimental Libertador señala que los estudios documentales son:

1.- Estudios de desarrollo teórico: presentación de nuevas teorías, conceptualizaciones o modelos interpretativos originales del autor, a partir de análisis crítico de información empírica y teorías existentes.

2.- Revisiones críticas del estado del conocimiento: integración, organización y evaluación de la información teórica y empírica existente sobre un problema, focalizando ya sea en el progreso de la investigación actual y posibles vías para su solución o en el análisis de la consistencia interna y externa de las teorías y

conceptualizaciones para señalar sus fallas o demostrar la superioridad de unas sobre otras, o en ambos aspectos.

3.- Estudios de educación comparada: análisis de semejanzas, diferencias y tendencias sobre características o problemas de la educación en el contexto de realidades socioculturales, geográficas o históricas diversas, con fundamento en información publicada.

4.- Estudios de investigación histórica, literaria, geográfica, matemática u otros, propios de las especialidades de los subprogramas que cumplan con las características señaladas en el numeral anterior.

De igual forma es un estudio *descriptivo* debido a que es un tipo de metodología a aplicar para deducir un ambiente o circunstancia que se esté presentando; se aplica describiendo todas sus dimensiones, en este caso se describe el órgano u objeto.

Estudia situaciones que ocurren en condiciones naturales, más que aquellos que se basan en situaciones experimentales, tal como es el presente caso.

En cuanto al análisis e interpretación de los datos este se llevó a cabo mediante un análisis documental con perspectiva hermenéutica.

Ahora bien, el desarrollo de la presente investigación esta basado en capítulos, los cuales connotan los siguientes aspectos:

En el capítulo I se inicia con qué es la psicología desde un aspecto general, la aplicación de ésta al deporte y realizaremos una semblanza histórica del deporte, seguido de diversas definiciones de éste, la clasificación de los deportes, hasta llegar al tema central de la presente investigación: el fútbol y su evolución.

En el capítulo II nos centraremos en qué es el rendimiento deportivo y los diversos factores que influyen en éste.

En el capítulo III abordaremos temas como: qué es un grupo, sus elementos, para posteriormente llegar a la definición de entrenamiento mental, teorías y programa de este entrenamiento

## **CAPITULO 1**

# **PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

Para abordar este capítulo es necesario aclarar dos aspectos importantes en esta investigación como ¿Qué es psicología? y ¿Qué es deporte? siendo importante que responder a ¿qué es psicología?, será desde un panorama general, dándole mayor importancia a la aplicación que ésta tiene en el deporte y posteriormente definir deporte para concluir el capítulo con las concepciones de ¿qué es fútbol como deporte?, ¿cuál es el papel de la psicología aplicada al deporte?

### **1.1 QUÉ ES PSICOLOGÍA:**

El origen de la psicología es muy remoto, Brennan retoma a Jones y Gerard (1980) los cuales consideran que surgió incluso antes de los antiguos griegos:

“Las sociedades primitivas tenían especialistas, llamados brujos o chamanes, a los que consultaban en busca de consejos sobre cuestiones personales y del pueblo, no fueron muy reconocidos porque sus conocimientos se transmitieron de generación en generación teniendo como instrumentos la voz y la memoria, de esto que no existan vestigios. Mientras que los filósofos griegos como Sócrates, Platón, Aristóteles, si eran reconocidos porque sus discípulos eran los encargados de transcribir los pensamientos que formularon sobre como

entender la naturaleza del hombre, la relación entre mente y cuerpo, la relación entre cuerpo y personalidad..., su metodología consistía en observar-especular-dialogar y se repetía el ciclo” (Jones 1980)

Como ciencia la psicología tiene poco más de cien años, es hasta que se empezaron a utilizar los instrumentos y técnicas que habían sido empleados con éxito en la fisiología, el momento en el cual se convirtió en disciplina independiente. Ya que reunía la información cuidadosamente a través de observaciones sistemáticas y experimentos controlados, de esta manera dejó de formar parte de la filosofía y adquirió su fundamento formal para ser considerada como ciencia independiente, por lo anterior, es que la génesis de la psicología es la filosofía y la medicina.

A partir de ese momento se han ido desarrollando las diferentes teorías o escuelas que han dado forma a la psicología actual.

Según Harrsch (1988) las teorías más reconocidas de la psicología actual son el psicoanálisis, el conductismo, la gestalt, el humanismo y la psicología transpersonal. Cada uno con sus métodos y técnicas de investigación. Estas teorías son aplicadas en las diversas áreas de la psicología como son: la

clínica, educativa, social y del trabajo u organizacional.

Cada una de las teorías busca un objeto de estudio y trata de dar una explicación, la cual cae en un cuento hindú, relatado por Blanco (1995) donde se acercan cinco ciegos a un elefante, cuatro de ellos tocan sus patas las cuales tienen características semejantes y el quinto toca la trompa, lo que no tiene mucha relación con las patas, esto ocasiona que no vean la totalidad, sólo las partes del objeto-animal, sin llegar a explicar esa realidad presente. Lo mismo pasa con la corta historia de la psicología del deporte, donde se han establecido varias formas de estudiar el fenómeno deportivo por separado, sin ver la especificidad de la actividad a la cual se aplica. Por lo que se distinguen cuatro enfoques de intervención en la psicología del deporte, que son el social, educativo, clínico y organizacional los cuales se abordan a continuación

Desde la psicología educativa se ha buscado información y se han elaborado construcciones teóricas para fundamentar psicológicamente la enseñanza y el entrenamiento. En varias investigaciones (Kirsch 1973, Shulz 1976) mencionan que como extensión de esta práctica se realizaban diagnósticos de los atletas con el fin de comunicar a los entrenadores resultados que pudieran servir para orientar el entrenamiento concreto. Pero de hecho la intervención psicológica continuaba



siendo exclusiva del entrenador.

Muchos de estos diagnósticos se basaban en características de tipo psicofisiológico como el tiempo de reacción simple y complejo, la percepción de profundidad, temporal o kinestésica.

La psicología organizacional ha aportado datos sobre la estructura de los grupos, el conocimiento del liderazgo y la comunicación.

A partir del desarrollo de la psicología clínica como profesión, Riera (1985) aplica el modelo de trabajo clínico en el deporte. En este se realizan varios test centrados en la personalidad, la ansiedad y la autoestima.

Aquí la teoría básica es la conductual. Los psicólogos ocupan la enseñanza de habilidades mentales como el relajamiento, control de la respiración y atención, la imaginación con distintos fines, la práctica mental, etc.

En la psicología social, Pichón Riviere (1985) menciona que en esta rama inciden las actividades deportivas, pues es ella quien se encarga de estudiar y analizar la vida cotidiana, donde se incluyen las actividades recreativas y deportivas. Esta rama va de la masa, a la institución, al grupo y al individuo.

## **1.2 PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE**

### **1.2.1 INTRODUCCIÓN**

Iniciaremos revisando qué es Psicología Aplicada al Deporte. Daremos cuenta de la relación entre el deporte y esta disciplina científica.

Para una comprensión real de la ciencia que se proponga uno estudiar y para comprender mejor los resultados de las investigaciones que ésta arroje, es conveniente conocer los orígenes de la misma y los motivos que impulsaron a los científicos a desarrollarla.

Debido a la necesidad de conocer los factores que influyen en el desempeño competitivo de los atletas y de poder, por otro lado, mejorar su rendimiento la psicología aplicada al deporte nace en este siglo.

Daremos un recorrido por los antecedentes históricos de la psicología aplicada al deporte para conocer un poco más su evolución a partir de los países en los que primeramente hace su aparición. Williams (1991) divide el nacimiento de esta ciencia, a partir de principios de siglo en dos corrientes que marcan distintas conceptualizaciones de la misma.

A continuación ofrecemos una breve descripción acerca de las diferentes definiciones con las que trabajan los investigadores consultados sobre lo que ellos consideran como Psicología Aplicada al Deporte, definiciones basadas en torno a las teorías que estudian al deporte y al atleta.

Y para hacer más completo este estudio también contamos con una serie de teorías expuestas por los autores antes señalados para tener una idea más clara de la relación existente entre los conceptos abordados por ellos y el tema u objeto de la presente investigación.

### **1.2.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS**

La psicología aplicada al deporte tiene sus raíces, según Browne y Mahoney (1984), en el aprendizaje motor y el desempeño motriz. Citan que antes de los años veinte sólo hubo trabajos esporádicos realizados por pocas personas sin ningún tipo de colaboración. Según ellos, el impulso a la investigación se relacionó con la influencia de las variables psicológicas reconocidas en el desempeño motriz.

Reconocen como la primera publicación en los Estados Unidos una sobre los efectos de la audiencia durante las competencias

ciclistas alrededor del año 1898.

Por otro lado, Knute Rockne, entrenador de lucha libre, utilizó una serie de expresiones motivacionales con sus discípulos del Irish of Notre Dame cerca del año 1920.

Una de las investigaciones más completas sobre los antecedentes históricos de la Psicología Aplicada al Deporte es realizada por la Dra. Jean Williams (1991) aunque reagrupa los indicios del nacimiento de esta joven ciencia en diversos países. Nos avocaremos a citar a los pasajes históricos más relevantes acerca de la aparición y la evolución de la psicología aplicada al deporte según lo reseñado por Williams.

Comienza Citando a Norteamérica, país en el cual se considera a Coleman Griffith padre de la psicología aplicada al deporte.

Fundó el primer laboratorio, impartió cursos y escribió dos libros considerados como clásicos: *Psychology of Coaching* (1926) y *Psychology of Athletics* (1928). Estos son el resultado de sus investigaciones y trabajo con los deportistas de la universidad de Illinois en 1925. Su labor se enfocó en el aprendizaje motriz cuyas aportaciones tuvieron importancia hasta los años sesentas.

Así mismo, John Lawter publicó en 1951 su libro titulado *Psychology Of Coaching* con un enfoque social sobre los deportistas y sus problemas, ya que trata temas sobre cohesión grupal, relaciones interpersonales y motivación grupal.

Durante la década de los sesenta apareció otro libro que conmocionó al gremio. Dos Psicólogos de la Universidad Estatal de San José, Bruce Ogilvie y Thomas Tutko (1966), publicaron el libro titulado *Problem Athletes and How to Handle Them*. Y fueron los primeros en presentar un test de lápiz y papel con tendencias psico-deportistas el cual se llamó *Inventario de Motivación Atlética* cuyo objetivo era medir las motivaciones de los atletas.

La década de los sesenta presenció la aparición de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) estableciéndose desde entonces en Roma, y cuyo primer presidente fue el Dr. Ferruccio Antonelli. Esta sociedad ha organizado congresos de nivel mundial y ha publicado desde su fundación el “*International Journal of Sport Psychology*”

Posteriormente, Riera (1980) considera que el Dr. Antonelli fue uno de los mayores promotores de la psicología aplicada al deporte hasta el año 1973 que dejó de serlo.

Browne, et. al. (1984) Afirma Riera, que asistieron al primer congreso Mundial de Psicología del Deporte presidido por el Dr. Ferruccio Antonelli) 500 especialistas los cuales presentaron 230 comunicaciones de diversos trabajos realizados por ellos mismos. Éstos mostraban una gran dispersión conceptual y metodológica, pero todas tenían como fin común el fomentar el nacimiento de una nueva disciplina.

También, durante los sesenta, fue creada otra organización científica en Washington D.C. Comandada por Dr. Arthur Slatter-Hammel llamada Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y Actividad Física (NASPSPA) la cual es considerada por muchos como la más influyente.

Junto con la anterior se fundó en Canadá la Sociedad Canadiense de Aprendizaje Psicomotriz y Psicología del Deporte (CSPLSP) siendo ésta presidida por Robert Willberg perteneciente a la Universidad de Alberta. Ambas organizaciones fomentaron enormemente el interés por la investigación.

En los años setenta el auge de la psicología aplicada al deporte se basa en la preocupación de los psicólogos por lograr un reconocimiento para la nueva disciplina.

Los norteamericanos se enfrascaron en estudios y en investigaciones experimentales, desgraciadamente los objetivos trazados provenían de temas generales de la psicología. Cabe rescatar el inicio de una investigación sistemática que moldearía el carácter científico de la nueva disciplina.

El paradigma interaccionista toma mayor veracidad al pasar de la preocupación en el estudio de la personalidad del atleta al intercambio funcional entre la variable sujeto-ambiente.

Se considera importante este nuevo enfoque ya que se ha demostrado que el ambiente que rodea al deportista juega un papel fundamental en la comprensión de su comportamiento.

Así como afirma William, la década de los setenta ve surgir una calidad experimental más sofisticada y mejor planificada.

La perfección de la investigación llamada "Journal of Sport Psychology", permite que la psicología del deporte avance con un enfoque más cognitivo.

Y a principios de los ochenta se brinda mayor importancia y atención a los pensamientos de los deportistas, así como, a sus representaciones mentales.

Luego entonces se puede observar como se va generando la técnica sobre mentalización en busca de mejorar el rendimiento de aquellos.

William P. Morgan una reconocida autoridad en psicología del deporte, que ha citado a Williams, afirma que gracias a unas preguntas hechas a unos maratonistas durante el maratón de Nueva York en 1983, terminó confirmando la importancia de los diálogos internos de los deportistas.

Demostró que el ganador de la justa sólo se había concentrado en diálogos internos positivos sobre motivación y su próximo logro. En cambio el que fue punteando toda la carrera hasta ser rebasado al final faltándole 200 metros manifestó haber tenido pensamientos negativos y un diálogo interno lleno de dudas, principalmente metros antes de la meta.

Gracias a estas observaciones, las investigaciones se enfocaron hacia el área cognitiva como lo mencionamos anteriormente y se fomentó el interés por la representación mental de imágenes y la autosugestión.

Los resultados de estos avances siguen siendo propulsores de innovadoras técnicas hasta nuestros días.



Así mismo se incremento el estudio hacia el núcleo familiar y los comportamientos del entrenador buscando la repercusión de éstos sobre el atleta.

Se observó con mayor interés el aprendizaje y la comunicación del entrenador-atleta y se enfatizo su desarrollo personal. Éstas son algunas áreas donde la presencia de la psicología aplicada al deporte cobró fuerza.

Como resultado de este interés por la incipiente disciplina científica, se creó la Asociación para el Progreso de la Psicología del Deporte (AAASP). Williams cita: el propósito de la AAASP ( cuya primera reunión se celebró en 1985) es dar a conocer los servicios existentes en organizaciones, como la Asociación Americana de Psicología (APA), con el objetivo de ofrecer un marco de referencia dirigido específicamente a aspectos aplicados de la psicología del deporte, como la promoción de la investigación y el estudio de aspectos profesionales, entre los que cabe destacar criterios éticos, cualidades para convertirse en psicólogos del deporte y certificación oficial.

La otra división que hace Williams al reagrupar los indicios del comienzo de la Psicología aplicada al deporte ubicada en Europa Del Este, a principios del siglo pasado. Al estar

recabando información que los países del Telón De Acero, como ella los denomina, es que pusieron especial énfasis en el elevado rendimiento del atleta.

Los psicólogos del deporte de Europa del Este se centraron en jugar un papel activo de todos los niveles de selección, entrenamiento y preparación competitiva de los atletas.

Por su excelente preparación académica y entrega a la investigación, son siempre muy bien recibidos en el ámbito científico, aunque para todos siempre quedan aspectos velados sobre sus reconocimientos, ya que no los comparten con los demás.

Los trabajos del Dr. P.F. Legastf en 1901 y la descripción de los mismos son las primeras noticias acerca del interés sobre los beneficios psicológicos de la actividad física.

Se tiene, así mismo, conocimiento de los primeros artículos de investigación escritos por Puni y Rudik a principios de la década de los 20's, del siglo pasado, misma en la que se establecieron los Institutos para la Cultura Física de Moscú y la Leningrado. Hechos que permiten afirmar el nacimiento y desarrollo de la Psicología del Deporte.

Más adelante Garfield (en Garfield y Bennet 1984) nos dan a conocer que los entrenamientos de autorregulación fueron primeramente empleados por los científicos rusos como parte del programa especial soviético.

Este entrenamiento en autorregulación, basado en estudios realizados en los Yogis, consistió en adiestrar a los cosmonautas en el control voluntario de funciones corporales como tasa cardíaca, temperatura, tensión muscular, etc., así como para reacciones emocionales ante el estrés.

Garfield (1987), afirma que después de 20 años en el entrenamiento en autorregulación se incluyó en los programas deportivos soviéticos y de la República Democrática Alemana.

Así mismo declara que según Kart Tittel, director del instituto del Deporte en Leipzig, las victorias de los deportistas soviéticos y germanorientales en las olimpiadas de 1976 se debieron a la inclusión en sus programas de entrenamiento físico, adiestramiento sobre autorregulación.

Retomando a Williams, la doctora cita a otro psicólogo llamado Salmela (1984) y también las investigaciones realizadas por ella en Europa del Este. Lo más sobresaliente de estos trabajos

fue la diferencia de enfoques en comparación con los trabajos de los norteamericanos.

Salmela da a conocer que básicamente las investigaciones y aplicaciones científicas son con el objetivo de maximizar el rendimiento del deportista con la ayuda de la auto hipnosis, entrenamiento autógeno y la representación mental de imágenes (visualización).

Debido a la organización gubernamental, los psicólogos del deporte trabajan con planes quincenales de investigación que son determinados por el Estado con ayuda de un consejo también formado por los psicólogos del deporte.

Una de las tantas ventajas de trabajar dentro de los planes del gobierno. Es la de poder instaurar los programas exitosos a todos los atletas de élite (tienen libre acceso para trabajar con ellos).

De lo anterior podemos inferir que sólo un programa exitoso será implantado a un grupo selecto de deportistas.

### 1.2.3 DEFINICIÓN

Habiendo revisado los antecedentes históricos de la psicología aplicada al deporte, continuaremos analizando diversas definiciones consideradas como las más apegadas respecto a la investigación, las cuales fueron recabadas a partir de la bibliografía consultada.

Thomas (1982) se refiere así a la psicología aplicada al deporte: "...es lo mismo que la ciencia deporte, una disciplina científica relativamente joven, que ha tenido que luchar durante mucho tiempo para asegurar su independencia como rama parcial de la psicología aplicada y de las ciencias aplicadas al deporte. Han sido muy diversos los problemas que la práctica del deporte planteado, que además han ido en aumento de año en año. La psicología del deporte ha tenido que basarse aun, en gran medida, para resolver estos problemas, en la comprensión psicológica obtenida como resultado de unas circunstancias que no guardan ninguna relación con el deporte"

"A la psicología deportiva, y a la psicología en general, se le considera una ciencia auxiliar para la solución de problemas de la práctica deportiva. Los conocimientos psicológicos que se han obtenido, por ejemplo sobre el aprendizaje, la motivación y la percepción, en las investigaciones de laboratorio y en

campos ajenos a la actividad puramente deportiva, se aplican a la solución de problemas de tipo deportivo y práctico sin considerar las fuentes de las que proceden y la relatividad de su generalización.

“La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante después de una actividad deportiva.”

“La psicología del deporte es una rama de la psicología aplicada.”

“La psicología del deporte es también una rama de la ciencia del deporte, como lo son la medicina deportiva, la pedagogía deportiva, la sociología del deporte, etc. Investiga el deporte en sus múltiples aspectos, esencialmente desde el punto de vista psicológico y contribuye con los conocimientos así adquiridos al análisis interdisciplinario y científico del deporte.”

Por último Thomas expone: “... investiga los fenómenos y procesos psíquicos que se producen en ese campo, como pueden serlo los de carácter sensorial, psicomotor, educacional y de aprendizaje.”

En Riera (1991) se citan otras definiciones de varios investigadores con el fin de hacernos comprender las diferencias conceptuales de lo que entenderemos por psicología del deporte.

Así Antonelli y Silvani (1978) defienden esta postura: “La psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, pedagogía, filosofía. Higiene, educación física, rehabilitación, entre otras) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica.” Ellos hacen referencia a lo que nosotros tratamos de inculcar a nuestra sociedad deportiva, que la psicología del deporte debe estar presente en el equipo multidisciplinario de trabajo del atleta.

Millman (1979) y hace referencia a su libro titulado *Wholo body fitness. Training and spirit* donde se pudo encontrar esto: “... no basta que los músculos, las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevadas. Hay algo fuera de estos elementos autonómico-fisiológicos, o por encima de ellos, que define e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte a que se dedica, el impulso competitivo de y su variación, tan diferente a

veces de un día a otro. Es menester evaluar y conocer todos los elementos psicológicos, ya sean del individuo o del grupo, para juzgar el rendimiento”

Aquí podemos afirmar que el enfoque de Millman es básicamente dualista aceptando la dicotomía mente-cuerpo.

Otros investigadores citados por Riera consideran muy bajas las definiciones anteriores y llegan a acordar 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.”

Se considera que la primera parte de esta búsqueda por las definiciones y el enfoque de la investigación se ha aceptado por los psicólogos del deporte dejando la parte de lo social más hacia los sociólogos.

Riera considera que el énfasis en la orientación de las investigaciones se ha dirigido principalmente hacia la personalidad del deportista y no hacia las situaciones ambientales que rodean al mismo. Y que, por lo tanto, los psicólogos del deporte se ven aislados en su campo de trabajo ya que lo han sabido delimitar. Además defiende una concepción ínter conductual acerca de la psicología del deporte



ya que afirma que"... la psicología del deporte debería analizar las relaciones que se establecen entre los deportistas, entrenadores, directivos, árbitros, espectadores y los objetivos específicos con los que interactúan: balones, raquetas, reglas, pistas, primas, resultados, etc."

Continúa manifestando que "mientras las concepciones mentalistas de la psicología estudian las características peculiares de cada individuo, utilizando abstracciones como "personalidad", "percepción", "motivación"..., un enfoque ínter conductual contra su análisis en las interacciones específicas de ese organismo. Debe estudiar "algo" que se supone tiene el sujeto se pasa a estudiar las interacciones de este sujeto con otros sujetos, objetos y eventos."

Mas adelante defiende que "... la psicología del deporte estudia las específicas interacciones que se dan en la practica deportiva, supone, intentar averiguar que características de los objetos y eventos con los que interactúa el deportista y los restantes componentes, están relacionados con sus actuaciones. La psicología del deporte no puede, pues, limitarse a las relaciones de los deportistas, sino que han de ampliarse para abarcar la de los árbitros y jueces, entrenadores, directivos, público y periodistas deportivos."

En Williams se encontró una definición que abarca el área de trabajo del psicólogo del deporte: “se ha denominado Psicología del Deporte y se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica; por otro lado, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación. Los psicólogos del deporte estudian la motivación, la personalidad, la agresión y violencia, liderazgo, dinámica de grupos, ejercicio y bienestar psicológico, pensamiento y sentimientos de los deportistas, y muchos otros aspectos de la práctica deportiva y la actividad física. Entre otras funciones, el psicólogo del deporte hoy en día trabaja con deportistas y entrenadores con el objeto de ayudarles a mejorar rendimiento y potenciar la práctica deportiva.”

También se revisaron artículos donde se encontró esta definición por parte de Browne, (1984): “La psicología del deporte es la aplicación de principios psicológicos al deporte y a la actividad física, en todos los niveles de desarrollo de habilidades.”

En cuanto a las tesis revisadas, se citarán a continuación las definiciones que se apegan más al sentido de la investigación realizada.

Jesús Oliva Mendoza (1986) se refiere así a la psicología

aplicada al deporte: “El interés principal en el que se aboca la Psicología del deporte, esta dado en el adecuado rendimiento del deportista a través de los factores Psicológicos que los determinan. Por tal motivo es interés del psicólogo aportar las técnicas y teorías que permitan obtener una mayor idea de las características psicológicas que posee cada deportistas de las diferentes disciplinas que existen en el deporte.”

Así mismo refiere: “La relación existente entre la práctica del deporte y la psicología del deporte como ciencia y la posición que ocupa dicha relación, a cuya solución puede aplicarse a los métodos y conocimientos Psicológicos.”

Gloria Bermejo Escudero (1986) refiere definiciones sobre psicología del deporte que van de acuerdo a esté trabajo, cita a distintos autores como lo es John Lawter (1978) quien señala: “la psicología del deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, el performance y la conducta relacionada con todo el ámbito de los deportes.”

Cita también a Riduk que propone que la psicología del deporte se considera como una especialidad en la que se aplican los principios derivados de esta ciencia a las situaciones que genera el deporte.”

Para finalizar la autora nos brinda su propia definición de lo que ella entiende como psicóloga del deporte: “la psicología del deporte se comporta como una disciplina que considera al deporte como una actividad, misma que es abordada multidimensionalmente y que puede ser modificada en su aprendizaje y su performance a todos los niveles de práctica, a saber; amateur de altas marcas y profesional, mediante la adecuación de sus principios.”

Y por último la autora Laura García y Caballero (1983) afirma: “la psicología deportiva es una actividad interdisciplinaria que se aplica en un contexto multidimensional, es decir, que incluye a la actividad física que va desde propósitos recreativos hasta un nivel competitivo de alto rendimiento.”

### **1.3 TEORÍAS**

Para el estudio de cualquier materia es imperante hacer una revisión de la definición de la misma y llevar a cabo el estudio y el entendimiento de las teorías que la sustentan. Sin embargo, probablemente como cualquier otra ciencia joven, las teorías que buscan sustentar a la psicología aplicada al deporte siguen siendo aun muy vagas.

En este apartado abordaremos dos definiciones acerca de lo que se entiende por teoría y continuaremos con la revisión de las posturas que defienden algunos de los autores de los cuales hemos utilizado sus estudios para enriquecer nuestra investigación.

Según Alberto L. Merani en su Diccionario de Psicología (1976) la teoría se define así: "... como correctivo de hecho y de ley, construcción intelectual por medio de la cual un determinado número de leyes son unidas con un principio de donde pueden ser deducidas rigurosamente."

En Las Teorías y Sistemas Psicológicos Contemporáneos de Marx, y Hillix (1989) encontramos otras definiciones de teoría: "1. grupo de leyes relacionadas deductivamente. 2. generalizaciones que trascienden los datos utilizadas para rellenar lagunas en el conocimiento y para promover la investigación. 3. Un modelo complementario por una o más interpretaciones."

Retomando a los investigadores citados en los subtemas anteriores, comenzaremos con Riera y podemos resumir que su teoría defiende las interacciones específicas de los deportistas y los restantes componentes que se relacionan con las actuaciones de éste. Cita que "... la psicología del deporte

no puede, pues limitarse a las relaciones de los deportistas, sino que ha de ampliarse para abarcar las de los árbitros y jueces, entrenadores y directivos, público y periodistas deportivos.”

La concepción de Riera sobre una Psicología del deporte interconductal implica una relación doble en cada situación. Esto es, si se desea estudiar al atleta y lo referente a las instrucciones dadas por su entrenador acerca de las correcciones pertinentes de una ejecución, se deben de tomar en cuenta ambos extremos de estudio. Así mismo este enfoque permite establecer fronteras y puntos de contacto con la biología y la sociología del deporte.

Afirma que: “ la biología del deporte analiza los cambios biológicos que se producen en los deportistas, entrenadores, árbitros, directivos y espectadores durante la actividad deportiva y la sociología del deporte estudia las relaciones entre los cambios sociales, económicos y políticos y las estructuras organizativas del deporte.”

Por último recalca: “... quisiéramos destacar, que en el deporte, al igual, que en toda la actividad humana. Se puede dar todo el abanico de interacciones, desde la más simple hasta la más compleja. Por ello, la actividad física, y en consecuencia el

deporte, no pueden ser considerados de un nivel inferior a otras manifestaciones del hombre.”

El otro autor al que nos referimos es Thomas A. (1982), el cual afirma que todavía no existe ninguna teoría de la psicología aplicada al deporte que compile las posturas de los diversos autores del mismo tópico y que tome en cuenta debidamente al aspecto psicológico. Según él, una teoría psicológica del deporte “...debería ser una teoría de la realización, el desenvolvimiento y la valoración del movimiento en el hombre dentro del ámbito de la actividad deportiva.”

Thomas plasma una serie de teorías acerca de la motricidad de las cuales extrae sus propias conclusiones, por esto se cree conveniente reproducirlas.

“la teoría psicológico-totalista de la motricidad, entiende que el movimiento como el resultado de un acto total, psicofísico de la persona.”

“La teoría gestalista de la motricidad se basa en la unidad de movimiento y percepción que conforman el acto dinámico. En el enfrentamiento del individuo con su medio se desencadenan procesos sensoriales y motores formando un círculo funcional, subordinado a las leyes categóricas internas y externas de la configuración.”

“La teoría antropológica del movimiento intenta comprender y expresar, a partir de la función y la esencia “naturales” del movimiento, las estructuras de su desenvolvimiento.”

Hemos podido analizar que cada autor ha postulado una teoría sobre la Psicología Aplicada al Deporte dependiendo del enfoque que tenga su propia investigación. Al hacer esto se están dejando fuera disciplinas que intervienen directamente en la actividad realizada por los deportistas.

Como dice Thomas, en algunas definiciones se hace a un lado a la psicología en otras a la importancia que tiene el medio ambiente y su interacción con el deportista, al biomecánico, al nutriólogo, al médico del deporte, etc.

Las teorías han sido establecidas con unas cuantas leyes, que por ende, no han podido abarcar toda la esencia de la disciplina que estamos estudiando.

Lo peor de todo es que algunos autores ni siquiera postulan teoría alguna, sino que dan por entendido diversas concepciones elaboradas con respecto al tema. Se cree, que lo más conveniente es que con el paso del tiempo y la seriedad que tomen las investigaciones se organicen los resultados para poder estructurar una teoría que abarque los distintos enfoques



que tiene ésta disciplina científica desde lo general y al mismo tiempo pudiera tener una aplicación desde lo particular.

## **EL DEPORTE**

De acuerdo con la consulta bibliográfica realizada durante la presente investigación, el deporte cada día cobra mayor importancia entre los seres humanos, la práctica de éste ha permitido mejoras constantes en la salud y aunque cada vez se busque un impacto mayor, nos percatamos que el deporte ya no sólo es una práctica para algunos, sino que para aquellos que se profesionalizan en el deporte, se vuelve una exigencia cada vez más grande por alcanzar los objetivos.

A continuación definiremos que es deporte, enunciaremos algunos antecedentes y su evolución, con la finalidad de conocer la trascendencia que ha tenido en los últimos años.

### **1.4 DEFINICIÓN**

Oliva Mendoza (1986) dice que el deporte tiene su origen en la provenzal “deport” que significa entrenamiento o pasatiempo. Más adelante exhibe la definición de deporte: el juego recreación o pasatiempo realizado por regla general al aire libre

y bajo determinadas normas en el cual predomina el ejercicio físico.

Afirma que en los tiempos modernos se ha definido al deporte como “el ejercicio corporal realizado voluntariamente, por lo general al aire libre, con fines de distracción y de obtener perfección física.

El deporte es considerado por Thomas (1982) como “un campo de actividad y vivencias al que, por lo menos una vez en su vida, han tenido acceso casi todas las personas y con el que han tenido frecuentes contactos”.

“En las escuelas como asignatura, el deporte goza de una tradición relativamente larga y todo aquel que ha asistido a ella se ha visto obligado a practicar algún deporte. Los acontecimientos deportivos alcanzan con frecuencia tal resonancia y poder de convocatoria que hasta las personas más indiferentes se interesan por ellos”

Más adelante nos brinda una explicación con un enfoque en base a la razón de su práctica: el deporte es un fenómeno social y colectivo que se produce a diario, a todas horas según las formas organizativas y sociales más dispares. Los niños y

los adolescentes practican el deporte de manera obligatoria porque forma parte del plan de estudios dentro de la escuela.

Son muchos otros quienes lo practican en su tiempo libre, como miembros de una asociación (deporte o club) o bien libres de toda vinculación a una sociedad deportiva (deporte de tiempo libre). Otros tantos lo practican por motivos de salud, otros aprovechan las oportunidades que les brinda su empresa para practicar el deporte.

Para ciertos deportistas la consecución de unos resultados muy buenos e incluso óptimos se convierte en un objetivo apetecible y digno de esfuerzo (deporte de competición).

Riera (1991) define al deporte como “uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro siglo, al tenor de su progresiva implantación en todas las esferas de la sociedad y de su universalidad”.

Su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que podemos contemplarlo en su faceta lúdica, formativa, técnica, profesional, comercial, política y de comunicación. La práctica deportiva se incrementa paulatinamente en las sociedades avanzadas, convirtiéndose en un fiel exponente de su nivel de

bienestar. La cantidad y variedad de los deportes crece vertiginosamente, lo que conlleva también a un incremento del número de técnicos y profesionales dedicados a su enseñanza y la obtención de mejores rendimientos.

Este crecimiento está íntimamente relacionado con el deporte como espectáculo, como fuente de diversión y emoción, y su resonancia se amplía gracias a los modernos medios de comunicación social, especialmente la televisión.

#### **1.4.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL DEPORTE**

Los indicios de la práctica del deporte se remontan a Grecia, cuna de las ideas generatrices que, hasta la fecha, nos ha legado instituciones deportivas existentes.

Se tiene conocimiento que en diversas ciudades helénicas se celebraban concursos o festivales llamados panhélcos que revestían gran importancia, ya que durante el transcurso de las mismas se estipulaban treguas, esto traía consigo el olvido de rencillas y agravios que, generalmente, conducían a luchas civiles. Incluso, en el lugar de la celebración de las fiestas, no se permitía que nadie portara armas.

Pero el aspecto más importante de estas celebraciones era el significado religioso que les revestía ya que se decía que habían sido instituidas para honrar a los dioses.

Los juegos más conocidos eran los juegos nemeos, los juegos itsmicos y los juegos piticos. Los dos últimos buscaban la armonía física y espiritual ayudada por certámenes de poesía y música llevados acabo conjuntamente con la justa deportiva.

La importancia de éstas fue tal que los helenos dividían el tiempo por olimpiadas los cuales consistían en intervalos de cuatro años y dos meses, y algunos historiadores incluyeron dentro de la historia de Grecia la llamada era de las olimpiadas.

En Olimpia se practicaban, entre otros deportes de menor importancia, carreras pedestres de varias clases, lanzamiento de disco, el pugilato, la lucha llamada pancraccio y competiciones de coches con caballos.

Las contiendas vistas por los embajadores de diferentes comunidades participantes, iniciaban con una ceremonia donde se realizaba un sacrificio de animales en honor a Zeus.

Acto seguido se tomaba juramento a los concursantes, ante el altar de Zeus, en el sentido de que no emplearían medios

desleales durante la misma. El heraldo tocaba la trompeta y el acto comenzaba.

Los concursantes participaban noblemente en busca del triunfo y del reconocimiento popular, recibiendo el ganador una corona formada por ramas de olivo.

El sentido religioso de las celebraciones fue dando paso a otros intereses. Se puede constatar que en esparta guerrera los dirigentes enfocaron las justas hacia la preparación de los jóvenes para las faenas bélicas.

Otro ejemplo lo tenemos en Atenas democrática que tenía como objetivos además de religioso, incrementar el ideal de la perfección y la belleza, tanto en lo físico como en lo espiritual.

Al ser los griegos conquistados por los romanos en el año 146 AC. La ciencia, el arte y los deportes resienten los hechos. Por ejemplo, en el campo Marte (principal escenario) se sumaron otros juegos, en los que destacan la urania (género de básquetbol), el ludere espulcim (especie de voleibol) y el ludero dadatin (mezcla entre básquetbol y rugby).

Entre sus más asiduos asistentes se contaba con la presencia de Julio César y el mismo Nerón.

Mas tarde se agregaría la natación, deporte que se practicaba en el río Tiber.

El deporte siguió evolucionando hasta que llegó a ser considerado como medio de adiestramiento para los guerreros, olvidándose del aspecto religioso que le profesaban los griegos. Por ende el deporte que más comenzó a difundirse y atraer público fueron las luchas de los gladiadores de roma, que se llevaban a cabo en el circo.

Así, el deporte como tal, fue degenerándose hasta llegar a las carreras de carros que poco les quedaban de deportivas.

Junto con la decadencia del imperio romano los deportes comenzaron a declinar, a grado tal que con la llegada en el año 392 D.C del emperador cristiano Teodosio I, se gira una orden de suspensión sin importar que ya contaran con una duración de 1,158 años.

El derrumbe de centros deportivos fue ordenado por Teodosio II, ya que considero que eran centros paganos, acabando con importantes centros culturales.

De esta forma se cierra una era importante del deporte que resurge hasta la edad media.

Dentro de este periodo de la historia son pocos los deportes practicados, teniendo prioridad los ejercicios, que sirvieran o tuvieran utilidad práctica para la guerra.

Aquí se marca una interesante división que consta de deportes practicados sólo por los nobles y deportes para los plebeyos, según la posición que ocuparían en los ejercicios de guerra. Los caballeros se entregan a los ejercicios de las armas, a la equitación, a los torneos y a la caza, mientras los plebeyos tenían como suyos el manejo del arco, de la ballesta y la lucha.

El sentido con el que empezó a practicarse el deporte, que debemos recordar que en un principio fue religioso, se transforma aquí en un sinónimo de aristocracia y privilegio que incluso se manifiesta en la caza y la montería que eran deportes favoritos de los reyes y magnates. También existían los bolos, la cacería, la esgrima, la pelota a mano y la lucha.

Todos estos tuvieron su esplendor hasta que llegó la época del renacimiento.



Los juegos de pelota tienen su esplendor y se practicaban en diversos lugares y épocas. Dentro de los mismos tienen cabida todas las capas sociales.

La Florencia de los Médicis conoce un juego muy parecido al fútbol actual, del que fueron muy aficionados los papas Clemente VIII y León XI (Julio Alejandro).

Así mismo, en Inglaterra se llega a cultivar un juego de pelota en el cual los Tudor y los Estuardo lo miran con malos ojos. Aducen que los soldados descuidan sus entrenamientos sobre el manejo del arco y la flecha necesarios para una nación guerrera. Carlos II decreta el acto de jugar pelota como un delinquir de sus participantes, por tal motivo esta práctica se prohíbe.

Dentro de la historia del deporte en México encontramos que Oliva Mendoza lo cita así:.... “De las escasas informaciones que se tienen a través de la historia acerca de la practica del deporte entre aborígenes americanos se puede deducir que existía una absoluta analogía entre el deporte de los griegos y el de nuestros antepasados indígenas, ya que tanto aquí como allá, los deportes tenían además de su significado gimnástico o de habilidad y destreza, de competencia y de su fin de entrenamiento y diversión, un sentido religioso muy profundo,

ya que en ambos lugares, las competencias deportivas estaban consagradas a los dioses con el propósito de venerarlos.”

Esto se puede constatar al observar el sentido que tenía para nuestros antepasados el juego de pelota. Se ha afirmado que las canchas donde se practicaba el juego de pelota, que era el deporte prehispánico más popular, venían a ser al mismo tiempo una especie de templo. A los jugadores se les consideraba como participantes de una ceremonia ritual. Las canchas representativas son las de Chichen Itza en Yucatán, las de Monte Albán en Oaxaca, las de Tula en Hidalgo y las del Tajín en Veracruz.

Durante la época Precolombina se practicaban también otros deportes como la pesca, la caza, las luchas personales, las carreras a pie, la natación y la acrobacia, prueba de ello nos quedan los voladores de Papantla. Tan conocidos por su espectáculo de hondo sentido religioso.

Con la llegada de los conquistadores se difundieron los deportes que ellos practicaban, pero es nula la información que existe del tema.

El barón francés Pierre de Coubertain restaura la celebración de las olimpiadas en 1896 y con esta decisión se propicia un

mayor impulso deportivo en todo el mundo, por ejemplo, en los países comunistas se comenzó a enseñar el deporte desde la infancia.

Aquí en México el apoyo brindado al deporte surge en los últimos años, de la década de los 90, propiciando el interés popular por las justas deportivas.

El gobierno federal instituye organismos dedicados a apoyar a los talentos deportivos.

#### **1.4.2 CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES**

La clasificación que actualmente es utilizada para ordenar los deportes es la que fue instrumentada en la Habana. Los investigadores cubanos elaboraron esta división partiendo de la teoría que consideran sería la base del entrenamiento deportivo: la teoría y metodología del entrenamiento deportivo que es la ciencia fundamental que integra los aspectos de las demás ciencias aplicadas al deporte. Afirman que los deportes se agrupan de acuerdo a las características del proceso pedagógico... el cual va dirigido a la formación y educación de la personalidad del atleta, en primer lugar y a la obtención de altos logros deportivos en segundo lugar.

- 1) grupo de deportes de fuerza rápida
- 2) grupo de deportes de combate
- 3) grupo de deportes de resistencia
- 4) grupo de deportes de juegos con pelota
- 5) grupo de deportes de coordinación y arte competitivo

Los deportes, así agrupados, se caracterizan metodológicamente en los siguientes aspectos:

- Estructura del entrenamiento
- Duración de las distintas fases del desarrollo de la forma deportiva
- Ciclicidad del entrenamiento de macro, meso y micro ciclo
- Por los medios utilizados en el entrenamiento
- Por el aumento de la dosificación de las cargas
- Por la relación entre lo general y lo especial en los diferentes meso ciclos de preparación.
- Por las variaciones ondulatorias de las cargas.
- Por el carácter y tratamiento en la planificación y dosificación del volumen o intensidad del entrenamiento deportivo.

Dentro de los deportes clasificados del juego de pelota, tenemos al:

## **1.5 FÚTBOL**

Que es uno de los deportes más practicado a nivel mundial, tanto a nivel popular como a nivel profesional. Pero la historia del fútbol, lejos de estar ligada siempre a la grandeza de un deporte popular, ha estado sujeta a los avatares de la historia de la humanidad y adaptándose a cada cultura hasta llegar a convertirse en lo que hoy conocemos por fútbol.

## **1.6 HISTORIA DEL FÚTBOL MUNDIAL**

Para empezar a narrar la historia del fútbol y localizar el origen de este deporte sería necesario remontarse hasta las antiguas civilizaciones e imperios, donde pueden encontrarse diversos antecedentes de juegos de pelota con características similares.

Así, según algunas teorías, la historia del fútbol podría comenzar en el antiguo Egipto, ya que durante el siglo III a.C. se realizaba un juego de pelota como parte del rito de la fertilidad, en el que se practicaba algo parecido al balónmano. Sin embargo en China ya se había inventado la pelota de cuero

un siglo antes, cuando Fu-hi, inventor y uno de los cinco grandes gobernantes de la China de la antigüedad, creó una masa esférica juntando varias raíces duras en forma de cerdas a las que recubrió de cuero crudo; con esto nacía la pelota de cuero, con la que se jugaba simplemente a pasarla de mano en mano. Esta pelota fue adoptada posteriormente en los juegos populares de sus vecinos India y Persia. Por otra parte, en las antiguas civilizaciones prehispánicas también se conocen juegos de pelota más similares a lo que se conoce hoy como fútbol. Así por ejemplo los aztecas practicaban el tlachtli, una mezcla entre tenis, fútbol y baloncesto en el que se prohibía el uso de las manos y los pies y el capitán del equipo derrotado era sacrificado.

La historia del fútbol continuaría en la Grecia clásica, donde incluso Homero llegó a hacer alusión también a un juego de pelota, al que llamaban 'esfaira' o 'esferomagia' debido a la esfera hecha de vejiga de buey que se utilizaba en el mismo. Desde ahí pasó al Imperio Romano, que utilizaban en su juego 'harpastum' un elemento esférico llamado 'pila' o 'pilotta' que evolucionó hasta el término 'pelota' utilizado actualmente. Durante la Edad media tuvo mucha fama entre diferentes caballeros y culturas; entre otras anécdotas se dice que Ricardo Corazón de León llegó a proponer al caudillo

musulmán Saladino, que dirimieran sus diferencias sobre la propiedad de Jerusalén con un partido de pelota.

Los romanos llevaron hasta Britania su juego de pelota. Durante la Edad Media la historia del fútbol tuvo grandes altibajos y fue prohibido por su carácter violento para más tarde ser adaptado y utilizado como deporte nacional en las islas británicas. A comienzos del Siglo XIX comenzó a practicarse el 'dribbling-game' en las escuelas públicas y de ahí pasó a las universidades más importantes (Oxford, Cambridge) donde se escribieron las primeras reglas (el Primer Reglamento de Cambridge apareció en 1848) y en 1863 se funda la Football Association, naciendo el denominado 'juego moderno' o 'fútbol asociado' y separando este juego del actual rugby. La separación entre el rugby y el fútbol o soccer británico surgió en la Universidad de Rugby, donde comenzó a jugarse un deporte que permitía coger el balón con las manos y correr con él.

El nombre 'fútbol' proviene de la palabra inglesa 'football', que significa 'pie' y 'pelota', por lo que también se le conoce como 'balompié' en diferentes regiones hispano parlantes, en especial Centroamérica y Estados Unidos. En la zona británica también se le conoce como 'soccer', que es una abreviación del término 'Association' que se refiere a la mencionada Football Association inglesa. El uso de un término u otro dependía del

status de la clase social en la que se practicaba; así las clases altas jugaban al 'soccer' en las escuelas privadas mientras que las clases trabajadoras jugaban al 'football' en las escuelas públicas.

El fútbol se hizo muy popular en las islas y se extendió gracias a los trabajadores ingleses que marchaban al extranjero con las grandes sociedades financieras y empresas mineras. También se exportó el nombre del deporte, llamándose 'futball' en Alemania, 'voetbal' en Holanda, 'fotbal' en Escandinavia, 'futebol' en Portugal o 'fútbol' en España, por ejemplo. Pronto surgieron nuevos equipos por toda Europa, como Le Havre Athletic club en Francia (1872) o el Génova en Italia (1893).

En España donde se comenzó a jugar al fútbol, fue en la zona de las Minas de Río Tinto (Huelva). Así nació el primer equipo español, el "Huelva Recreation Club" en 1.889, formado exclusivamente por jugadores extranjeros; posteriormente se fundaron el Palamós, el Águilas, el Athletic de Bilbao y el Barcelona.

Ya en el siglo XX, el 21 de mayo de 1.904 se funda la Federación Internacional del Fútbol Asociado (FIFA) y por primera vez se establecen reglas mundiales.



## 1.7 HISTORIA EN MÉXICO

Como en toda la América Latina, el fútbol arribó a México con la modernidad y las inversiones extranjeras en la industria textil y la minería, características de un capitalismo en expansión. Hasta la primera década del siglo XX “fue un deporte reservado a la elite que se jugaba en canchas impecables”, los aficionados, imbuidos del espíritu modernista adorador del cuerpo, el ejercicio y la salud, lo practicaban como parte de sus actividades sociales, mientras sus damas y amigos lo disfrutaban desde los balcones de los clubes más elegantes de la ciudad de México. Como producto del impulso a los Sports entre la elite, Everaert señala refiriéndose a esos clubes “Tal vez la principal (consecuencia de estas agrupaciones) habrá sido la introducción de los deportes a nivel nacional”

Entre el polo, skating y otros, destacó especialmente el soccer, llamado así por los integrantes extranjeros de los primeros equipos; estos iniciaron los torneos de fútbol en la zona minera de Pachuca y Orizaba de esencia textil, en los primeros años de 1900. Aunque lo más probable es que la práctica del fútbol se hubiese iniciado años antes, entre los técnicos y empleados ingleses, escoceses y franceses de las compañías, y en forma poco organizada.

El proceso de integración de la práctica del fútbol a las costumbres locales se inició unos pocos años después del estallido revolucionario en nuestro país. La práctica del fútbol crece al mismo tiempo que la idea de nacionalidad en México, y al igual que esta idea, tomó fuerza en las décadas de los años treinta y cuarenta, en las comunidades rurales o pueblos de la provincia mexicana. En el ámbito urbano se extendió por los barrios periféricos a lo que se conoce como el primer cuadro. Se enraizó en las zonas suburbanas y rurales de la ciudad, que hasta la década de los años cincuenta todavía conservaban un fuerte sabor campirano, costumbrista y al decir de Monsiváis, su pintoresquismo “y la existencia de personajes excéntricos y leyendas urbanas” que les daban personalidad propia.

## 1.8 El futbol mexicano en perspectiva

PERIODO	EVOLUCIÓN	SISTEMA DE JUEGO	FUTBOL Y MEDIOS	ENTORNO SOCIAL
1920-1930 Época amateur. Organización	Torneo para festejar 100 años de independencia provoca ánimos para organizar liga. Participa. América, España, Luz y Fuerza, Atlas	Sistema ofensivo 2-3-5. Los clubes formaron sus equipos con jugadores ingleses y escoceses.	Práctica de algunos grupos. Y existían ligas organizadas en México, Puebla, Guanajuato, Orizaba.	La nación iniciaba su consolidación política, y creación de instituciones para propiciar el desarrollo económico y social de las siguientes décadas.
1930-1942 Amateurismo	Torneo capitalino. Se da la rivalidad entre equipos españoles y nacionales. El futbol adquiere supremacía en zona norte de América y centro, y llegan jugadores extranjeros.	2-3-5.  Surge el futbol mestizo de esencia nacional. Surge mezcla de estilos de España, en casa y atlante, que eran importantes equipos en la liga.	LA difusión en radio era incipiente fue hasta finales de los años 30's cuando se transmitieron partidos por la XEW, XEB. Nace diario deportivo "la nación"	La sociedad mexicana buscaba una imagen de lo nacional. Dejando a un lado lo extranjero en arte y política se generaban propuestas. En algunos círculos obreros se promueve el deporte como suplemento de la educación y cultura.
1934-1949 Profesionalismo	Se instaura el profesionalismo, se incorporan equipos de otros estados, al final de década desaparecen equipos españoles. Inicia una rivalidad entre equipos capitalinos y de provincia.	Se da un futbol ofensivo. Se toman sistemas de juego que se daban en Europa.	Difusión en radio se consolida, el futbol hace su aparición en el cine, se testimonia la rivalidad entre equipos mexicanos y españoles en México.	La industrialización se concierte en la esperanza para alcanzar el desarrollo económico. Las organizaciones obreras se fortalecen y con esto se amplía el tiempo libre de los trabajadores. Asi se fomenta el deporte.

1950-1959	Reestructuración de la FMF. Mejor sistema de distribución de ingresos, se crea la segunda división.	3-2-5 Surge la figura máxima del futbol "pele", el futbol brasileño se vuelve el gusto de todos.	Al final de la década la TV se acerca al futbol. En los inicios las transmisiones eran dominicales.	El país muestra tendencia acelerada a la urbanización. Fuerte emigración del campo a las ciudades. El público se hace partícipe de la rivalidad entre los equipos.
1960-1966 Transición	Persiste inestabilidad financiera. Se consolidan los torneos pentagonales, se consolida la impotación de los jugadores extranjeros para reforzar equipos mexicanos.	4-2-4 Torneos con equipos brasileños para lograr un mejor ingreso económico.	La TV se adueño del mercado futbolístico. Televisa inicia su predominio en el manejo del futbol. La publicidad es el negocio.	Guadalajara se vuelve representativo del futbol nacional. Se acentúa la urbanización del país.
1970-1979 Modernización	Los equipos evolucionan, crean propia infraestructura, generan propios jugadores. Se crea torneo de reservas.	Mundial en México. En nuestro país se aplican sistemas de juego defensivo. Holanda se convierte en el ejemplo a seguir.	Después del mundial el futbol se convierte en un espectáculo de masas. La TV trasmite a todo color los partidos, la imagen se vende de un continente a otro.	En su mayoría la población nacional es urbana y adquiere hábitos de consumo social y cultural semejantes a los de sociedades más desarrolladas. Se transmiten otros deportes por la TV para competir con el futbol.
1980-1990 Corporativización del futbol	En los 80's surge la corporativización y en los 90's los equipos forman parte de la publicidad de las empresas grandes como: La Modelo, Televisa, etc.	Con las telecomunicaciones se facilita la transmisión de los sistemas tácticos de juego, incluso entre países.	La TV incorpora al futbol en sus estrategias de mercado. Se adquiere presencia en ámbito internacional.	El futbol se convierte en un negocio trasnacional. La FIFA participa en grandes negocios. Las televisoras compiten por tener derecho a los partidos, ya que esto genera millones de dólares.

Nos damos cuenta que la evolución del fútbol se ha dado rápidamente, inicialmente lo practicaban algunos grupos, pero sin darnos cuenta que al paso de los años, la comercialización de este deporte traspasa lo establecido. Hoy día es más importante el dinero que se maneja por parte de televisoras, patrocinadores, directivas que ven al fútbol como negocio, que el juego que practicaban los hombres como diversión.

## **RESUMEN Y CONCLUSIONES**

Al comienzo de este capítulo revisamos como se consideraba a la psicología, hace cuanto tiempo surge como una ciencia, los enfoques de esta dentro del deporte, hasta llegar a la aplicación de la psicología dentro del deporte, como surge, que teorías la sustentan, también se ofreció una revisión que se hizo acerca de la definición del deporte, así como su evolución a través del tiempo. Se tomó en cuenta su desarrollo desde la antigua Grecia, pasando por la edad media y el renacimiento. Sin olvidar a nuestros antepasados.

Hemos observado como la práctica del deporte se ha ido orientando hacia distintos fines dependiendo la época histórica que transcurría en ese momento.

El deporte se ha visto como un medio para alcanzar favores religiosos, belleza exterior e interior, reconocimiento social, etc. Y últimamente es un medio para alcanzar un nivel socioeconómico alto, poder y hasta puestos políticos.

Se reprodujeron las definiciones acerca de lo que diversos autores describían como deporte

Las definiciones están elaboradas dependiendo de los objetivos que tenga una persona para practicar el deporte. A raíz de esto surgen actividades deportivas que buscan abarcar la mayoría de las necesidades y gustos del público en general.

Una de las conclusiones que se podrían generar dentro de este capítulo es que el motor para el desarrollo y la evolución de la psicología del deporte ha estado en la necesidad de alcanzar marcas cada vez más elevadas en el deporte de competición.

Continuando con el trabajo dentro de este capítulo se presentó la clasificación de los deportes la cual fue elaborada en la Habana la cual se considero porque es la que se está utilizando actualmente. Clasificación que está basada en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

Posteriormente se habla del deporte motivo de la presente investigación, el fútbol, el qué es, sus orígenes, el cómo era considerado y su evolución a través del tiempo centrándonos en nuestro país, el impacto que tiene y porque es considerado el deporte más popular e importante del mundo.

## **CAPÍTULO 2**

### **RENDIMIENTO DEPORTIVO**



La demanda, cada vez mayor, por mejorar los resultados deportivos ha llevado a los especialistas a buscar un incremento del desempeño competitivo de los atletas debido al alto capital invertido en ellos, por tal motivo, la inclusión del término rendimiento deportivo ha sido el motor principal para el desarrollo de las disciplinas científicas que buscan mejorar el desempeño competitivo.

## **2.1 RENDIMIENTO DEPORTIVO**

Thomas hace referencia de lo declarado por Antonelli, primer presidente de la unión internacional de psicólogos deportivos, en una conferencia pronunciada en 1972 en torno a como define el rendimiento deportivo: “ la psicología del deporte debe ser considerada como una respuesta a la correspondiente demanda del mercado, o más bien de nuestra civilización, ante la exigencia de un incremento constante de los rendimiento deportivos, el deporte ya no se puede permitir el lujo de seguir desdeñando ciertas posibles causas de triunfo y el fracaso hasta ahora consideradas como de segunda categoría. Es cierto que siempre se observaron y diagnosticaron factores psicológicos y trastornos emocionales antes y durante las competiciones, también eran conocidas las influencias que ejercían los procesos motivadores, cognitivos y psicofísicos sobre el comportamiento dinámico y el rendimiento deportivo,

ya que en parte ya han sido parte del tratamiento teórico. Pero sólo en épocas más recientes se han extraído de ese reconocimiento de la importancia de los procesos psíquicos las consecuencias necesarias para la consecución de resultados deportivos.”

Surgieron nuevos impulsos del afán humano por mejorar constantemente los resultados deportivos en el deporte de competición, perfeccionando para ello la actividad deportiva. La medicina deportiva ha contribuido muchísimo a este perfeccionamiento y la preparación física de los grandes atletas esta alcanzando un punto óptimo. También la técnica deportiva (biomecánica, instalaciones, aparatos) se aproxima a esta perfección. La psicología del deporte debe contribuir ahora con las conquistas de la psicología general y con sus propias investigaciones a desarrollar plenamente el potencial de rendimiento del deportista, dentro de las mejores condiciones para utilizarlo, con el fin de que se pueda alcanzar el resultado perseguido en el momento decisivo.

Aquí se puede observar la orientación que Thomas maneja respecto al rendimiento deportivo.

Además nos refiere en otro párrafo de su obra la importancia del entrenamiento mental y su repercusión en el rendimiento

del deportista: “a lado de estos efectos no premeditados y causales de los procesos y fenómenos psíquicos, existen gran cantidad de métodos, que consiguen, sobre todo en los deportistas de competición, una mayor estabilidad psíquica y con ella una mejor asimilación de las cargas psíquicas, especialmente las competitivas.

“En muchas clases de deportes, la preparación física y técnica en el entrenamiento, ha mejorado de tal forma que entre dos deportistas igualmente fuertes triunfará el que goce de mejores condiciones psíquicas, el que sepa soportar mejor estas cargas, consiguiendo con ello su rendimiento máximo.

Los métodos de influencia psíquica sirven, sobre todo, para la estabilidad psíquica de los deportistas, con la finalidad de incrementar su capacidad de rendimiento.”

El DR. Ibrahim Torres en un compendio colectivo de autores de la Habana (1985) nos ofrece diversas definiciones de lo que ellos entienden por entrenamiento deportivo, de las cuales podremos observar alusiones al rendimiento del atleta y nos ilustraran más respecto al tema. A continuación los presentamos:

Los fisiólogos del trabajo entienden por entrenamiento deportivo, todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional y físico morfológico del organismo, y por ello un aumento del rendimiento.

Matviev, entiende por entrenamiento deportivo en el sentido estricto de la palabra, la preparación física, técnica, intelectual, psíquica y moral del deportista auxiliado de ejercicios físicos, ósea, mediante la carga física.

Harre y colaboradores plantean: “El entrenamiento deportivo es el proceso basado en principios científicos especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo, conducir a los deportistas hasta lograr elevados y máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente, sobre la capacidad de rendimiento y la disposición del mismo”

Torres define al entrenamiento: diciendo que es un proceso pedagógico orientado directamente hacia el logro de elevados resultados deportivos, en donde está como premisa fundamental el desarrollo de la forma deportiva”. Y especifica: se conoce como rendimiento físico la capacidad que tiene un deportista de brindar un determinado resultado durante algún tipo de actividad motora.

## **2.2 VARIABLES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA**

### **2.2.1 ANTECEDENTES**

Uno de los principales objetivos de la investigación en el área de la Psicología aplicada al deporte es estudiar que variables influyen en el rendimiento deportivo. En especial, variables que se refieren a atributos psicológicos que puedan afectar a los deportistas de alto rendimiento.

Para la intervención en el rendimiento deportivo, se tienen que unir las diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y la práctica del entrenamiento, la nutrición, etc.

Lograr en la ejecución de las tareas un rendimiento adecuado es el objetivo de la preparación del deportista de elite. Harre (1987, en Fernández, J. 1994) plantea que existen cuatro áreas de trabajo:

- a. La preparación física, que involucra el desarrollo de capacidades de resistencia, fuerza y velocidad.

- b. La preparación técnica, que se refiere a la enseñanza que se le imparte al deportista acerca de los movimientos y acciones necesarios para la práctica deportiva.
- c. La preparación táctica, que implica la capacitación al deportista para emplear óptimamente su condición y capacidad psicológica para el rendimiento.
- d. La preparación psicológica que se refiere a la orientación y el control de los distintos aspectos de funcionamiento psicológico del deportista, especialmente, antes y durante la competencia.

Normalmente se prepara al deportista principalmente en la primera dimensión, mas es importante que se preparen también en el resto de las áreas.

Jurgen (1988) define el rendimiento deportivo como el grado de aumento posible de un rendimiento de orden motriz en una actividad deportiva determinada. Para Garfield (1987) un desarrollo armónico de estos factores permite alcanzar un rendimiento individual máximo, entendido éste como "el resultado de la planificación de un programa de entrenamiento estructurado".

Es relevante para la investigación en el área de la Psicología aplicada al deporte, reconocer los atributos que afectan este rendimiento deportivo. Samulsky (1992) plantea que el rendimiento se relaciona con una serie de reacciones psicológicas que derivan de los éxitos o fracasos que el deportista obtenga. Bandura (1999) señala que una baja auto eficacia está generalmente acompañada de un pobre desempeño en el deporte y una alta auto eficacia está directamente relacionada con un alto desempeño deportivo y un bajo nivel de ansiedad antes de la ejecución de la tarea.

¿Cuáles son los factores que se han ido concretando o no en el jugador y cómo influyen en el rendimiento?

Durante un proceso de detección de talentos la mayoría de los programas, coinciden en que se deberían considerar factores como la herencia, el biotipo, las capacidades físicas. Desde un prisma psicológico, la inteligencia, la creatividad y el control emocional. Marcos (1999) enumera otros, la mayor parte de los cuales no son susceptibles de ser encuadrados en grupos específicos como: la alimentación, el estado de maduración psicofísico, la experiencia, las relaciones sociales y el medio ambiente.

Si suponemos que el número de partidos de fútbol competitivo durante una temporada está alrededor de 50 a 60 y la cantidad

de sesiones de entrenamiento durante 10 u 11 meses entre 220 y 240, podemos proporcionarnos una idea de la cantidad de energía y compromiso psicobiológico que requiere el deportista de elite para soportar un trabajo, evitar lesiones y rendir al mejor nivel durante un año.

Para lograr saber de la real potencialidad de productividad del futbolista hay que relacionarla con las exigencias en los partidos oficiales de carácter competitivo, pues éstos serán los indicadores para programar posteriores entrenamientos. A partir de esta referencia los profesionales responsables han de desarrollar las aptitudes específicas, según el puesto y la función técnica-táctica y estratégica a desempeñar por cada jugador, proyectando así el rendimiento individual y colectivo de la temporada. Según Reilly, (2003) las demandas fisiológicas del juego de fútbol están representadas por las intensidades a las cuales se llevan a cabo las distintas actividades durante un partido y continua diciendo que la intensidad del esfuerzo durante el fútbol competitivo puede indicarse por la distancia total cubierta. Ésta representa una medición global de la tasa de esfuerzo, la cual puede ser dividida en las acciones discretas de un jugador particular, durante todo el juego. Bangsbo (2002) mantiene esta idea al afirmar: los registros de las actividades y de las mediciones



fisiológicas durante los partidos pueden usarse para evaluar las exigencias del fútbol.

El reto y objetivo para mejorar un gran porcentaje de la *Producción de rendimiento del futbolista* es crear en entrenamientos, situaciones considerablemente parecidas a la realidad de competencia, que permitan mejorar la habilidad técnica y comprometer al mismo tiempo las capacidades de condicionamiento físico e involucrar la toma de decisión y ejecución en el ambiente incierto del fútbol, considerando en todo momento la duración, intensidad y volumen de ejecución de las diferentes acciones de juego.

Van Lingen (1999) es claro al respecto, dice que si uno solamente se limita a permitir que los jugadores corran o hagan más gimnasia para fortalecerse, entonces lo único que se conseguirá es reforzar la musculatura para efectuar todos esos movimientos. En su opinión debe mantenerse el ambiente del fútbol por encima de todo.

Por tanto, los factores que debemos analizar y considerar en una planificación de enseñanza o entrenamiento son los que demanda el jugador, según su trabajo técnico- táctico y psicológico a realizar en competición. Sin embargo, otro porcentaje para aumentar el rendimiento se debe a la influencia directa que tiene, a la dieta deportiva, la situación social y el

sistema de vida cívico-deportiva cotidiana del jugador. Son situaciones ignoradas y no contempladas en la planificación, y que son determinantes para el rendimiento.

A continuación analizaremos cada uno de estos factores desde un prisma futbolístico y considerando que cada uno de estos elementos adquiere más o menos importancia, según la etapa de formación deportiva en que se encuentra el jugador.

## **2.3 FACTORES QUE CONDICIONAN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

### **2.3.1 PREPARACIÓN FÍSICA**

Por las características propias y su lógica interna, un equipo de fútbol lo conforma una gama diferente de jugadores en cuanto a capacidad morfofuncional y posición dentro del campo de juego, lo que obliga gastos de energía específicos. Sumado a esto, ocurre el hecho de que prácticamente en ninguna ocasión los jugadores del mismo equipo, se encuentran en óptimas condiciones sicofísicas durante la temporada en un mismo momento. Por tanto la preparación física es extremadamente compleja, difícil y delicada de programar.

Un partido de fútbol, requiere de una producción de energía (rendimiento biológico) y de un gasto de esa energía producida, percibida a través del rendimiento físico (Godoy, 1997). La forma básica de obtención es mediante procesos aeróbicos, pero al tener que realizar cambios de actividad es necesario recurrir también a procesos anaeróbicos. Es decir, las sollicitaciones cardiovasculares y metabólicas son intermitentes (Turpin, 1998).

Al entrenar un equipo, la planificación nace a partir del deportista; según su función y capacidad se le plantean acciones de juego variadas que exijan respuestas diferentes cada vez, como de hecho sucede en un partido de competición. Cuando automatizamos los ejercicios sólo estamos trabajando una porción del jugador de fútbol, tanto cognoscitivamente como físicamente. Puede ser valioso en deportes psicomotrices.

### **2.3.1.1 RESISTENCIA AERÓBICA**

El nivel de consumo máximo de oxígeno y los valores de consumo que pueden mantenerse durante actividades prolongadas (umbral anaeróbico), son importantes a la hora de evaluar la condición física de los futbolistas, puesto que se han

encontrado correlaciones positivas entre estos valores y la participación en los partidos. Mombaerts (2000) determina que el 64% de esfuerzo son aeróbicos y los valores están entre el 65 - 75 % del VO<sub>2</sub> máx., en tanto que las frecuencias cardiacas medias registradas en los partidos oscilan entre 170 y 174 puls./ min.

Otra investigación, esta vez realizada por Turpin (1998), concluye que un jugador está entre 160/180 puls. /min. Durante el 75% del tiempo, por lo que la capacidad aeróbica es la cualidad básica del futbolista.

Coincide Bangsbo (2002), al afirmar que el sistema de energía aeróbica proporciona, con mucha diferencia, la mayor parte de la energía usada durante los partidos, con una intensidad media de aproximadamente el 70 % del consumo máximo de oxígeno.

### **2.3.1.2 RESISTENCIA ANAERÓBICA**

La concentración de lactato en la sangre suele ser utilizada como un indicador de producción de energía láctica.

En opinión de Arjol (2000), los valores de lactato encontrados, aunque varían enormemente de unos estudios a otros se encuentra alrededor de los 7 y 9 mmol/l.

Por otra parte, el 24 % de esfuerzo está cercano al límite anaeróbico, vale decir en un 85 % del VO<sub>2</sub> máx.

Pero a pesar del número elevado de esprines (14 % esprines cortos de 3 seg.), los lactatos superan poco los 7- 8 mmol/l. (Mombaerts, 2000).

Otros autores aconsejan ser cautos al valorar, porque puede haber grandes diferencias entre sujetos en la producción de lactato, ya que la cantidad de ejercicio de alta intensidad en un partido depende de factores como la motivación del jugador, el estilo de juego, las tácticas y estrategias. (Ramos, Zubeldía, 2003).

### **2.3.1.3 FUERZA**

El propósito del entrenamiento de fuerza en el fútbol no es el de construir grandes músculos, porque rara vez ello se puede equiparar con mejoras en la potencia. El entrenamiento de fuerza no debe desarrollarse independientemente de otras habilidades (por Ej., velocidad y resistencia específica)... en el fútbol la fuerza no se usa en forma absoluta, sino en forma de

potencia. Ésta representa el ingrediente esencial en los movimientos específicos, tales como aceleración y desaceleración, salto para cabecear la pelota, cambios rápidos de dirección, remate de la pelota. (Bompa, 2003).

Tanto Bangsbo (2002) como Turpin (1998), concuerdan que esta capacidad hace referencia a la cantidad de fuerza producida durante una acción en el fútbol, por ejemplo un disparo, o en los duelos y golpes con la cabeza (parte superior del cuerpo) y los golpes, cambios de dirección, las arrancadas (en el ámbito de piernas).

#### **2.3.1.4 VELOCIDAD**

El fútbol actual exige cada vez más una dinámica y movilidad lo que se traduce en acciones ejecutadas a mayor velocidad, de ahí que ésta capacidad se considere importante a la hora de los entrenamientos. No sólo la habilidad técnica-táctica requiere rapidez de ejecución, hay que poner énfasis en todas las formas de velocidad del jugador, sobre todo la velocidad de reacción y decisión, la velocidad de ejecución de acciones simples y complejas y la velocidad de colaboración entre los jugadores (Kasani, Horski, 1993).

Turpin (1998), declara que la velocidad de reacción y de carrera son importantes, además conviene saber que la velocidad del futbolista es diferente:

- la zancada es más pequeña
- el centro de gravedad es más bajo
- los músculos están menos relajados
- hay menos impulsión.

#### **2.3.1.5 FLEXIBILIDAD**

Es la capacidad de obtener mayor amplitud de movimiento en el ámbito articular, ejercitándose y mejorando a través de estiramientos pasivos o activos de los músculos que participan en la articulación trabajada. Es una capacidad que no ha de ser descuidada porque interviene en la prevención de lesiones, y mejora de la coordinación y destreza.

La flexibilidad es altamente específica de la articulación que está siendo evaluada. Es posible tener un alto nivel de flexibilidad en una articulación y tener un limitado rango de movimiento en otra. Esto significa que la flexibilidad no existe como una característica general sino en cambio es específica de una articulación y de una acción articular en particular (Allen, 2002).

Debido a esto último, el trabajo de flexibilidad de algunas articulaciones y músculos en el futbolista deben ser más específicos, Turpin (98) recomienda en especial:

- Los aductores, isquiotibiales, tríceps sural, cuádriceps, psoas, abdominales y dorsales.

### **2.3.2 VARIABLES SOCIOLÓGICAS**

Las condiciones sociales e institucionales del entorno del deportista juegan un papel importante en el desarrollo de su carrera (García y otros, 2003), por lo que pasan a ser también tan determinantes como los factores genéticos y psicológicos.

Vemos que es común la aplicación de test físico- técnico como instrumentos para la obtención de una gran cantidad de datos economizando tiempo, pero no son suficientes para valorar al futbolista, por tanto el complementar esta información con una de carácter cualitativo como los cuestionarios o entrevistas supone una validez de resultados mayor (Vallejos, 2002).

El deportista que se somete al duro trabajo que lleva consigo el entrenamiento, debe tener unas condiciones de vida con un medio ambiente y un entorno geográfico favorable. (Carratalá, 1999), (López, 1996).



Sánchez Buñuelos, (citado por García y otros, 2003), considera que hay que aportar al deportista los medios que permitan mejorar su Entorno vital y el Entorno de rendimiento. La primera variable comprendería:

- Mejorar las condiciones de vida,
- Buscar la estabilidad emocional,
- El reconocimiento social del deportista,
- La mejora de perspectiva de futuro.

### **2.3.3 NUTRICIÓN**

Por lo general, la dieta alimenticia de los deportistas no debe ser distinta cualitativamente de la de los sedentarios. La única diferencia estriba en el contenido calórico de la misma, el cual es más elevado en los que practican el deporte. (Marcos, 1999). Una dieta normal al no conseguir restaurar todos los gastos realizados por el entrenamiento intensivo, debe ser completada con la ingesta de ayuda ergogénica que mejoran el rendimiento por una mejora de la producción de energía, o de la eficiencia de su suministro durante el ejercicio. (Galilea, 1999).

Un jugador de fútbol según Bangsbo (2002), debe tomar tres comidas diarias principales durante el día: una por la mañana, una al mediodía y otra por la noche. Cada comida debe aportar aproximadamente el 25 % de la ingestión energética total, el restante 25 % debe proceder de dos o tres tentempiés entre comidas, además aporta otro dato interesante al decir que para un jugador de tamaño medio, el consumo de energía durante un partido está alrededor de 1150 kilocalorías.

En la preparación inmediata para la competencia se recomienda prestar atención a la dieta y evitar la depleción glucogénica producida por un entrenamiento muy intenso. Estas consideraciones serían de suma importancia cuando los partidos se extienden más allá de los 90 min. (Por ejemplo, 30 min. más). (Reilly, 2003).

Ya en competencia se sugiere que los jugadores de fútbol deberían consumir una bebida a base de carbohidratos y electrolitos para evitar el deterioro del rendimiento en destrezas específicas del fútbol. (Ostojic, Mazic, 2005).

#### **2.3.4 ENTRENAMIENTO INTANGIBLE**

Cada atleta es un individuo con necesidades y preferencias únicas, Graham y Cross (2005) en su investigación declaran que, " los atletas que están felices con su estilo de vida, tienen

mayores posibilidades de éxito en la competición de alto rendimiento".

No sabemos muchas veces que sucede después de finalizada la sesión de entrenamiento tradicional. ¿Qué pasa con esas horas?, la actividad cotidiana realizada luego por el jugador, puede ser seriamente contraproducente y alterar la planificación, evaluación y registro que llevan principalmente los preparadores físicos, psicólogos o nutricionistas que verían seriamente alterado su programa en caso de que la vida cívica-deportiva no esté bien orientada o entrenada. (Sólo es posible un control de estos aspectos en los momentos de "concentración" del equipo).

Del mismo modo que empleamos volúmenes o intensidades de trabajo, charlas técnicas o análisis de videos, debemos crear sesiones de entrenamiento donde se eduque el desempeño cívico-deportivo que le corresponde a cada jugador según edad y categoría de competición, porque el objetivo perseguido es el mismo: aumentar el rendimiento deportivo.

A una gran cantidad de futuros talentos o profesionales se los "lleva la noche", porque dejamos fuera ese contenido intangible como es el modo o estilo de vida del jugador, que podría ver aumentado aún más su rendimiento si éste es consiente del

correcto cuidado de su herramienta de trabajo: su cuerpo como un todo.

Aspectos a considerar y fortalecer e incluso incluirlo al planificar serán:

Horario y horas de sueño en un ambiente y lugar adecuado, alimentación "entre" comidas tradicionales, amistades y su forma de recreación, estabilidad de pareja, ingesta de automedicación, asistencia a compromisos sociales, educación permanente.

### **2.3.5 TÉCNICA**

Es la disposición de un conjunto de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales, resultado de diferentes investigaciones concretas, que le permitirán al deportista realizar acciones precisas al objeto de perfeccionarse en su propia práctica motriz (Seirul-lo, 1987), con el objetivo de alcanzar un máximo rendimiento.

Tanto acciones de ataque como defensivas comprometen en el jugador toda su potencialidad, en ella la manifestación técnica (adaptada al jugador) es fundamental a la hora de ejecutar, dirigir o recibir el balón, por tanto la habilidad técnica-táctica se

transforma en el eje donde se basa la eficacia y eficiencia del juego. Esta habilidad requiere de cualidades motrices como la coordinación dinámica general y el equilibrio (Vázquez, 83), además de una coordinación específica a nivel segmentario ejecutor.

Se distingue una técnica regular de naturaleza cerrada, característica de los deportes cíclicos (atletismo, gimnasia, natación) y una técnica variable de naturaleza abierta perteneciente a los deportes con un adversario directo u oponente (fútbol, baloncesto, tenis).

### **2.3.6 TÁCTICA**

Es la respuesta espontánea de uno o más jugadores a la circunstancias del juego; condiciones limitadas en el tiempo, en el espacio y en el número de jugadores.

El sentido táctico define la calidad y rapidez de reacción del jugador frente a una situación de juego. Involucra la capacidad de percibir, analizar, decidir y ejecutar exitosamente una jugada futbolística, elegida de entre su memoria y repertorio psicomotriz. Traduce la inteligencia de juego del jugador.

Para Sampedro (1999), la táctica es "la combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual y colectiva, para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgen de la propia actividad competitiva".

### **2.3.7 ESTRATEGIA**

Pareciera ser que la planificación y previsión en el plano teórico de un equipo en tanto partido de fútbol, como de acciones generales a mediano y largo plazo está asociado al concepto de estrategia, mientras que la táctica se encuentra vinculado a lo inmediato y lo espontáneamente realizado por los jugadores durante la acción de juego.

Según Riera, J. citado por Sampedro (1999), la estrategia significa:

- Intentar conseguir el objetivo principal (ganar)
- Planificar previamente la actuación a corto, medio y largo plazo (entrenamiento, temporada)
- Abordar la globalidad de los aspectos que intervienen (selección deportistas, plan de entrenamiento, dieta deportiva, etc.)

Al relacionarlo directamente con la disposición estratégica de un equipo de fútbol, Olivos (1997) dice que la estrategia nos revela la estructura esencial del fútbol, el esqueleto que le da al juego su forma y consistencia. Cada partido es diferente de los demás, como cada persona es diferente de las otras. Sin embargo sus esqueletos son iguales y constan de las mismas piezas.

En éste comportamiento estratégico motriz inciden todos los parámetros que determinan la estructura funcional de los deportes de cooperación - oposición, es decir participa la técnica, el reglamento, el espacio, tiempo y la comunicación. (GEIP, 2004).

### **2.3.8 PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**

El entrenamiento psicológico es un subsistema del sistema general de preparación del deportista, es consustancial a los ciclos de la planificación anual de entrenamiento.

Aspectos como la ansiedad, la fobia, la histeria, la somatización, las obsesiones, etc., pueden presentar un serio hincapié para poder alcanzar el rendimiento pleno durante la práctica deportiva. (García y otros, 2003). Según Valdés (1996), dos son los objetivos básicos que se persiguen con la preparación psicológica:

- Coadyuvar a formar la disposición psicológica adecuada para la realización del entrenamiento deportivo con la meta de crear, mediante él, las posibilidades físicas, técnicas y tácticas que posibilitan el éxito deportivo.
- Perfeccionar las particularidades emocionales y volitivas para lograr estados psicológicos que posibiliten un elevado rendimiento deportivo.

Es necesario profundizar en el conocimiento de los estados emocionales, la personalidad y la conducta específica de cada jugador, a través de una evaluación de éste, tanto en entrenamientos como en partidos oficiales para determinar su perfil, luego establecer métodos y objetivos que puedan modificar los estados negativos que afecten su rendimiento e incrementar aún más sus fortalezas.

Roffé (2003) en su trabajo directo con la selección sub. 21 de Argentina, campeona mundial 2001, apunta: "Evaluamos motivación, planteamiento de metas, ansiedad.... Tuvimos la posibilidad de evaluar y obtener todos los datos que quisimos. Para que ningún detalle quede librado al azar. Para reducir el margen de error".

Por otra parte, la red de relaciones interpersonales que se establecen en los deportes de equipo descubren con nitidez a



los líderes positivos y negativos (Veloso, 2003). De ahí la importancia del trabajo de intervención psicológica, previniendo principalmente las divisiones existentes al interior del equipo, lo cual afecta significativamente el rendimiento individual y colectivo.

## **2.4 CAMINO AL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO**

### **2.4.1 MOTIVACIÓN**

Es una fuerza interna que implica que el futbolista está suficientemente interesado por jugar en su equipo, que le gusta su deporte, que tiene la ambición y el deseo necesario para lograr los mejores resultados, dispuesto a luchar al máximo para conseguir los objetivos deportivos del equipo así como también sus propios objetivos individuales.

Para lograr una alta motivación de un jugador de fútbol, éste debe identificarse con los intereses colectivos del equipo percibiendo que puede beneficiarse de manera individual si contribuye a que el equipo logre sus objetivos.

## **2.4.2 STRESS**

Fuerza externa que altera el equilibrio emocional y tiene un impacto negativo en el rendimiento.

Algunas fuentes de stress son:

- Tener que realizar un ejercicio que no sale bien
- Tener roce con un compañero
- La presión de los medios de comunicación
- Cometer un grave error
- El público dentro y fuera del estadio
- Tener que transformar un penalti decisivo
- Jugar con una tarjeta amarilla
- Sufrir una decisión contraria del árbitro
- Jugar con un marcador adverso contra reloj
- Problemas familiares
- Numerosos viajes
- Muchos partidos sin descanso

## **2.4.3 CONFIANZA EN SÍ MISMO**

Es un estado interno de fortaleza psicológica que implica un conocimiento realista de las dificultades de los objetivos a alcanzar y de los recursos propios para alcanzar tales objetivos.

Los jugadores con un nivel de auto confianza alto:

- Controlan mejor el stress en los partidos
- Se sienten más seguros antes del partido
- Mantienen el control emocional durante los 90 minutos.
- Son capaces de superar la situaciones adversas que surgen en el partido
- Manejan adecuadamente los momentos críticos

#### **2.4.4 ATENCIÓN**

La atención-concentración adecuada es aquella que le permite al jugador detectar todos los estímulos relevantes para poder rendir satisfactoriamente en una tarea concreta.

A lo largo de un partido, los futbolistas deben cambiar continuamente su enfoque atencional, de más amplio a más reducido y viceversa, para poder concentrarse en los estímulos relevantes de cada jugada y, de esta forma, tomar las mejores decisiones.

El entrenamiento atencional específico de las situaciones más conflictivas para la atención de los jugadores debe formar parte de la preparación del equipo teniendo en consideración que es

muy difícil mantener una intensidad atencional muy alta durante periodos muy prolongados.

#### **2.4.5 NIVEL DE ACTIVACIÓN**

El término activación hace referencia a un continuo que va desde una excitación máxima (como estar totalmente despierto o muy alterado) a una mínima (completamente dormido). Existe un nivel de activación óptimo (donde el futbolista o equipo rinde mejor y se aprovechan de manera óptima los beneficios del deporte) que tiene que ver, entre otros, con el aumento o disminución de la tensión muscular, coordinación motriz, concentración, toma de decisiones y otros procesos mentales. Es importante que, fundamentalmente los técnicos y los propios futbolistas aprendan estrategias para alcanzar y mantener el nivel de activación óptimo, teniendo en cuenta la influencia que tienen otras variables psicológicas como el control del estrés y la motivación, y otras señales indicadoras del nivel de activación de los deportistas. Además, cabe diferenciar el nivel de activación colectivo del equipo (que influye en todos los componentes del conjunto por igual, y donde el entrenador y ayudantes pueden utilizar estrategias para controlarlo), y el nivel de activación individual (que puede ser distinto para cada uno de los jugadores de un equipo,

porque cada futbolista puede tener su estado óptimo de funcionamiento distinto al de los otros).

#### **2.4.6 COHESIÓN DE GRUPO**

Se refiere al grado en que el deportista es capaz de sentirse perteneciente al grupo y poder renunciar a parte de sus privilegios para lograr los objetivos grupales; es decir, la manera en que los deportistas se dirigen en pos de unos objetivos comunes, del grupo. Es trascendental que aprenda el significado de equipo y la importancia de aceptar su papel dentro del mismo para, entre otras cosas, saber aceptar las decisiones que ello conlleva y poder así centrarse en su función como deportista y no en otras cuestiones que perjudiquen este papel y el funcionamiento adecuado del joven futbolista.

El fútbol es un deporte de equipo y como tal, precisa de una colaboración de todos sus jugadores para que esto funcione. La unión del grupo para conseguir el éxito (del tipo que sea) dejando de lado (en el grado adecuado) los deseos individuales para favorecer el equipo es una cualidad que cada vez es más importante, por el valor que hoy en día se da al equipo por encima de las individualidades.

## **RESUMEN**

Hablamos de rendimiento deportivo en el deporte porque es un punto central en esta investigación, el ver los esfuerzos de los especialistas, así como del mismo atleta, y el cómo su trabajo se orienta hacia un mismo objetivo. Todos comienzan a optimizar el desempeño competitivo del atleta.

Hoy día la diferencia entre los buenos y los mejores se encuentra separada por un pequeño margen, atribuible muchas veces al manejo óptimo de variables psicológicas implicadas en el deporte, como la motivación y el stress.

Los deportistas y entrenadores desarrollan estrategias afectivas que ayudan a tener un mejor rendimiento, hay factores que lo condicionan como la preparación física, técnica, táctica, estratégica y la psicológica.

Y para llegar a un alto rendimiento se necesitan tomar en cuenta todos esos factores, para así ser un mejor atleta.

**CAPITULO 3**

**GRUPO Y ENTRENAMIENTO MENTAL**

La tarea define al grupo. Existe grupo cuando un conjunto de personas se reúne para hacer algo, con un motivo, para realizar un trabajo. Si cambiamos la tarea se obtiene otro grupo a pesar de que los integrantes sigan siendo los mismos, ya que la tarea es el desafío al grupo, es la que le propone obstáculos que debe resolver y para ello el grupo se organiza y dinamiza. Una tarea diferente genera una estructura grupal distinta. La tarea es el centro del grupo, define su vida, su razón de ser. (Revista Méx. de orientación educativa nov.2003)

### **3.1 GRUPO**

#### **Definición del grupo en términos de Motivación:**

Pertenecer a un grupo debe llevar consigo la sensación de satisfacción, existen necesidades tales como: afiliación, pertenencia, éxito, estatus, poder, cariño, reconocimiento, auto evaluación, seguridad entre otras que los miembros del grupo deben sentir que están cubiertos.



**Definición de grupo en términos de metas:**

El grupo considera que su relación es significativa cuando tiene una meta en común, ya sea de índole laboral, escolar, social, deportiva, etc., en donde el motivo de la reunión es que el grupo tenga una meta u objeto que cumplir.

**Definición del grupo en términos de organización:**

Para mantener la permanencia del grupo es necesaria la estabilización de los elementos estructurales del grupo, como son: las normas, la relación jerárquica o de roles, sus papeles, estatus, con la finalidad de regular la función del grupo y de cada uno de sus miembros.

**Definición del grupo en términos de independencia:**

Dentro del grupo hay relaciones entre sus miembros que los llevan a ser independientes de forma notable, afectando a todos los miembros restantes.

Mientras que interactuar entre los miembros del grupo es la acción, la interdependencia es la consecuencia, por lo cual hay quienes opinan que el aspecto principal de un grupo es la interdependencia de unos miembros con otros.

En resumen, la reunión de dos o más personas que interactúan, perciben y se vuelven interdependientes entre sí en busca de una meta común es un grupo, poseen sus propias motivaciones y están definidos dentro de una misma organización grupal que le darán orden y estructura a las acciones dentro del grupo.

### **3.2 TIPOS DE GRUPOS:**

Existen muchos tipos de grupos dentro de las organizaciones, para fines de clasificación, se pueden reducir a tres.

- a) Grupos Funcionales: Grupo determinado por la estructura de la organización y conservan su existencia durante el periodo indefinido. Sus objetivos, interacciones, interdependencia están determinados por la organización misma.
- b) Grupos de Trabajo y Proyecto: El objetivo de estos grupos es alcanzar la meta común, alcanzando dicho propósito se disuelve el grupo. Las relaciones de los miembros giran en torno a la consecución de la meta, se consideran por lo común, grupos formales. Estos grupos se emplean para la resolución de problemas.
- c) Grupos de Interés y Amistad: Estos grupos se constituyen basándose en gustos, preferencias o

actividades que les son comunes. Por ejemplo: Un grupo Funcional puede ser un grupo de amistad cuando los individuos se reúnen a jugar fútbol fuera de las horas de trabajo. Pero, ¿Por qué se reúnen las personas en grupos?

Existen multitud de razones, una de las más evidentes es la satisfacción de alguna necesidad, otras causas son:

1.- La proximidad e interacción constante de las razones más comunes, ya que tener una interacción frecuente eleva la probabilidad de que formen un grupo. Los grupos informales parecen surgir a menudo entre los que trabajan en una proximidad íntima.

2.- Las personas que tienen las mismas actitudes y tendencias terminan a menudo formando parte del mismo grupo, los individuos se sienten atraídos a personas similares a ellos en factores como: Posición socioeconómica, Raza. Sexo, Capacidad percibida, etc.

3.- Los individuos se ven atraídos a grupos con ciertas actividades o a metas específicas, aunque es difícil separar las actividades de un grupo y sus metas, un individuo puede sentirse especialmente atraído a un grupo debido a su objetivo general.

Según Tajfel, citado por Caviedes en 1990, el individuo tiene tres comportamientos en relación con el grupo. Estos comportamientos tienen diferencias que pueden concebirse en un continuo donde en un extremo pueden describirse “meramente” interpersonal y el otro “meramente” intergrupales. El interpersonal es definido como cualquier encuentro social entre dos a más personas donde la interacción se determina por la relación entre los individuos y sus características individuales. El comportamiento intergrupales se dará en donde dos o más individuos se relacionan por su membresía a diferentes grupos o categorías sociales. A partir de estas definiciones, los individuos podrían comportarse de una forma determinada en una relación interindividual y de otra forma en una relación intergrupales, ya que en la primera se está representando a sí mismo y en la segunda representa al grupo al que pertenece o al rol al que se le designa.

Con lo mencionado anteriormente podemos concluir que a los individuos evalúan sus opiniones y capacidades comparándolas con las de otros individuos y que el comportamiento cambia cuándo se identifica con un grupo en relación a sus roles y estatus. Doise, en 1982, dice que los grupos toman decisiones que son por término medio, más arriesgadas que las tomadas por individuos,

recordando en cierta forma la teoría de la Gestalt “El todo no es igual a la suma de sus parte “, ya que cada individuo en particular puede tener objetivos, valores y normas pero al llegar a un grupo pueden cambiar o verse reforzadas. Lo que no se puede negar es, que lo conectivo evoluciona a través de la interacción individual y que lo individual a su vez se ve afectado. Y esta interacción entre individuos nos lleva a realizar dinámicas de grupo para mantener un ambiente favorable.

### **3.3 DINÁMICA DE GRUPO**

La dinámica de grupos busca obtener conocimientos sobre la naturaleza de los grupos, las leyes de su desarrollo y sus interrelaciones con los individuos otros grupos e instituciones más amplias. Los trabajos sobre dinámicas de grupos investigan temas como: cohesión, comunicación, resistencia al cambio, procesos de interacción, liderazgo e influencia social, afectividad y vínculos conectivos, formación psicosociológica y métodos de información, éstos términos, al sugerir el funcionamiento de fuerzas psicológicas y sociales, se refieren a los aspectos dinámicos de los grupos que juegan un importante papel en las teorías de la dinámica de grupo.

### **3.4 PRINCIPALES CORRIENTES DE INVESTIGACIÓN**

CORRIENTE DINAMISTA O LEWINIANA (1945) .- Kurt Lewin considera al grupo como una totalidad dinámica que determina el comportamiento de los individuos que los compone, es el campo de las fuerzas dentro del cual se producen los fenómenos de influencia, cohesión, normas, tensión, atracción., todos estos fenómenos son diferentes de los de la psicología individual y sobre ello basó su experimentación.

Lewin crea su teoría de campo, la cual tuvo importantes implicaciones en la comprensión del funcionamiento de grupos sociales. Su influencia llegó a proliferar tanto en las líneas de investigación como en las áreas psicoanalíticas, cognoscitivas y ecologistas.

CORRIENTE PSICOANALISTA (1948).- Se centra en ciertos procesos Motivacionales y defensivos que ocurren en el individuo. Conceptos tales como: ambivalencia, identificación regresión (mecanismos de defensa) y el inconsciente fueron aplicados por Freud. Los trabajos de Freud contribuyeron en gran medida a esclarecer los aspectos inconscientes de la vida colectiva. En esta corriente al grupo se le caracteriza por sus objetivos (metas) y mecanismos (análogos a las funciones de yo), necesidades y motivos (análogos a las funciones del ello),

limites (análogos a la función del súper yo), y conflictos (equivalentes al complejo de Edipo).

**CORRIENTE INTERACCIONISTA (1950).** Supone un marco de análisis inductivo, las ideas de totalidad y de interdependencia (corriente Lewiniana) Se reducen a relaciones interpersonales. El análisis de las interacciones consiste en un regreso a los datos con ayuda de la observación “armada” en especial del método del registro continuo y sistemático de los procesos naturales que se desarrollan en los grupos. Bales: Basó sus investigaciones en la observación básica de los datos inmediatos, trazando un sistema de categoría para obtener el contenido empírico de las acciones humanas, su método hizo posible el desarrollo de la escuela interaccionista y una teoría del grupo frente a frente.

### **3.5 PROPIEDADES DE LOS GRUPOS**

Las propiedades de los grupos constituyen la base para comprender su aspecto dinámico, las actitudes de los miembros, y en general al grupo como un organismo dinámico, determinado por dichas propiedades.

Los autores Malcolm y Knowles (1969) Consideran 11 tipos de propiedades comunes a todos los grupos:

A) **Antecedentes:** Factores que pueden o no tener los grupos, como que se reúna por primera vez o lo hayan hecho con anterioridad conocimiento de las finalidades de alguna reunión, clase de persona que compone el grupo, experiencia, papel, jerarquía que prevalece, etc.

B) **Esquema o patrón de participación.** Relaciones existentes dentro de un grupo y grado de participación de sus miembros en asuntos grupales. Las relaciones pueden ser unidireccionales, bidireccionales o multidireccionales.

C) **Comunicación:** Proceso por el cual se hace posible la transmisión de ideas, sentimientos, creencias en los grupos, sociedades, naciones, etc.

D) **Cohesión.** Sport en 1975, citado por Anzieu, menciona que cohesión es el campo total de fuerzas motivantes sobre los individuos para mantenerlos en grupo. Se puede manifestar en una atmósfera agradable, en la cooperatividad, en la interacción del grupo, y en general en unas relaciones humanas más o menos satisfactorias.

E) **Atmósfera:** Disposición de ánimo o sentimientos difundidos en el grupo, los cuales afectan la espontaneidad debida a que la conducta del individuo está más o menos determinada por la forma en que percibe la atmósfera.



**F) Normas:** Reglas que regulan la conducta de los individuos del grupo y forman el código. Su objetivo es proporcionar una estructura estable para el logro de los objetivos planeados.

**G) Patrón Sociométrico:** Relaciones de amistad o antipatía entre los miembros del grupo. Está íntimamente ligado con el grado de cohesión dentro del grupo.

**H) Estructura y Organización:** Todo grupo tiene una estructura para su organización visible y otra para la invisible. La primera se refiere a la división del trabajo y la ejecución de las tareas esenciales, la segunda se refiere a los convenios no reglamentados o implícitos, basados en criterios como: influencia, antigüedad, poder, habilidad y organización.

**I) Procedimientos:** Medios para lograr los objetivos, debiendo ser flexibles dados los cambios imprevistos, además de estar adaptados a las condiciones y al tipo de trabajo de cada grupo.

**J) Metas:** Son los fines hacia los cuales se dirigen las actividades del grupo. Las metas deben estar relacionadas en cierto grado con las necesidades e intereses individuales para que éstas y las necesidades de grupo se satisfagan en forma razonable.

**K) Papeles o Roles:** Los papeles son las pautas de acción que indican el rango que se ocupa y el rango de acción. Los roles tienen cierto efecto normativo en la conducta social y sirven para fijar límites en la conducta de los miembros de la sociedad.

Para su estudio las propiedades del grupo a evaluar son las siguientes:

- 1.- Comunicación
- 2.-Cohesión
- 3.- Metas
- 4.- Normas

### **3.5.1 COMUNICACIÓN**

En nuestro proceso de socialización intervenimos activamente en organizaciones humanas tales como la familia, escuela, iglesia, comunidad, practicando deportes, etc., participamos en lo que ocurre en nuestro medio ambiente; interactuamos en él; mientras que la comunicación es la base de la interacción de las relaciones del hombre, pero ¿Por qué nos comunicamos? ¿Cuál es el objetivo de hacerlo? Entonces nuestro objetivo básico será, influir en el mundo físico que nos rodea y en nosotros mismos, de tal forma que seamos agentes determinantes con sentimientos de ser capaces de tomar decisiones cuándo sea necesario, influir en el otro y afectar intencionalmente.

Algunas investigaciones realizadas indican que los seres humanos emplean aproximadamente el 70 % de sus horas de

actividad comunicándose verbalmente, ya sea escuchando, hablando, leyendo, escribiendo, y no olvidemos la parte no verbal, como señas, gesticulaciones, sonidos etc.

Algunas definiciones tomadas de Cirigliano y Villaverde (1966) respecto a comunicación son:

Proceso por el cual es posible la transmisión de ideas o creencias entre las personas y hace posible la comprensión no sólo de individuos, sino también entre grupos, sociedades, naciones, etc., mencionada por Malcom, Knowels y Hulda en 1969. De acuerdo con Bales en 1951, la comunicación es simplemente la transmisión de información; mientras que Dider, Anzieu y Jacques – Ives Martín en 1971 dicen que la comunicación es un conjunto de procesos físicos y psicológicos, mediante los cuales se efectúa la operación de relacionar a una o varias personas, con una o varias personas, y el objetivo es alcanzar determinados objetivos.

El grupo que constituido por un cierto número de individuos que interactúan entre sí, y son estos intercambios los responsables de su existencia. Debido a estas comunicaciones constantes, el grupo establece un fin o meta a seguir, sus miembros adquieren actitudes para reforzar la cohesión de grupo.

La comunicación es la estructura interna de un grupo y determina las relaciones interpersonales, las amistades, acuerdos, desacuerdos, cooperación y competencia.

Bavelas en 1950 y citado por Anzieu, estudio el papel desempeñado por diversas estructuras de comunicación entre los miembros de un grupo, respecto a la eficacia del funcionamiento del mismo. En cualquier situación de un grupo, existe un sistema de comunicación que varía, de un grupo a otro. Así, por ejemplo, podemos observar situaciones en las que todos los miembros pueden comunicarse entre sí; sin embargo, en otras circunstancias existen restricciones a dicha libertad de comunicación. Bavelas nos brinda algunas de estas configuraciones que pueden ser asumidas por el proceso de comunicación en grupo.

Bavelas afirma que es imposible determinar la distancia relativa aun de un miembro en relación con los demás, por medio del conteo de las distancias internas, se refieren al número de paso que deben ser dados para que establezca comunicación con otro miembro del grupo.

El tamaño del grupo influye en la comunicación en el interior del mismo. Los grupos de dos personas suelen producir

tensión considerable porque; inevitablemente, se origina entre ellos una relación de dominación – sumisión.

Cuando uno advierte que carece de poder sobre el otro, surge la tendencia a combatirlo así como a sus ideas, o a retraerse en un patrón pasivo de conducta.

Por otro lado, un grupo de tres personas puede ocasionar menos tensión ya que es probable que dos de ellas unan fuerzas para que sus ideas sean aceptadas.

En forma similar, la comunicación en los grupos de número impar tiende a ser más fluida porque no existe la posibilidad de una división igual de opiniones ni de la consiguiente lucha del poder. Cuando hay más de 5 miembros, algunos de ellos manifiestan su inconformidad debido a que el grupo es demasiado grande y porque existen restricciones en las oportunidades de participar.

No parece haber un número mágico para garantizar el éxito de un grupo de trabajo. Sin embargo, conforme se incrementa el tamaño del grupo, generalmente disminuye el lazo afectivo entre sus miembros.

Al incrementar el tamaño del grupo, el factor tiempo queda afectado también, ya que el tiempo destinado a la comunicación entre sus miembros se reduce. Cada miembro tiene un juego más complicado de relaciones sociales que mantener y recursos más restringidos para hacerlo.

**Otros co-factores de incidencia son:**

1.- La moral total del grupo será más alta cuando existan más oportunidades de que todos sus miembros participen: si es libre la participación, la moral se elevara.

2.- La eficiencia tiende a ser inferior en los grupos más libres. Como se requiere tamizar un mayor numero de ideas, se genera material extraño de manera importante y se invierte un mayor número de minutos en escuchar a los individuos, incluso ya aclarado un asunto.

3.- Los grupos con mayor grado de eficiencia tienden a ser aquellos en los cuales todos los miembros tienen acceso a la figura central de liderazgo, quien puede actuar como generador y verificador, así como a dedicarse a mantener el rumbo correcto del grupo a trabajar en un problema.

4.- Las posiciones que toman los individuos pueden tener una influencia definida en el liderazgo del grupo, así como en los conflictos potenciales entre sus miembros.

El proceso de realizar las funciones de comunicación- tales como decidir acerca de los objetivos, dirigir, suministrar y tener confianza en sí mismo – los grupos pueden predecir a su líderes potenciales quienes pueden ser escogidos por sus cualidades positivas o negativas.

- Los grupos con liderazgos centralizados tienden a organizarse más rápidamente, a ser más estables en la actuación y a mostrar mayor eficiencia: sin embargo, la moral también tiende a declinar y esto, a la larga, puede influir en su estabilidad e incluso en su productividad.
- Los líderes en grupos sin identidades fuertes hacen bien en dirigen y organizar las cosas, pero en grupos con alta cohesión los líderes son efectivos cuando toman en cuenta las necesidades de los miembros del grupo y trabajan de manera mas cooperativa.

Los grupos en que las líneas de comunicación son claras desde el principio y en los que las relaciones con la autoridad están específicas, tienden a ser más productivos al alcanzar los objetivos de su tarea. Por supuesto el precio es la reducción de la cantidad de información compartida y el subsiguiente incremento de la independencia con respecto a la persona o personas que ejerzan la autoridad.

A la larga tales factores de comunicación pueden crear numerosos problemas a medida que las frustraciones individuales crecieran sin tener vías legítimas de escape.

### **3.4.2 ESTATUS Y PODER**

En cualquier grupo existirán tanto miembros de alto estatus que tienen el poder de influir sobre los demás, como miembros de bajo estatus que son menos influyentes. El estatus es determinado en parte por el papel de las personas dentro del grupo. Se ha demostrado que cuando están presentes en el grupo algunos individuos de estatus elevado, tanto ellos como los de estatus inferior dirigen su comunicación a los primeros, los individuos de estatus elevado son los que tienden a ser rápidamente aceptados, y encontrar ventajas para expresarse

Del mismo modo, ya que los participantes de estatus inferior no valoran la aceptación de los de estatus similar al suyo, a menudo evitaron asociarse entre sí durante la reunión y entonces aplazaban hasta el final la expresión de sus propios sentimientos y actitudes sobre los procedimientos. Por lo general hablan superficialmente y evitan la franqueza en sus afirmaciones. Así el estatus y el poder, y los demás tienden a volverse observadores del proceso.



### 3.4.3 COHESIÓN

En el capítulo anterior vimos a que se refiere cohesión de grupo, pero dentro de las propiedades de los grupos ésta es muy importante así que se mencionan algunas cosas adicionales como son los factores intrínsecos en los cuales encontramos los de orden afectivo, englobando las emociones valores comunes, el sentimiento del “Nosotros” que determinan el proceso de identificación del grupo y de este modo podemos decir que el grupo aparece como un medio para la satisfacción de ciertas necesidades, más que un fin. El otro factor intrínseco es el de orden operativo, considerando la distribución y articulación de roles y hablar de un grupo sucederá cuando este sistema de roles se encuentre en condiciones de funcionar.

Entre las posibles consecuencias de la cohesión de grupo, los investigadores han documentado cuatro de ellas, todas importantes:

- 1.- Habilidad del grupo para retener a sus miembros.
- 2.- Poder del grupo para influir sobre sus miembros.
- 3.- Grado de participación y lealtad a los miembros.
- 4.- Sentimientos de seguridad por parte de los miembros.

Existen diversas razones por las cuales una persona se integra a un grupo determinado. La atracción por el grupo o sus miembros, pueden ser una razón y obtener algún objetivo a través de la filiación a un grupo, podría ser otra.

A pesar de existir diversas razones capaces de desarrollar la atracción hacia un grupo determinado por parte de sus miembros, Bach en 1951 demostró que existen diversas formas de atracción de grupo que conducen a resultados semejantes en lo que se refiere a la conducta de sus miembros, para lo cual creó en forma experimental tres fuentes de atracción de grupo a saber: atracción personal entre los integrantes, atracción por la tarea que se podía desempeñar y atracción por el prestigio del que gozarán por pertenecer al grupo mencionado.

Se estableció que las diversas bases de atracción por el grupo, cuanto mayor es la cohesión, mayor será la necesidad que sienten los miembros del grupo de comunicarse con otros, especialmente con el fin de buscar uniformidad.

La información que a continuación se menciona fue tomada de Rodríguez (1991) y donde la cohesión del grupo figura como variable independiente:

A).- Cuanto mayor es la cohesión del grupo, mayor será la satisfacción experimentada por sus miembros.

B).- Cuanto mayor es la cohesión de grupo, mayor será la capacidad de comunicación entre sus miembros.

C).-Cuanto mayor es la cohesión de grupo, mayor será la influencia ejercida por el grupo para sus miembros.

D).-Cuanto mayor es la cohesión de grupo, mayor será la productividad del grupo.

#### **3.5.4 METAS**

Un miembro actúa inicialmente en un grupo nuevo como lo ha hecho en otros grupos, no hay para él ningún papel de miembro indiferenciado. Al finalizarse con el proceso del nuevo grupo, aprende las conductas que se recompensan y las que son puestas a un lado.

Sus metas personales ya no son las únicas que consideran, llega a comprender sus recursos personales en realizarlas y, en ocasiones poder darles mayor prioridad que a sus propias metas.

Eventualmente, llega a evaluar sus ejecuciones y las de los demás en función del progreso hacia las metas del grupo. Incluso, modifica su conducta para ayudar a que el grupo sea más eficaz.

Podemos hablar de dos tipos de metas:

Las individuales, como ganar y las grupales, como tener alta calidad para competir; sin embargo, las metas grupales no son la suma de metas individuales y esta meta grupal remite al grupo como una unidad. El grupo puede colaborar y planear como alcanzara la meta colectiva, ya sea que las establezcan los mismos miembros del grupo o el medio en que este existe.

El miembro de un grupo puede orientar sus metas hacia su propio beneficio o bienestar u orientarlas hacia el grupo.

El individuo trata de satisfacer sus metas mediante la actividad grupal, ya sean recreativas, educativas, terapéuticas, pero sobre las bases de sus metas individuales. Al aceptar y estar conforme con los objetivos para lograr las metas del grupo, aun cuando alcanzarlos no garantice un beneficio personal para el individuo, se denomina un motivo orientado hacia el grupo.

En la situación orientada a la persona el individuo piensa: si aprobamos esta meta que impresión daremos. En la situación orientada el grupo piensa: qué probabilidad tenemos de

hacerlo, de realizarlo. Qué se opondrá a nosotros y cómo podemos evitarlo para tener éxito.

La investigación al respecto indica que los grupos con más conductas motivadas para el individuo, celebra reuniones prolongadas y, sin embargo, abarcan menos asuntos a sus agendas, también informan en sus reuniones estar mas o menos satisfechos con la toma de decisiones y con el liderazgo que aquellos grupos que tienen mas miembros orientados al grupo.

Pichón Riviére otorgó una lectura diferente de lo que pasaba durante un partido de fútbol. Planteaba que este deporte era una especie de terapia y Señaló que lo deportivo era una proyección del partido que cada jugador realizaba antes de entrar a la cancha: la mente.

Por ello es que la técnica de los Grupos Operativos es una forma de trabajo muy interesante en el ámbito futbolístico, ya que, muchas de sus concepciones fueron recogidas desde él, permitiendo extraer diversos análisis y manifestaciones de los fenómenos psíquicos que tienen lugar entre los deportistas.

## ¿Qué son los Grupos Operativos?

En términos generales Pichón Riviére hace una distinción entre los grupos centrados en el individuo, centrados en el grupo como conjunto total y a aquellos grupos que se encuentran centrados en la tarea.

Justamente es esta última característica la que conforma la técnica de Grupos Operativos. Pero aclarando que si bien los individuos están centrados en la tarea, ellos no están centrados en el grupo como totalidad, sino que más bien en la relación que los integrantes mantienen con la tarea. Por lo tanto, el vínculo fundamental es la relación entre un grupo y sus miembros con una tarea determinada.

Se denominan Grupos Operativos porque “operan, hay una acción sobre el grupo y, del grupo en él mismo y hacia fuera” (Bauleo, A. Grupo Operativo).

Aquí la tarea, elemento nuclear, es en su explicación el elemento que posibilita su funcionamiento. Es decir que sólo por la tarea, a través de la tarea y con la tarea, el grupo es grupo.

Su objetivo - que se encuentra a la base de esta técnica - es la movilización de estructuras estereotipadas, dificultades de aprendizaje y comunicación, debido a la ansiedad que despierta todo cambio. En el Grupo Operativo el esclarecimiento, la comunicación, el aprendizaje y la resolución de tareas coinciden con la curación, creándose así, un nuevo esquema referencial.

**El equipo significa un apoyo sin tregua defendiendo y atacando. No sirven los hombres aislados. El fútbol se entiende en equipo, que es más que una suma de esfuerzos, es una multiplicación de posibilidades para así atender a todos los aspectos del juego. Cada futbolista se siente seguro al lado de quien corre el mismo riesgo que él y la misma inquietud por alcanzar lo mejor, quien le presta ayuda cuando ha agotado su repertorio de soluciones. Precisamente una de las grandezas del fútbol reside ahí, en su dimensión de responsabilidad colectiva, compartida, que alcanza a todos por igual. Las divisiones, las excentricidades de los que personalizan el fútbol en su beneficio, el individualismo que se recrea olvidando a los demás, no tienen sentido en un deporte que está concebido en plural. El balón es de todos, y hacia él convergen las miradas de todos.**

Finalizaremos este trabajo con lo que algunos autores consideran como entrenamiento mental y la propuesta de la Dra. Williams, acerca de lo que ella considera sería un programa de entrenamiento mental sistemático para aplicarse en atletas, señalando además algunas definiciones de las destrezas psicológicas para comprender mejor este trabajo.

## **ENTRENAMIENTO MENTAL**

El entrenamiento mental será una pieza fundamental de este estudio, y por lo tanto, debemos hacer una revisión minuciosa del tema.

Para Thomas el entrenamiento mental últimamente ha adquirido una gran importancia como método psicológico de entrenamiento en el deporte. Lo ha definido así: “por entretenimiento mental se entiende el aprender o mejorar la secuencia de un movimiento mediante una representación mental intensa o mediante un ejercicio verdadero realizado el mismo tiempo”.

"El efecto de la representación descansa en el entrenamiento, esencialmente en el llamado “efecto carpenter” según el cual la percepción y la imaginación de ciertos movimientos conducen a procesos circulares sensomotores, cuyos efectos fisiológico-



musculares y neurofisiológicos están demostrados.

A continuación cita a Rieder (1973), el cual resume los resultados correspondientes del trabajo conjunto de una preparación física y de un entrenamiento mental:

1. Las habilidades sensomotrices pueden mejorarse o aprenderse mejor mediante un entrenamiento mental suplementario.
2. El entrenamiento práctico es, por regla general, superior al entrenamiento mental.
3. La combinación del entrenamiento práctico y el mental conduce frecuentemente, a los mejores resultados.
4. Las habilidades para las cuales se sigue un entrenamiento alterno práctico y mental se retiene mejor que si solo se les dedica un entrenamiento práctico.
5. Es necesaria cierta familiarización con la habilidad que se ejercita para que el entrenamiento mental resulte efectivo.
6. Conforme aumenta la complejidad de la tarea parece crecer la efectividad.

Para ilustrar una mejor comprensión de la psicología del deporte, Thomas plasma una pregunta que le realizó un investigador llamado Schilling para su escrito Sportpsychologie-wofur (1974) a la cual contesta” debe suprimirse los trastornos

anímicos capaces de influir en el rendimiento deportivo. El deportista debe estar preparado de forma óptima para que los esfuerzos psíquicos que exigirá la competición, a fin de estar en condiciones de movilizar todas las energías en el momento decisivo”.

“El entrenamiento no sólo debe contribuir a mejorar el rendimiento físico, sino que debe abarcar la totalidad de la persona y de todos sus aspectos. Se parte de la base de que existe una fuerte y recíproca dependencia entre el entrenador y el atleta, de que el psicólogo sólo actúa como asesor del entrenador y solo en casos de excepción, por ejemplo, cuando surgen psíquicas entre el contacto directo con el atleta”.

“Pero para que el psicólogo pueda ejercitar sus funciones de asesoramiento y asistencia deberá de servirse se los conocimientos de la psicología como instrumentos útiles, además de ampliar mediante específicas investigaciones de psicología deportiva su acervo metodológico y cognitivo.”

Thomas advierte que existen una gran cantidad de métodos que consiguen darle a los deportistas de alta competición una mayor estabilidad psíquica entendiéndose por esto lo siguiente: “... y con ella una mejor asimilación de las cargas psíquicas, especialmente las competitivas”.

“En muchas clases de deportes, la preparación física y técnica en el entrenamiento ha mejorado de tal forma que entre dos

deportistas igualmente fuertes triunfará el que goce de mejores condiciones psíquicas, el que sepa controlar mejor las cargas psíquicas que le esperan, consiguiendo con ello su rendimiento máximo”.

“Los métodos de influencia psíquica sirven, sobre todo, para la estabilización psíquica de los deportistas, con la finalidad de incrementar su capacidad de rendimiento.”

Propone los métodos que para él serían los más adecuados para incrementar al rendimiento deportivo y preparar al atleta para afrontar y superar las cargas psíquicas de la competición (entrenamiento mental):

**Sugestión:** Con ayuda de procedimientos de sugestión se logra una regulación activa del tono muscular.

**Hipnosis:** En situación hipnótica, al hipnotizado se le dan unas órdenes que deberá realizar en la fase posthipnótica.

**Entrenamiento autógeno:** Al entrenamiento autógeno, basado en J. H. Schultz, se le considera un método de relajamiento mediante una auto actitud concentrada. El deportista aprende técnicas *autogol* con el fin de poder relajarse antes o durante la competición.

**Método Progresivo de relajamiento:** Este método, original de Jacobson conduce, a través de fases debidamente escalonadas, hasta un profundo relajamiento, tiene la ventaja

respecto al entrenamiento autógeno de que es más fácil aprender y tiene menos secuelas en el campo vegetativo.

**Entrenamiento psicotónico:** Este método persigue la influencia psíquica y el dominio de las situaciones de tensión corporal, especialmente musculares. El objetivo consiste en la creación de una actitud corporal total relajada y flexible.

**Método de relajamiento-activación:** Con este método, cuyos orígenes se encuentran en Pavel Schmidt, se desarrollan, al lado de las fases de relajamiento, las fuerzas psíquicas de activación, tan importantes para el deportista.

**Entrenamiento mental:** Si el deportista elimina los métodos de entrenamiento mental, se halla en situación de imaginarse con exactitud intensidad el curso de unos movimientos sin tener que realizarlos al mismo tiempo, entonces puede incorporar esta capacidad para conseguir la estabilidad psíquica en los instantes previos a la competición.

**Métodos terapéuticos de la conducta:** De acuerdo con los fundamentos de los conocimientos psicológicos del aprendizaje, especialmente con la utilización de técnicas condicionalcitas, se han desarrollado y aplicado procedimientos que ayuda a ir anulando con el tiempo las conductas no deseadas.

**Insensibilización sistemática:** Después de un entrenamiento de relajamiento (por ejemplo entrenamiento autógeno), se representan conscientemente los momentos

desencadenadores de ansiedad de los instantes previos o de la propia competición, repitiéndose ésta representación durante todo el tiempo necesario en que reine aún la situación de laxitud psíquica, hasta que se hayan perdido sus efectos desencadenadores de ansiedad.

En Riera podemos encontrar que en torno al psicólogo del deporte y a su intervención con el deportista, su punto de vista es que prefiere la intervención como un medio de prevención a la intervención requerida por problemática presentada por él. Considera que los problemas usuales que presentan los deportistas, se podrían haber prevenido con asistencia directa al entrenador.

Aun así, al abordar el tópico sobre intervención del psicólogo, se aboca principalmente al trabajo mismo como medio para mejorar el rendimiento competitivo “...no porque sean los más importantes desde un punto de vista psicológico, sino porque son las que frecuentemente preocupan a deportistas y entrenadores. Al igual que en todo entrenamiento se da una preparación física, muchas veces asistida por un especialista, muchos entrenadores y deportistas coinciden con la necesidad de una preparación psicológica bajo la tutela de otro especialista: el psicólogo del deporte.”

Además nos refiere su punto de vista de lo que sería el entrenamiento mental de los atletas:

“Aunque bajo la denominación genérica de preparación psicológica se incluyen practicas muy distintas, en función de los postulados psicológicos de que se parta, desde nuestra perspectiva el objetivo de la preparación psicológica es el de influir en las interacciones lingüísticas que el deportistas establece antes y durante la competición y en lo efectos de los diversos factores de su campo psicológico. Mediante el entrenamiento psicológico se pretende favorecer, dificultar o fortalecer algunas de las relaciones que se dan en la competición, con la finalidad de aumentar o mantener el rendimiento deportivo.”

Apoya que dos aspectos a tratar con los deportistas son la falta de confianza y la ansiedad ante la competición. Factores que, por propia experiencia, son indispensables para una ejecución óptima y, además, para mejorar correctamente la situación competitiva.

Otra aseveración muy importante hecha por Riera es que el tratamiento psicológico del deportista ha de respetar dos aspectos.

Las peculiaridades de cada situación competitiva y de entrenamiento y La evolución del campo psicológico del

deportista.

Creemos básico el manejo específico de cada caso en la situación peculiar en que se presente, no sería correcta una intervención sólo en torno a problema-tratamiento.

Haciendo una revisión a Meichenbaum (1988), se encontró que este considera que el programa de adiestramiento para controlar el estrés es el de no estimular a los participantes para que los eliminen. En cambio el objetivo del adiestramiento debe ser el de educar a los pacientes sobre la naturaleza y el impacto del estrés y asegurarles la posesión de las diversas habilidades intra e interpersonales para utilizar el estrés de una forma constructiva. “uno de los objetivos de la AIE (Adiestramiento en Inoculación de Estrés) es el de influir en la manera de responder de los pacientes.”

Además trata de enseñar a los pacientes a manejar el enfrentamiento del estrés como una citación común, y que traten de resolver la situación estresante como cualquier otro tipo de problema normal.

Considera que es conveniente empezar el adiestramiento con los pacientes enseñándoles técnicas sobre relajación, ya que según él, se aprenden muy fácilmente y son muy validas.

Advierte que "... una serie de procedimientos de relajación, tales como imágenes personales placenteras de relajación, ejercicios de respiración y procedimientos cognitivos de control de señales, han sido utilizados como complementos de los ejercicios de relajación muscular de tipo jacobsoniano.

De hecho es importante apreciar que los pacientes pueden estar muscularmente relajados pero vegetativamente activados, lo cual sugiere la necesidad de complementar el procedimiento de relajación muscular."

Así mismo, afirma que se debe tener presente que no sería fácil para el paciente afrontar una situación estresante.

No se puede generalizar tampoco la utilización de técnicas en las distintas situaciones, por ende, se debe tomar en cuenta esto en el plan de adiestramiento. Finalmente, concluye que el adiestrador debe asegurarse que el paciente "... revise las consecuencias de los esfuerzos de afrontamiento y auto atribuye las mejorías."

Sería muy importante para el terapeuta que investigue junto al paciente de que manera ha utilizado las técnicas para afrontar el estrés.



Meichenbaum utiliza la visualización dentro de su programa sobre desensibilización como una oportunidad de ensayar las habilidades de afrontamiento. El paciente ensaya en sesiones las tentativas hacia el afrontamiento y, más adelante, se podrán evaluar in vivo. El formato general utilizado por Meichenbaum deriva del paradigma de desensibilización sistemática de Wolpe (1959).

La participación del paciente es fundamental ya que junto con el terapeuta jerarquizan las escenas a visualizar según el grado de estrés que le produzcan. También se toman en cuenta las variables que podrán aparecer durante el ejercicio, los momentos de desazón y como podría afrontarlos. Dentro de las escenas el paciente utiliza las técnicas aprendidas para poder manejar las situaciones. Se debe hacer hincapié que el paciente debe comenzar en un completo estado de relajación.

Específicamente en el área de trabajo de los atletas Meichenbaum confirma que se han utilizado adiestramientos en el control del estrés con entrenadores y con deportistas en torno a actividades concretas de sus ejecuciones.

Meichenbaum cita a Smit, Smoll y Curtis (1979) que trabajaron con entrenadores en base a técnicas con un enfoque cognitivo

conductual para enseñarles a modelar y a usar instrucciones de respuesta específica, junto con feedback positivo sobre los rendimientos de los atletas, alentándolos de manera generalizada.

Además recurre a Kirschembaun, Wittrock, Smith y Monson (1984) los cuales utilizan la inoculación al estrés como una herramienta para los atletas para que asimilaran las críticas.

Por último cita a Smith (1980) que realizó una labor completa con los atletas. Este baso su trabajo del AIE en los resultados obtenidos de los mismos deportistas al resolver cuestionarios y asistir a entrevistas, con el fin de encontrar el origen del estrés para ellos y la recuperación de éste en su rendimiento deportivo. Tras la fase de conceptualización, trabajaba con ellos en otras sesiones sobre técnicas de afrontamiento (relajación, centrado en la atención reestructuración cognitiva) para las situaciones estresantes encontradas y, luego se ensayaba en la competición. Smith proponía que "... el programa de control de estrés se presentaba como un programa educativo diseñado para enseñar habilidades de autocontrol y no como una forma de psicoterapia"

Bakker, F. Y Whiting, H. (1993) definen el adiestramiento mental como "...el ensayo mental sistemático e intensivo de

una acción sin ejecutarla realmente. Los resultados del adiestramiento mental nos muestran que los procesos cognitivos también pueden desempeñar un importante papel en el aprendizaje de destrezas motrices.”

Afirman que el adiestramiento mental mejora las destrezas motrices, ya que Suinn (1980) lo utiliza dentro de la danza y el deporte y reporta avances. También citan a Feliz y a Landers (1983) como generadores de su uso dentro de 60 casos y con resultados positivos dentro del desempeño motriz de sus deportistas. Afirman que “... los sujetos utilizan el adiestramiento mental pero son inferiores a los del adiestramiento físico. El efecto más amplio del adiestramiento mental parece corresponder a aquellas destrezas con un componente cognitivo, con mayor rapidez producirán probablemente los efectos favorables de unos periodos de adiestramiento mental.”

Bakker y Whitting proponen tres explicaciones sobre los efectos favorables del adiestramiento mental:

1. Una explicación sobre los efectos del aprendizaje simbólico, “La explicación a través del aprendizaje simbólico supone que, por medio del adiestramiento mental, se pueden ensayar diferentes estrategias, en un

nivel cognitivo, explorar las posibilidades de prevenir y de corregir faltas, establecer la secuencia de movimientos, considerar las consecuencias de determinadas acciones, etc.”

2. Una explicación en términos de la atención y la educación (arousal) “La explicación en términos de atención y activación supone que el adiestramiento mental eleva el nivel de activación hasta un punto óptimo y concentra la atención en la destreza en cuestión.”
  
3. Una explicación en términos de excitación muscular. “La tercera explicación señala que los potenciales de acción antes mencionados son tan específicos de la destreza mentalmente ejercita que constituyen, por así decirlo, un débil reflejo de la actividad muscular que va emparejada con la destreza en cuestión. Suinn, el autor antes citado, opina que es correcta ésta explicación, según la cual el adiestramiento mental puede ser en realidad considerado como una forma debilitada de entrenamiento físico.”

Argumenta esta apreciación en torno a sus investigaciones hechas con esquiadores. Suinn ha logrado conocer el proyecto

del esquiador en la montaña gracias al empleo de la visualización por parte del atleta y un electromiograma conectado a los músculos de las piernas del mismo. Las lecturas le van dando ubicación del camino recorrido.

Williams reconoce que el objetivo del entrenamiento mental estriba en la creciente demanda por mejorar el rendimiento del deportista, tanto entrenadores como el propio atleta buscan alternativas dentro del trabajo psicológico.

Afirma que "... estas personas acuden a diversos programas de entrenamiento competitivo, controlar la concentración, elevar la moral e incrementar las habilidades de comunicación y la armonía del equipo. El objetivo del entrenamiento psicológico es aprender a crear un ambiente psicológico ideal y permanente. Que dé rienda suelta a aquellas habilidades físicas que permitan a los deportistas dar lo mejor de sí mismos."

Consideramos importante reproducir preguntas y respuestas que Williams considera como las más comunes y que ilustran un poco el sentir generalizado acerca del entrenamiento mental. Ella hace hincapié en que un programa de entrenamiento mental debe adecuarse siempre a las necesidades y carencias del grupo en particular.

¿Quien se beneficiaria de este entrenamiento en destrezas psicológicas?

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

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

Muchos psicólogos del deporte creen que el mejor momento para poner en práctica inicialmente un entrenamiento en destrezas psicológicas o en la pretemporada.

¿Cuando practicar destrezas psicológicas?

Las bases rudimentarias de la mayoría de las destrezas psicológicas deberían en un principio enseñarse y practicarse

sistemáticamente durante sesiones especiales. Tan pronto como sea posible, el entrenamiento en destrezas psicológicas debería integrarse con el entrenamiento en destrezas físicas.

¿Cuánto tiempo debería dedicarse al entrenamiento mental?

El tiempo que se necesita para la práctica de las destrezas mentales varía en función de los que se está poniendo en práctica y hasta que punto está siendo aprendido.

Williams nos da las herramientas necesarias para poder, junto con nuestro criterio y experiencia profesional, implementar un programa sobre entrenamiento mental respetando los siguientes lineamientos:

1. Evaluación de las necesidades psicológicas. “El primer paso en la planificación de cualquier programa de entrenamiento en destrezas. Una evaluación de las necesidades ayuda a revelar aquellas destrezas psicológicas que son deficitarias o que parecen tener la mayoría de efectos adversos sobre la ejecución y sobre la satisfacción personal. “No es lo mismo trabajar para un equipo perdedor (énfasis en una actitud mental positiva) que trabajar con un equipo ganador (énfasis en como hacer frente al estrés).
2. Determinación de que destrezas incluir y como

secuenciar las mismas. “una vez que la evaluación se ha completado y se han listado todas las destrezas psicológicas necesarias, el entrenador o psicólogo del deporte debe decidir cuántas de estas destrezas son las que se deben enfatizar. Esta decisión debe estar basada en cuando se ha puesto en práctica en programa desde un principio, y cuanto tiempo quieren dedicar atletas y entrenador al entrenamiento en destrezas mentales.”

Williams separa la enseñanza y la práctica de las distintas destrezas, ya que aduce que para el deportista será mas fácil comprenderlas así y reconocer las diferencias entre cada una y el estado mental de las mismas. Así mismo, indica que la progresión en la enseñanza de los componentes de las destrezas es muy arbitraria, dependiendo en gran medida del interés personal del atleta.

Creímos indispensable reproducir el formato que Williams propone para elaborar un programa sobre entrenamiento mental ya que nuestro trabajo está diseñado conforme a los lineamientos que la doctora sugiere.

- *Estableciendo metas*

Las cree indispensables dentro de un plan de trabajo para los



deportistas. Afirma que propician cambios positivos en estados psicológicos importantes, tales como la ansiedad, la confianza y la motivación. Así mismo dirigen la atención directa del atleta a los aspectos importantes de la tarea, la movilización del esfuerzo, el aprendizaje. Propone una guía para el establecimiento de metas, éstas deben ser conductualmente operativizables, difíciles pero realistas, metas de corta, mediano y largo plazo, la ejecución como opuesta a las consecuencias de metas, metas para la práctica y para la competición y metas positivas en oposición a las negativas. También como regla general en el establecimiento de metas, es conveniente regirlas en torno a una fecha de consecución y llevar un registro de las mismas.

- *Incremento en la toma de consciencia para el rendimiento en el deporte*

“La toma de conciencia es el primer paso para ganar control en cualquier situación de presión.” es muy importante para los atletas reconocer sus puntos débiles y fuertes, ganando así un mejor autocontrol. Podrán corregir sus errores e incrementar sus potencialidades. “Siendo así la toma de conciencia el elemento crítico de la ejecución óptima, ya que ofrece a los atletas un conocimiento empírico que les permite obtener control de su actuación“.

La detección de cuando ya no están en su nivel óptimo les ayuda para recuperarlo.

- *Relación entre el arousal y la ejecución*

“La competición deportiva puede generar gran ansiedad y angustia que, a su vez, puede afectar a los procesos fisiológicos y cognitivos, de forma tan drástica que la ejecución se deteriore. Para nuestros fines, tomaremos la definición de arousal de Sage (1984) que dice así: “... el arousal se vera como una función energizante que es responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo ante actividades vigorosos e intensas.”

Podemos afirmar que el arousal es un estado natural de activación y que estando elevados sus niveles nos lleva a experimentar sensaciones desagradables asociadas al sistema nervioso autónomo. A este estado es al que a menudo se le denomina estrés o estado de ansiedad.

Ayudar a los atletas a aprovechar el arousal en los niveles que pueden manejar es uno de los objetivos principales de los psicólogos del deporte.

“Las estructuras para controlar el arousal están localizadas en el cerebro y primariamente implican el cortex, la información reticular, el hipotálamo y el sistema límbico. Estos centros interactúan con la medula adrenal y los sistemas somáticos y

autónomo, para determinar el arousal total.”

Reproduciremos un cuadro donde Williams resume la mayoría de las medidas de arousal comunes fisiológicas, bioquímicas y por cuestionario.

## Medidas y Descripción

### Fisiológicas:

1. Central. Electroencefalograma (EEG). Los cambios ocurren a través de los patrones de ondas cerebrales desde un estado alfa relajado (8-13HZ) a un estado más activado (14-30HZ).
2. Autonómico: *propiedades eléctricas de la piel*. Estas medidas muestran la cantidad de resistencia de la piel a una corriente eléctrica. Las elevaciones en el arousal provocan aumento en la transpiración, lo que a su vez incrementa el flujo de la corriente. *\*Velocidad del corazón*. Los aumentos en la velocidad del corazón, los patrones del latido y la variabilidad de la velocidad del latido pueden ser índices de arousal. *\*Presión sanguínea*. El incremento en la presión sanguínea también está asociada con aumentos en los niveles de

arousal y puede ser medido por estetoscopio y manómetro. \**Actividad muscular*. La Tensión muscular puede ser medida por electromiografía (EMG) que mide la velocidad de la activación de las unidades motrices, mediante electrodos superficiales conectados al músculo.

Bioquímicas:

1.- Epinefrina. La epinefrina es producida por la médula adrenal durante las situaciones de estrés. Esta hormona puede ser medida en la orina y la sangre.

2.- Norepinefrina. Los niveles de esta hormona también son elevados durante las actividades estresantes y pueden ser medidas con las mismas técnicas que se utilizan para el análisis de la epinefrina.

Cuestionarios.

1.- Medidas unidimensionales.

El Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1970)

El Cuestionario de Percepción Somática (Landy & Stern, 1971)

Lista de comprobación de Adjetivos de Activación/desactivación (Thayer, 1967)

Test de Ansiedad en el Deporte Competitivo (Martens, 1977)

2.- Medidas Multidimensionales

Cuestionario de Ansiedad Cognitiva y Somática (Schwartz, Davison & Coleman, 1978)

Inventario- 2 del Estado de Ansiedad Competitiva (CSAI-2) (Martens et al., 1983)

Para dar una explicación de la relación del nivel de arousal y de la ejecución motriz del atleta, Williams considera más apropiada la hipótesis de la U-invertida que "...predice que según el arousal aumenta de somnolencia a alerta, hay un progresivo incremento en la eficiencia de la ejecución. Sin embargo, una vez que el arousal continua su incremento más allá de la alerta, hasta un estado de alta excitación, hay un detrimento progresivo en la ejecución de la tarea."

Es de suma importancia conocer los estados individuales de activación de los atletas, conocerlos le permitirá encontrar la forma idónea de ayudarlos.

### ***Técnicas de relajación y energetización para la regulación del arousal***

Retomando el tema anterior, se afirma que una ejecución óptima por parte del atleta es cuando éste es capaz de controlar el arousal y, que lo sabe utilizar para su beneficio. Dentro de este capítulo, Williams cita algunos investigadores para dar a conocer los resultados recientes sobre investigaciones realizadas en el campo del manejo de arousal.

Cita primeramente a Elmer y a Alyce Green (1977) cuyos estudios se abocan a los efectos del control mental de las funciones autonómicas, incluyendo los cambios musculares y hormonales que tienen lugar en la ejecución deportiva.

Ellos descubrieron que los Yoghis son capaces de alterar sus ondas cerebrales tasa cardiaca, respiración, presión sanguínea, temperatura corporal y otros procesos corporales que regulan, generalmente, por medio del sistema nervioso autónomo.

Descubrieron, además, que la habilidad de controlar voluntariamente estos procesos podía enseñarse a otros, con

facilidad, en un periodo de tiempo relativamente corto.

Las conclusiones a la que llegaron se pueden resumir de la siguiente manera:

1. Que cada uno de nosotros está en posesión de una red, altamente compleja, sofisticada y eficazmente integrada, entre el cuerpo y la mente.
2. Todo cambio en el estado mental-emocional va, consciente o inconscientemente acompañado por un cambio apropiado en el estado corporal. Esta conclusión aporta un fuerte apoyo a la idea de que pensamos con la totalidad de nuestro cuerpo.

El principio del aprendizaje de cómo regular el arousal y utilizar la relajación va de acuerdo con el fin de establecer una comunicación con nuestros cuerpos y de ejercitar un control y dominio sobre el mismo y sobre sus respuestas.

Williams deduce que el mismo principio antes mencionado es el que se utiliza dentro de la explicación de la necesidad por parte del atleta de estar “mentalizado”.

Es necesario que el atleta conozca su nivel óptimo de ejecución y aprenda a “programar” las sensaciones que los

llevarán a una ejecución superior. “La prontitud con que uno se mentaliza, energiza, conduce, activa o cualquier otra cosa es una integración de las sensaciones mentales-corporales y de los pensamientos que dan al atleta una sensación de confianza, dominio y control.”

Cada atleta tiene que aprender su patrón particular de sobreactivación, resultante de la angustia y la ansiedad ante la ejecución. El aprender a relajarse es esencial para la regulación de las respuestas para evitar cualquier efecto que vaya en detrimento de la ejecución.”

Williams divide las técnicas de relajación en dos categorías:

- A. Incluye técnicas que se enfocan en los aspectos corporales, las llamadas técnicas de “músculo a mente”. Una de las metas de estas técnicas de relajación es que el atleta sea capaz de relajarse en cualquier medio y bajo cualquier condición.



Ejercicios respiratorios	Respiración completa
Suspirar con exhalación	Respiración rítmica
Cuanta de 5 a 1	Proporción de 1:2
Concentración respiratoria	Relajación progresiva RP
RP activa	RP diferencial activa
RP abreviada activa	RP pasiva
Examen rápido del cuerpo	Examen cuello-hombro

B. Incluye el acceso o accesos cognitivos o mentales a la relajación, estos trabajos de “mente a músculo” se centran en el control de los nervios eferentes, o en la estimulación desde el cerebro a los músculos.

Meditación	Visualización
Entrenamiento autógeno	Entrenamiento autógeno con visualización

Más adelante Williams propone técnicas para aprender a incrementar la activación y la energía. Afirma que “...una vez que los atletas se les ha enseñado como regular los niveles cardiacos y respiratorio y como incrementar el flujo sanguíneo y la temperatura en las extremidades, pueden aprender a desarrollar habilidades para acelerar los niveles cardíacos, respiratorio, y a tener los sistemas fisiológicos listos para la

acción. Estas habilidades son esenciales para generar la energía de repente, o cuando se necesiten breves estallidos de energía. Tales habilidades y estrategias deberían ser utilizadas para construir un arousal apropiado cuando los atletas no están suficientemente mentalizados para la práctica o la competición.”

Las técnicas para energizarse que propone Williams son:

Respiración	Transferencia de energía	Almacenamiento del exceso de energía	Utilización del entorno
Mejorando la marcha	Escuchando música	Utilización de la distracción	Utilización de la imaginación en energización

Es necesario el trabajo dedicado del atleta para conocer y reconocer su estado óptimo y buscar la o las técnicas que lo ayuden para lograr una ejecución superior. Se deben adecuar a sus necesidades particulares los trabajos sobre relajación y energización ya que cada situación competitiva es singular y, así mismo, la respuesta que el atleta tenga hacia la misma.

- ***Entrenamiento en imaginación para el perfeccionamiento de la ejecución***

Williams define el entrenamiento visual como "... una técnica que "programa" la mente para responder tal y como fue programada".

A continuación se mencionan las dos características mas importantes con las que las imágenes visuales deben contar posteriormente se describirán las principales teorías que sustentan el trabajo sobre imaginación visual (visualización).

1. Utilización de todos los sentidos: debe involucrar todos los sentidos, dentro del deporte, los sentidos de la vista, el tacto, el oído, el gusto, el olfato y el kinestésico son importantísimos. El uso de todos los sentidos es esencial para crear las imágenes vividas y así el uso de esta técnica será más efectiva.
2. Imaginación como creación o reacción. Mediante la imaginación somos capaces de recrear, tanto como de crear experiencias en nuestras mentes. Somos capaces de imitar acciones de otros, porque nuestra mente "forma una imagen" de la destreza que sirve de mapa mental para nuestra ejecución. En esencia esto es la imaginación visual.

*Teoría psiconeuromuscular.* Esta teoría sugiere que "... los impulsos similares ocurren en el cerebro y en los músculos cuando los atletas imaginan los movimientos sin ponerlos, de hecho, en práctica."

Cita investigaciones realizadas para sustentar el uso de esta técnica como la de Jacobson (1983) que fue el primero en apoyar este fenómeno. Demostró que el movimiento imaginado del brazo daba lugar a contracciones en los músculos flexores del mismo.

Richard Suinn comprobó este fenómeno manteniendo a un esquiador de descensos, recreando una carrera mediante la imaginación. Suinn controló la actividad eléctrica de los músculos de las piernas del esquiador que estaba imaginado la bajada en pendiente. Descubrió que el registro de las activaciones musculares reflejaba el terreno donde estaba desarrollando la carrera. Williams concluye que "... de esta manera, si los atletas ejecutan movimientos reales o imaginan vividamente la realización de los mismos, se están utilizando vías neuronales similares para la activación muscular."

*Teoría del aprendizaje simbólico.* Esta teoría indica que la imaginación puede funcionar como un sistema codificado para ayudar a los atletas a adquirir o comprender los patrones de un

movimiento. La teoría del aprendizaje simbólico indica que la imaginación facilita la ejecución al ayudar a los sujetos a representar o codificar sus movimientos en componentes simbólicos, de manera que los movimientos se hacen mas familiares y, tal vez más automáticos.”

Existen 4 fases para introducir un programa sobre imaginación.

Primero los encargados de administrar el programa deben de convencer a los atletas de la eficacia del uso de la imaginación y la constante práctica que requiere. Segundo se debe hacer una evaluación de la capacidad imaginativa de los sujetos para que el programa cubra sus necesidades. Para esto Williams propone el uso del Cuestionario para la Imaginación en el Deporte de Martens (1982). Tercero se debe entrenar al atleta en las destrezas de la imaginación y por ultimo, se debe instaurar un programa sistemático de practicas de la imaginación personalizado. Se debe tomar en cuenta y hacer hincapié en los atletas que la imaginación es una destreza que se requiere de constancia pero dominarla.

- ***Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza***

Este apartado se refiere a la importancia del autoinforme como medio para alcanzar el éxito y la autoconfianza. Se ha demostrado mediante hallazgos recientes que un atleta triunfador es aquel que piensa positivamente sobre si mismo y sobre la acción inmediata de forma diferente a como lo hacen aquellos que carecen de confianza. Los atletas piensan o dicen es algo crítico para su ejecución.

Desgraciadamente no somos conscientes del diálogo interno que mantenemos con nosotros mismos, y mucho menos de su contenido. “Sin embargo, los pensamientos afectan directamente a los sentidos y a la larga afectan a las acciones.”

El autoinforme ha demostrado ser una útil herramienta para mejorar la autoconfianza y la ejecución mediante el aprendizaje del uso y control de las cogniciones. Es importante que los atletas comprendan como trabaja la mente y de que manera afecta sus sentimientos y acciones y, por último cómo poder disciplinarse. Williams afirma que el autoinforme o diálogo interno es la clave del control cognitivo. Este se convierte en un recurso cuando perfecciona la autovalía y la ejecución.

Las diferentes utilidades del autoinforme varían, puede ser un medio alcanzar mejorías en el aprendizaje de destrezas, en la corrección de malos hábitos, en la preparación de la ejecución, en la focalización de la atención, en la creación del mejor estado de ánimo para la ejecución y en la construcción de la confianza y de la competencia. Para lograr un buen uso del autoinforme es necesaria su identificación.

El atleta debe ser capaz de identificar la clase de autoinformes que se dicen distintas ocasiones, y cuales le ayudan y cuales son los que les perjudican.

La clave es saber cuándo y cómo hablarse a uno mismo. Una vez que el atleta ha sido capaz de identificar los pensamientos negativos y como perjudican su actuación, es necesario enseñarles a enfrentarse a ellos. Así mismo se debe poner especial atención en los autoinformes positivos que ayudan a un buen desempeño y reproducirlo a conveniencia.

Para poseer control sobre los autoinformes, Williams propone las siguientes técnicas:

Interrupción del pensamiento	Cambios de pensamientos negativos por pensamientos positivos
Contradicción	Reencuadre del pensamiento irracional y distorsionado

• ***Entrenamiento para el control de la atención y la concentración***

“La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea es sin duda la clave más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte” (ibídem, Nideffer)

A pesar de la indudable importancia que tiene la concentración para lograr una ejecución óptima, son muy pocos los atletas que cuentan con un programa sistemático que desarrolle estado de destreza en él.

Primeramente se debe definir la forma operacional a la concentración, de manera comportamental y, adicionalmente, se debe empezar por definir los factores o condiciones que afectan a la capacidad de concentración.

Williams presenta una serie de principios hipotéticos que subyacen al entrenamiento y control atencional.



1. Los deportistas necesitan ser capaces de ocuparse, al menos, de cuatro tipos diferentes de atención.
2. Las diferentes situaciones deportivas requerirán del atleta diferentes demandas atencionales. De acuerdo con esto, el deportista necesita ser capaz de desviar los diferentes tipos de concentración para que se ajusten al cambio de las demandas.
3. Bajo condiciones óptimas, las personas pueden encontrar las demandas atencionales de la mayoría de las situaciones deportivas.
4. Existen diferencias individuales en cuanto a las capacidades atencionales. Algunas de las diferencias se aprenden, otras son biológicas y otras genéticas. De esta manera, distintos deportistas presentan diferentes potencialidades y debilidades atencionales.
5. A medida que el arousal fisiológico comienza a incrementarse más allá de lo que constituye el nivel óptimo propio de un deportista, existe una tendencia inicial en esos deportistas para confiar demasiado en las capacidades atencionales altamente desarrolladas.
6. El fenómeno del “agarrotamiento”, de tener una ejecución progresivamente deteriorada, ocurre cuando el arousal fisiológico continua incrementándose hasta el punto de causar que la tensión llegue a ser localizada más internamente.

7. Las alteraciones del arousal fisiológico afectaba la concentración. De esta manera, la manipulación sistemática del arousal fisiológico es una de las formas de recuperación, en alguna medida, del control de la concentración.
8. Las alteraciones del foco atencional afectaran al arousal fisiológico. De esta manera, la manipulación sistemática de la concentración es una de las formas de obtención de algún tipo de control sobre el arousal.

Reproduciremos un cuadro en el que Williams trata de esquematizar los diferentes tipos de concentración necesarias en un atleta dependiendo de la disciplina deportiva que practique:

<u>Amplio-Extremo</u>	<u>Amplio-Interno</u>
Utilizado para evaluar rápidamente una situación (p.e., el tipo de atención inicialmente requerido en un contraataque en jockey o baloncesto)	Utilizado para analizar y planificar (p.e el tipo de atención utilizada para desarrollar un esquema o estrategia de juego)

<u>Reducido-Extremo</u>	<u>Reducido-Interno</u>
Utilizado para focalizarse de manera no distractoria sobre una o dos señales externas (p.e., la pelota)	Utilizado para repasar mentalmente y sistemáticamente una situación de ejecución y para dirigir y/o controlar el arousal físico (p.e., repasar mentalmente un golpe para conseguir el hoyo en golf o inspirarse profundamente para alcanzar el estado de relajación)

Ya habiendo definido la *atención*, de los factores que intervienen en ella y las diferencias en cuanto a la exigencia del deporte requerido, Williams propone técnicas para mejorarla. A continuación las reproduciremos:

- **Técnicas para el entrenamiento en la concentración**

El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos que sean irrelevantes.

Estos mismos se afectan unos a otros continuamente. “Paradójicamente, afirma Williams, el intentar concentrarse es también no concentrarse.

Con concentración queremos decir focalización, y no forzar la atención que uno presta a una tarea.”

Williams maneja la concentración como una destreza más que puede desarrollarse con la continua práctica.

Para poder manejar la concentración, la doctora la divide en cuanto a los factores que pueden quebrantarla, así propone dos divisiones y sus técnicas respectivas.

**Factores externos:** “los deportistas necesitan entrenarse para no reaccionar (orientarse) ante estímulos externos irrelevantes.”

Estrategia 1: ensayo general con la ropa de competición

Estrategia 2: ensayos de experiencias de competición simuladas.

Estrategia 3: ensayo mental

**Factores internos:** “El entrenador o psicólogo del deporte debe entrenar la mente de los deportistas para ejercer el

control, ya que la concentración inhibe la distracción. Los lapsos en la concentración invitan al miedo y a la autoduda, y conducen a la angustia y a la ansiedad que llevan a fomentar incrementos en la pérdida de la concentración, así como crear círculos viciosos que conducen, por último, el fracaso. El efecto de los factores internos llega a ser más pronunciado en momentos de alta tensión. Una manera de mejorar la concentración es reducir la autoduda y la ansiedad competitiva.”

Estrategia 1: Señales y desencadenantes atencionales.

Estrategia 2: Convertir el fracaso en éxito.

Estrategia 3: Utilización del feedback electrotérmico.

Estrategia 4: Incremento de la focalización de la destreza.

Estrategia 5: Desarrollo de protocolos de ejecución.

Por último Williams afirma que “...La capacidad de controlar los pensamientos, el arousal y el foco de atención parece ser el denominador común en la concentración de los competidores victoriosos.”

- ***Autohipnosis***

El capítulo en el cual Williams se refiere a la autohipnosis comienza con una definición del mismo: “la hipnosis no es un

método una técnica; es un estado mental especial que puede combinarse con toda clase de técnicas y que puede aplicarse a muy distintas áreas. Lo que la hipnosis básicamente hace es aumentar los efectos de las diferentes técnicas utilizadas en combinación con ella, tanto las positivas y apropiadas, como las inapropiadas.”

Se subraya dentro del capítulo la importancia que debe tener la clara comprensión del método de autohipnosis por parte del atleta. Así mismo es fundamental que considere a la hipnosis como un estado alternativo de la mente o conciencia meramente y que todo atleta es capaz de aprender a controlar. La autohipnosis puede ayudar a conseguir los efectos de las técnicas específicas utilizadas en entrenamiento mental, e incluso aumentarlos.

## RESUMEN

En este capítulo iniciamos hablando de grupo, cómo se define a este en términos de motivación, de metas, de organización y de independencia, entre otros, los tipos de grupos, las propiedades de éstos, la importancia que tiene el grupo sobre el individuo y éste sobre el grupo. Ya que éste es muy importante para alcanzar un óptimo rendimiento deportivo.

También se consideraron las definiciones de varios autores en torno a lo que ellos entendían por entrenamiento mental.

Las aseveraciones de Thomas dan un significado muy cercano acerca de lo que considera como entrenamiento mental y la investigación que se está presentando aquí. Contempla la preparación psíquica del atleta para los momentos adversos dentro de la competición, como afrontarlos y salir airoso adelante. Propone también, varios métodos que conformarían lo que él considera como un entrenamiento mental completo y, además, hace hincapié en la importancia del manejo de las cargas psíquicas que harán la diferencia dentro del desempeño competitivo.

Riera asume que el compromiso del psicólogo del deporte será como un método preventivo en lugar de una intervención

posterior. Creemos que también es certada la posición que toma al darle relevancia al asesoramiento del entrenador como medio por el cual se puede trabajar también con el atleta. Este será la persona que convive más con el atleta y con el cual la comunión es muy significativa.

En Meichembaum encontramos que su teoría del AIE resume muy cercanamente nuestra labor dentro de la investigación realizada. Apoyamos, así como él, que el paciente (en nuestro caso atleta) debe aprender a afrontar las situaciones estresantes y no eliminarlas. Sus métodos son una pauta para nuestro trabajo: métodos de relajación acompañados de afrontamiento.

La utilización de la visualización para crear imágenes y apoyar el adiestramiento complementa nuestro trabajo. Tomamos sus lineamientos como parte de un entrenamiento mental el cual fuimos conformando según las necesidades del trabajo.

Por último otra importante definición sería la citada por Williams que retoma a Bakker y Whiting, quienes proponen dentro de su definición de adiestramiento mental la importancia de la ejercitación mental de imágenes (visualización) para mejorar una ejecución motriz.

Principalmente al objetivo del entrenamiento mental. Afirma



que sería, el de propiciar un estado psíquico favorable para enfrentar y resolver el estrés competitivo y “dar rienda suelta” a las habilidades del atleta para que pueda alcanzar su máximo potencial. Con la revisión hecha a las diferentes concepciones de los autores sobre lo que entienden por entrenamiento mental podemos darnos cuenta que todas tienen como fin último mejorar el desempeño competitivo del atleta. Estos se han basado en diferentes técnicas que actúan sobre el estado psíquico del mismo y como hacerle frente a los problemas surgidos en el momento de competencia y como resolverlos.

Terminamos el capítulo exponiendo lo que Williams considera como un programa de entrenamiento mental con todas sus componentes, se creyó necesario ya que parte de esta investigación se ha basado en su concepción y organización sobre el programa sistemático a desarrollar en los atletas.

## PROPUESTA Y CONCLUSIONES GENERALES

En los últimos años cada vez con más frecuencia se habla del papel decisivo de los factores psicológicos en el resultado deportivo. Esto no es un atributo de la moda; cuanto más alto es el nivel de la preparación de los deportistas, tanto más se acercan en sus cualidades físicas e índices técnicos fundamentales, a un modelo determinado y la individualidad lo determina principalmente las particularidades psicológicas. De ahí la necesidad de una preparación psicológica especial y estrictamente individualizada.

Los campos de actuación de la psicología se han ampliado y diversificado enormemente durante los últimos años. Uno de los ámbitos de aplicación en los que la psicología ha tenido un notable desarrollo es en el deporte.

La psicología del deporte ha desarrollado y consolidado su presencia en todo el espectro de la práctica deportiva competitiva. Esta ciencia no actúa únicamente en el aspecto individual, enseñando al deportista a eliminar pensamientos negativos o a utilizar técnicas de concentración, sino que la presencia del psicólogo especializado también ayuda a mejorar la relación grupal que se establece en el equipo, o la de técnicos y entrenadores con este.

Precisamente en el Fútbol como deporte de equipo las relaciones interpersonales que se establecen entre sus jugadores, tanto formales como informales, influyen decisivamente en el accionar del equipo.

La actividad del futbolista puede definirse como una relación humana permanente. Su entrenamiento está pensado en función de los demás, y no en gestos inútiles, ni individualistas, porque el esfuerzo que se programa y se realiza lleva el sello de la connotación ajena, los compañeros de equipos o los oponentes. Las carreras, los controles médicos, los ejercicios con balón, todas las experiencias imaginables que hacen y mueven a diario en las sesiones de entrenamiento tienen un denominador común: adiestrar al hombre para el hombre. Hacer un jugador más rápido, o más resistente, ¿para qué? Por ejemplo: su acercamiento en apoyo a un compañero contribuye a un remate eficaz. Despertarle a un jugador su sentido de anticipación, agresividad para que el oponente no cree una situación comprometida contra su puerta.

Hasta lo que podría parecer un trabajo de perfeccionamiento individualizado "una hora a solas de control del balón", está lleno de referencias humanas: la habilidad para un regate que superará a un oponente, el dominio del balón para que el pase acertado favorezca la acción siguiente del compañero, el

amortiguamiento del balón para que luego el tiro a puerta no sea controlado por el portero.

De esto se deduce que todo lo que se sabe y se hace en el fútbol debe trascender el marco propio de atribución personal y ser conjugado en comunidad de esfuerzo, solo así, en mutua relación, el fútbol entiende y explica sus posibilidades y limitaciones.

Considerando estos criterios y lo abordado en los capítulos 1, 2, y 3 es que se considera importante el generar una propuesta, que posibilite el mejorar el rendimiento deportivo de un jugador y de un equipo.

## **PLAN DE TRABAJO**

### **OBJETIVO:**

Demostrar el impacto psicológico en el rendimiento deportivo, y la importancia que éste tiene para alcanzar lo que el equipo se propone de manera individual y grupal.

### **DISPOSITIVO DE INTERVENCIÓN:**

Investigación- Acción

### **ENCUADRE:**

Las sesiones de entrenamiento psicológico dan comienzo paralelamente a la competición, aunque la primera toma de contacto y la fase de evaluación, se realizan antes del comienzo de la competición. Con el primer contacto que es el entrenador.

## PRETEMPORADA

Entrevista con entrenador	<p>Conocer que es lo que espera de la temporada.</p> <p>Objetivos</p> <p>Plan de trabajo</p> <p>Relación con deportistas</p>
Diagnostico del jugador	<p>Conocer edad, historia medica, metas, estilo de vida, personalidad, relación con entrenador, objetivos personales y respecto del equipo</p>
Aplicación de pruebas a jugadores	<p>C.P.R.D- evalúa 5 aspectos esenciales : control de estrés, habilidad mental, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación y cohesión de equipo</p>
Establecer contacto con especialistas involucrados en la preparación del jugador	<p>Para ver que preparador físico, doctor, dueño del equipo, tengan un mismo objetivo</p>
Asistir a lugares de entrenamiento	<p>Evaluar comportamientos y actitudes</p>

## **EVALUACIÓN PSICODEPORTIVA INICIAL**

El primer paso es recoger la información, con el fin de conocer el estado actual de los jugadores y ajustar el programa de entrenamiento psicológico a las necesidades que se presenten en el equipo.

Partiendo de la evaluación psicológica realizada se realizara un programa de entrenamiento psicológico por sesiones, estas se pueden llevar a cabo con una frecuencia semanal, con una duración de una hora a dos aproximadamente.

El entrenamiento psicológico que puede ser llevado a cabo se desprende de los contenidos establecidos en la investigación, pero no olvidemos tomar en cuenta que pueden ser modificados según las necesidades de cada equipo.

## SESIONES DE ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RESUMEN	T
2-1-08	PRESENTACIÓN	Planteamiento de la importancia del psicólogo dentro del equipo	Primera toma de contacto en el entrenamiento junto a entrenador.	1 hr.
9-1-08	EVALUACIÓN	Conocer edad, historia medica, metas, estilo de vida, personalidad, metas, relación con compañeros y entrenador	Esta se realizara a través de un cuestionario de preguntas abiertas y de opción múltiple	40 min .
16-1-08	PRUEBAS PSICOLÓGICAS	Conocer las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo	C.P.R.D evalúa 5 aspectos esenciales control de estrés, habilidad mental, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación y cohesión de equipo	1-2 hrs.
23-1-08	RUPTURA DE HIELO	Lograr la ruptura de tensiones en grupos recién formados.	Esta se realizara con una dinámica	1-2 hrs.
30-1-08	ESTABLECIMIENTO DE METAS A CORTO-MEDIANO Y LARGO PLAZO	Lograr que todos los integrantes del equipo tengan el mismo objetivo	Se realizará con una exposición verbal, y una dinámica con los miembros del equipo	1-2 hrs.
6-2-08	CONTROL DE ESTRÉS	Poder controlar estados estresantes a través de	Práctica de relajación a través	1 hr.



		la respiración y la imaginación	de la respiración y la imaginación  *incorporar elementos de lo que denominamos en esta inv. Entrenamiento mental	
13-2-08	CONTROL DE ESTRÉS	Poder controlar estados estresantes a través de la respiración y la imaginación	Control de la activación-relajación a través de la respiración y la imaginación. generalización a situaciones reales  *Incorporar elementos de lo que denominamos en esta inv. Entrenamiento mental	1 hr.
19-2-08	CONTROL DE ESTRÉS	Poder controlar estados estresantes a través de la respiración y la imaginación	Identificación, anticipación y control en situaciones potencialmente ansiógenas  *Incorporar elementos de lo que denominamos	1 hr.

			en esta inv. Entrenamiento mental	
26-2-08	Confianza en sí mismo	Lograr que el jugador se sienta capaz y seguro de si mismo, para así poder brindarse mejor dentro y fuera de la cancha	Exposición y dinámica	1 hr.
5-3-08	ACTIVACIÓN	Alcanzar un nivel óptimo del futbolista	Control de la activación a través de la respiración y la imaginación. cuando y como utilizarla *Incorporar elementos de lo que denominamos en esta inv. entrenamiento mental	1 hr.
12-3-08	ATENCIÓN	Tener la capacidad para concentrarse en una tarea.	Se realizarán algunas técnicas de concentración	1-2 hrs.
19-3-08	VISUALIZACIÓN		Práctica de visualización en base a diferentes modalidades sensoriales de representación.  Ejercicios básicos	1-2 hrs.
26-3-08	VISUALIZACIÓN	Lograr una	Entrenamiento de	1-2

		representación perceptual adecuada que prepare al futbolista para alcanzar los objetivos	la atención-concentración a través de la práctica imaginada	hrs.
2-4-08	CONTROL DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS	Conocer las sanciones que se pueden presentar en un partido, y conocer como las percibe cada uno de los miembros del equipo, con el fin de poder controlarlas	Clasificación de sanciones. Descripción de sanciones. Confrontación de opiniones	1-2 hrs.
9-4-08	CONTROL DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS	Conocer las sanciones que se pueden presentar en un partido, y conocer como las percibe cada uno de los miembros del equipo, con el fin de poder controlarlas	Control de sanciones, conducta del arbitro y contrarios  (ejemplos de situaciones y como enfrentarlas) dinámica	1-2 hrs.
16-4-08	CONTROL DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS	Identificación y evaluación de situaciones potencialmente problemáticas.	Reestructuración de ideas irracionales.  Cambio de estados negativos a positivos	1-2 hrs.

23-4-08	COHESIÓN DE GRUPO	Lograr que el jugador se sienta parte importante del equipo. Que tenga objetivos claros a nivel individual para aportarlos a nivel grupal	Dinámica	1-2 hrs.
30-4-08	COHESIÓN DE GRUPO	Importancia de la unión de jugadores para alcanzar objetivos de equipo	Dinámica	1-2 hrs.
5-5-08	MOTIVACIÓN	Controlar los estados de conducta no deseados	Esta se realizara a través de la imaginación y de un pensamiento alternativo	1-2 hrs.
12-5-08	MOTIVACIÓN	Identificarse con intereses colectivos para así beneficiarse de manera individual	Dinámica	1-2 hrs.
19-5-08	COMUNICACIÓN	Lograr que los integrantes del equipo expresen sus puntos de vista.  A través de esta se determinen las relaciones interpersonales.  Desarrollar la capacidad comunicativa del grupo	Dinámica	1-2 hrs.

## **CONCLUSIONES GENERALES**

Nos damos cuenta que el deporte es uno de los fenómenos mas importantes del siglo XX. Es una actividad física que el hombre practica para sentirse bien.

En esta investigación nos dimos cuenta que para lograr un alto rendimiento se necesitan tomar varios aspectos, como es que un jugador se encuentre físicamente bien, que tenga la preparación técnica, táctica, estratégica adecuada, que tenga una buena alimentación. Pero sobre todas las cosas una excelente preparación psicológica.

Hoy día podemos observar que el aspecto psicológico es muy importante para lograr los objetivos. Y con esto respondemos a la pregunta de investigación ¿cuál es el impacto de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo de un jugador de fútbol soccer?

A lo que se responde que en base a todo lo investigado se puede observar que los factores psicológicos tienen la misma importancia y que no puede separarse de todos los aspectos físicos, técnicos y Estratégicos que hacen a un deportista de alto rendimiento y esto se puede observar gracias a las

investigaciones realizadas por varios autores donde si comparamos a dos equipos con igualdad de fuerza, condición física, estratégica, técnica y tácticamente iguales, lo que hace la diferencia entre el que pierde y el que gana es la mentalidad, es por eso que la segunda parte del capítulo tres nos habla del entrenamiento mental en deportistas, ya que si se prepara adecuadamente a un futbolista a enfrentar los momentos de estrés, ansiedad, etc. Podemos dar un paso adelante que a la larga puede ser definitivo.

También fue muy importante analizar al “grupo” ya que este tiene una incidencia muy grande sobre el sujeto y a la vez este sobre el grupo porque en la presente investigación tratamos de trabajar el aspecto individual pero no podemos separarnos del grupo, ya que en un equipo de fútbol por más preparado que te encuentres no depende sólo de uno sino de todos los elementos que componen al equipo

Muchas veces hay sujetos que no comparten las ideas de los demás compañeros, se llegan a encontrar tanto líderes positivos como negativos, de ahí la importancia del trabajo de intervención psicológica, donde trabajando aspectos de motivación, cohesión de grupo etc. pueden prevenir divisiones en el interior de un equipo, lo cual afecta significativamente el rendimiento individual y colectivo.

Pudimos observar que una de estas técnicas llevadas a cabo en el entrenamiento mental es la imaginación. Donde los atletas ejecutan movimientos reales o imaginan la realización de los mismos. Esto ayuda a darnos cuenta de sus fallas, cuales son sus temores y así trabajar esos aspectos para que al momento de enfrentarlos pueda superarlos.

Cuando se realiza una planificación en un club o equipo de fútbol base se pretenden trabajar unos objetivos, contenidos por medio de unas actividades con sus sesiones de entrenamiento. Tradicionalmente, se ha dejado de lado aspectos psicológicos en esta planificación.

Ahora, cada vez más y debido al excelente medio que supone el propio deporte para educar (personal y deportivamente), se tienen cada vez más en cuenta conceptos como trabajo en equipo, confianza en si mismo etc. No se trata de sustituir los conceptos tradicionales de entrenamiento (que generalmente han incidido en físicos, técnicos, tácticos y estratégicos), sino de añadir otros de gran importancia que ayudarán a formar a los deportistas de alto rendimiento y también personas.

Si bien tradicionalmente se dejaba un tanto al azar el desarrollo de estos aspectos, y no se le daba mucha importancia ahora es

fundamental para lograr tener un rendimiento óptimo en un futbolista.

El trabajo de un psicólogo del deporte, asesorando a técnicos o bien realizando un trabajo más específico con los elementos del club, realizando un entrenamiento mental adecuado según las características de cada uno de los integrantes del equipo da como objetivo un óptimo rendimiento. Para lo cual se propuso un plan de entrenamiento, donde se trabajen aspectos como motivación, estrés, trabajo en equipo etc.

Dentro de esta investigación pudimos observar que la combinación del entrenamiento práctico y mental conduce a los mejores resultados. De ahí que se le da una igualdad de importancia al aspecto físico y al mental. Aclarando que un programa de entrenamiento mental se adecua según las necesidades de un equipo.

En definitiva, se trata de aprovechar al máximo las condiciones que ofrece el fútbol como deporte; desarrollando estas necesidades psicológicas y los valores mencionados, lo que hará que los futbolistas se hagan mejores no sólo como deportistas sino también como personas. Luchando constantemente por ser mejores cada día.



## **BIBLIOGRAFIA**

- Acevedo, Alejandro (1995). **APRENDER JUGANDO 3**. Editorial Limusa. México, DF
- Anzieu, Didier (1971). **LA DINÁMICA DE LOS GRUPOS PEQUEÑOS**. Kapeluz. México.
- Bakker, f.c (1990). **PSICOLOGIA DEL DEPORTE**. Ediciones Morata, SL.Madrid, España.
- Bannister, r. (1980). **PSICOLOGO DEPORTIVO**, en bakker, f.c
- Bauleo, Antonio (1970). **IDEOLOGIA, GRUPO Y FAMILIA**. Editorial. Kargieman, Buenos Aires.
- Becerril luna v.a (1990) **ATRIBUCIONES Y REPRESENTACIONES EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO. HACIA UN MODELO COGNOSCITIVO DE LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA**
- Bermejo Escudero, G (1986) **LA PSICOLOGIA Y LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**. México

- Brennan, J. (1999) **HISTORIA Y SISTEMAS DE LA PSICOLOGÍA** editorial. Pearson. Quinta Edición. México.
  
- BUCHER, CHARLES A. (1969) **TRATADO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**. Editorial continental. México
  
- Browne, M. y Mahoney, M. (1984) **PSICOLOGIA DEL DEPORTE**. Volumen 35
  
- Cáceres H, Jaramillo L, Villaseñor R. (2000) **TÉCNICAS ACTUALES DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**. México. Editorial. Trillas
  
- Caviedes Miguel (1993) **DINAMICAS DE GRUPO**. Ediciones. Paulinas
  
- Cruz Jaime, (1991) **PSICOLOGÍA DEL DEPORTE, APLICACIONES Y PERSPECTIVA**. Editorial Martínez Roca

- Degyves Infante, A. (1989) **AUTOCONCEPTO Y SISTEMAS DE APOYO EMOCIONAL EN DEPORTISTAS MEXICANOS DE ALTO RENDIMIENTO.**
  
- Dlawther, John (1987) **PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL DEPORTISTA.** Paidos. Buenos Aires, Argentina
  
- Dietrich Martin, Klaus Carl (2001) **MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.** Editorial. Paidotribo
  
- García Martínez, D. (1990) **LA INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE. UN ANALISIS BIBLIOMETRICO DE SU INFORMACIÓN CIENTIFICA.** México
  
- Garfield C, Bennett H. (1987) **RENDIMIENTO MÁXIMO.** Editorial. Martínez Roca. Barcelona
  
- Harrsch Catalina. (1983) **¿EL PSICOLOGO QUE HACE?** Editorial: alhambra, México

- Jones, E.E. Y Gerard, H.S (1980) **FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA SOCIAL** EDITORIAL: LIMUSA. México
- Malcom, Knowles. (1962) **INTRODUCCIÓN A LA DINAMICA DE LOS GRUPOS.** editorial. Letras
- Marx, M Y Hillix W. (1974) **SISTEMAS Y TEORÍAS PSICOLÓGICAS CONTEMPORANEAS.** Traducciones. Megrath,A.Read, N Y Boore. J (1989)
- Meichenbaum. D. (1988) **ESTRÉS.** Ediciones Roca
- Merani, Alberto I. (1977) **DICCIONARIO DE PSICOLOGÍA.** Ediciones: Grijalbo.
- Merani,Alberto I. (1984) **DICCIONARIO DE PSICOLOGÍA.** Editorial Grijalbo, Cuarta Edición
- Pichon Riviere E. (1991) **EL PROCESO GRUPAL.** Buenos Aires. Editorial. Nueva Visión.
- Riera, Joan. (1980) **INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.** Editorial: Martínez Roca. Barcelona.

- Riera Joan (1999) **PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. APLICACIONES Y PERSPECTIVAS.** Biblioteca de Psicología.
- Riera Joan (1991) **INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.** Ediciones Roca.
- Riera Joan (2005) **HABILIDADES EN EL DEPORTE** Editorial: Nietzsche.
- Rodríguez Rodríguez Pablo (2003) **COMPENDIO HISTORICO DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE** Elsevier. ESPAÑA.
- Sampieri Roberto (2002) **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN** Editorial: Mc Graw Hill. Tercera edición
- Sánchez Ortiz, A. (1981) **ASPECTOS PSICODINÁMICOS DE LA PERSONALIDAD DEL DEPORTISTA**
- Thomas, Alexander. (1982) **PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.** Editorial Herder. Barcelona.

- Menchaca, ***DINAMICA DE GRUPOS, COHESIÓN, Y PRODUCTIVIDAD*** S.R
- Suen Anastasia (2003) ***HISTORIA DEL FUTBOL***  
Traducido por Spanish Educational Publishers Staff.
- Vasconcelos Raposo A. (2000) ***PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO***. Editorial. Paidotribo
- Weimberg.Robert (1996) ***FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE***. Editorial Ariel
- Williams, Jean M. (1991) ***PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE***. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Enciclopedia Británica (1990) ***CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES SEGÚN LA HABANA***.
- Revista: (2000) ***FUTBOL MEXICANO EN PERSPECTIVA***. Número 206, Revista Digital, Buenos Aires, Argentina

- Revista: (2004) **UN MODELO PREDICTIVO PARA EL LOGRO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO SUPERIOR**  
Número 73. Revista Digital, Buenos Aires, Argentina
  
- Revista: (2005) **EL ENTRENADOR ESPAÑOL**. Número 106.
  
- Revista: (2005) **FACTORES CONDICIONANTES DE LA PRODUCCIÓN DE RENDIMIENTO DE FUTBOLISTAS**.  
Numero 90. Buenos Aires, Argentina
  
- Revista Digital (2006) **ROL PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE** Numero 96
  
- Revista México de **ORIENTACIÓN EDUCATIVA**  
Nov.2006

**Paginas de Internet:**

- [www. Google.com](http://www.Google.com)
- [www.Ef.deportes.com](http://www.Ef.deportes.com)
- [www.mistareas.com](http://www.mistareas.com)