

# UNIVERSIDAD AUTONOMA METROPOLITANA

UNIDAD: IZTAPALAPA

DIVISION: CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

CARRERA: PSICOLOGIA SOCIAL

MATERIA: SEMINARIO DE INVESTIGACION

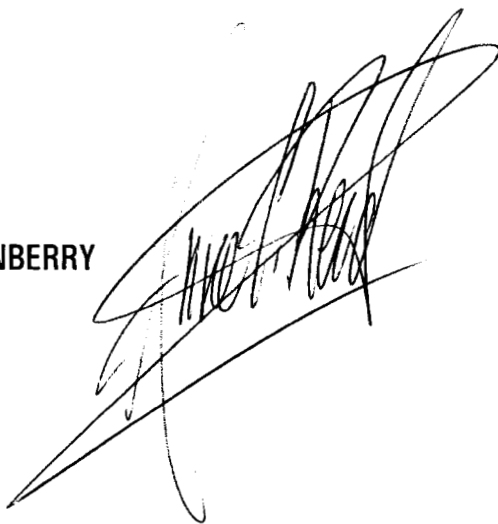
TITULO: IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN LA RELACION  
ENTRENADOR-ATLETA

FECHA: 16 DE JUNIO DE 1997

ALUMNA: MARIA DEL ROCIO BARRERA ANDRADE

MATRICULA: 86230813

ASESORA: ANNE REID RUTENBERRY

A large, stylized handwritten signature in black ink, overlapping the text of the advisor's name.

# INDICE

## LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN LA RELACION ENTRENADOR-ATLETA

<b>CAPITULO 1.</b>	<b>INTRODUCCION</b>	<b>Pag.</b>	<b>4</b>
<b>CAPITULO 2.</b>	<b>RECONOCIMIENTO OFICIAL DEL DEPORTE EN MEXICO</b>		<b>6</b>
<b>CAPITULO 3.</b>	<b>ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE</b>		<b>9</b>
	<b>3.1 DEFINICION DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE</b>		<b>9</b>
	<b>3.2 BREVE CRONOLOGIA HISTORICA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y AUTORES QUE LA HAN ABORDADO</b>		<b>11</b>
	<b>3.3 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA DEPORTIVA</b>		<b>13</b>
	<b>3.4 CORRIENTES</b>		<b>15</b>
	<b>3.5 LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN MEXICO</b>		<b>16</b>
	<b>3.6 SITUACION ACTUAL DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE</b>		<b>17</b>
	<b>3.7 PSICOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>		<b>18</b>
<b>CAPITULO 4.</b>	<b>FUNDAMENTOS PSICOMOTIVADORES EN LA ACCION DEPORTIVA</b>		<b>21</b>
	<b>4.1 ACTIVIDAD DEL PSICOLOGO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>		<b>22</b>
	<b>4.2 LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y SU RELACION CON LOS ENTRENADORES</b>		<b>23</b>
	<b>4.3 LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y SU RELACION CON LOS ATLETAS</b>		<b>24</b>

4.4	TIPOS DE ENTRENADORES DEPORTIVOS	27
4.5	ASESORIA PSICOLOGICA DEPORTIVA	33
4.6	PREPARACION DEL DEPORTISTA PARA EL MANEJO DEL TRIUNFO Y LA DERROTA	35
4.7	LA COMPETENCIA	37
CAPITULO 5.	INVESTIGACION SOBRE LA RELACION ENTRENADOR ATLETA	39
5.1	METODOLOGIA	39
5.2	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	40
5.3	METODOS DE INVESTIGACION EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE	41
5.4	OBJETIVOS	42
5.5	HIPOTESIS	42
5.6	TIPOS DE INVESTIGACION	42
5.7	PROCEDIMIENTO DE ELECCION DE LA POBLACION QUE CONSTITUYE LA MUESTRA	43
CAPITULO 6.	ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS	44
CAPITULO 7.	CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	55
	BIBLIOGRAFIA	57
	NOTAS	59

# CAPITULO 1

## INTRODUCCION

Las actividades deportivas son antiguas y fundamentales, como también lo es el interés en la conducta humana.

La gran fuerza impulsora del movimiento de la psicología en los deportes, parece provenir de los entrenadores deportivos quienes han querido llevar a los atletas a su nivel máximo de rendimiento.

También ha venido en principio de los educadores físicos. La orientación del instructor de Educación Física es diferente a la del entrenador, aunque las disciplinas se sobreponen, algunos entrenadores enseñan Educación Física, lo cierto es que entre ambos se abre una gran separación. Los instructores acentúan la participación en el deporte y los beneficios que se reciben de ella, suelen hablar en términos de salud, expresión corporal y crecimiento de la personalidad.

Por otra parte el entrenador busca el triunfo y la realización. La diferencia entre ellos es el premio al valor de la victoria en la competencia, sin embargo cuando dialogan sus discrepancias lo más probable es que se escuche, al instructor de Educación Física quien puede llevar a errores si establecen cursos, que no se apeguen a la realidad.

En la actualidad se presenta el fenómeno de que la gente que no ha entrenado ni está familiarizada con la psicología enseña psicología de los deportes y escribe en periódicos, no siempre con los mejores consejos ni sustento teórico.

Por otra parte el psicólogo académico tradicional no ha sido orientado hacia los deportes y puede ser que se interese en ellos sin que incluya al deporte en su actividad profesional, o a partir de una experiencia, o de la propia práctica deportiva.

Los deportes son una fuente tan rica de datos sobre la conducta humana que induce fuertemente a la investigación. La psicología del deporte participa ya fundamentalmente en la teoría de la personalidad y en los procedimientos para probar la personalidad. Lawther(1986) y participa también con las Ciencias aplicadas al deporte en beneficio del deporte.

Es raro que los entrenadores o instructores de Educación Física tengan amplios conocimientos de Psicología, pero todavía más raro es que los psicólogos tengan conocimientos de deportes, debido a que la actividad deportiva en nuestro país se sigue considerando poco prestigiosa para el académico de cualquier disciplina científica, Heredia (1988).

Para la mayor parte de los escolares, el deporte aparecía como una asignatura, porque les supone una compensación respecto a las otras, que exigen un esfuerzo y una fatiga intelectual, como las matemáticas, la física, la biología, etc. Las asignaturas semejantes, con el fin de educar al niño y al adolescente se ven sumamente reducido por parte de los profesores no deportistas.

Tras esta asignatura no hay una ciencia reconocida de rica tradición cuyo estudio sirva de premisa para su capacidad docente y de la que deriven contenidos educativos y una didáctica especializada. En el deporte, se exigen esfuerzos y rendimientos físicos y a las aptitudes intelectuales necesarias, tienen muy poca importancia. Un objeto de la pedagogía es: ayudar a las personas a ser conscientes de sus condiciones de vida, de sus posibilidades de acción y de desarrollo, deben aprender, además, como pueden configurar con independencia su propia vida y lo que significa tomar una decisión, responsabilizándose de ella tanto frente así misma como también esta claro que este objetivo solo podrá alcanzarse si disponemos de conocimientos científicos suficientes y fiables, que permitan obtener una visión fundamentada y sirva de base para las decisiones. Mientras sigan faltando estos conocimientos, es muy grande el peligro de manipulación arbitraria. (1)

La siguiente investigación se realizó para analizar la importancia de la motivación y la comunicación que debe existir entre el entrenador y sus deportistas, así como las cualidades, con las que debe contar el entrenador, para así poder lograr un rendimiento pleno de los deportistas.

Mi opinión personal como deportista que fui, de lo que es la Psicología del deporte, es una especialización que requiere de vocación, metodología del deporte y de la ciencia, conocimientos específicos de las ciencias aplicadas al deporte y necesita de la constante superación del entrenador.

Este proyecto fue realizado con la finalidad de orientar a los entrenadores y deportistas en los diferentes aspectos en los que hay que poner énfasis para poder así aspirar a la superación profesional y por consiguiente dar nuestro apoyo al desarrollo deportivo.

Quisiera destacar que en el deporte, al igual que en toda actividad humana, se puede dar todo el abanico de interacciones, desde el 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. Dado que el organismo interactúa siempre de forma global, la utilización de un sistema reactivo, en este caso el motor, no impide la funcionalidad de los restantes, incluidos los convencionales.

Finalmente en esta rápida revisión de la última década, destacamos la afirmación de Alderman (1984), Mientras que la primera generación de psicólogos del deporte, así como sus discípulos, procedía primordialmente del campo de la educación física y el entrenamiento, en la actualidad puede distinguirse una tercera generación con diferente formación e intereses, con la filosofía más orientada hacia la investigación científica de los fenómenos psicológicos--deportivos iniciándose con ellos una etapa de madurez.

Como dice Riera, (1995) a consecuencia de esta evolución, la mayoría de los psicólogos contemporáneos coinciden en que el objeto de estudio no es el deportista sino su comportamiento, apareciendo las diferencias en donde ha de buscarse su explicación y en cómo conseguirlo.

## **CAPITULO 2**

### **RECONOCIMIENTO OFICIAL DEL DEPORTE EN MEXICO**

A la restauración de la República en 1867, el gobierno mexicano se propuso convertir la Educación en función pública, por lo cual se expidió la " Ley Orgánica de instrucción pública para el Distrito Federal y Territorios ". En 1869, empezó a divulgarse la teoría pedagógica, el método didáctico, la enseñanza objetiva y la educación integral. El objeto de esta última es propiciar una cultura general. Por esta razón, figuraban en los planes de estudio materias humanísticas, de especialidad y actividades como la Educación Física.

Entre 1889 y 1890 se establece que en los programas de enseñanza, deberán integrarse juegos gimnásticos, gimnasia y ejercicios militares. Ante esta propuesta se genera la necesidad de contar con personal especializado que apoye la impartición de su enseñanza, por lo que en el año de 1908, se crea la escuela magisterial de esgrima y gimnasia.

Durante el siglo XIX se da un movimiento internacional del deporte al que en México se integra a través de la práctica de los deportes promovidos por los ingleses y asimila el régimen institucional y competitivo del mismo. Para la última década del Porfiriato los deportes que habían empezado a practicarse cobran auge cada vez mayor. Este desarrollo se interrumpe durante la lucha armada que enfrenta nuestro país en sus demandas por las garantías individuales y los derechos sociales. El gobierno emanado del movimiento revolucionario plantea en el artículo tercero de la Constitución: " El derecho del pueblo a educarse y la obligación a impartir la enseñanza, principio fundamental que corresponde solidificar desde 1921 a la Secretaría de Educación Pública ".

Esta tendencia integradora y socializadora amplía la demanda de los recursos humanos especializados para el desenvolvimiento moral, físico, intelectual y estético del individuo. Simultáneamente a nivel internacional se empieza a generar ideas sobre la educación física y la actividad deportiva, creándose, como consecuencia, la Federación internacional de Educación Física (1923).(2)

Particularmente en nuestro país, como propuesta a la política de gobierno y a las mencionadas manifestaciones internacionales, se crea la Escuela Elemental de Educación Física, dependiente de la Secretaría de Educación Pública, con el propósito de capacitar pedagógicamente a los profesores en servicio.

Al mismo tiempo en el área del deporte, se establece en 1923 el Comité Olímpico Mexicano con el objeto de organizar y fomentar la participación de los deportistas en el contexto internacional. Para 1924 a instancias de este organismo se realizan los primeros intentos de capacitación de entrenadores.

En 1936 se constituye la Escuela Nacional de Educación Pública, la que establece en su plan de estudios la formación de profesores de educación física y la de técnicos en deporte ( se eliminó del plan de estudios en 1938) para egresados de los niveles de secundaria y primaria respectivamente.

La actividad física enfrenta un período de crisis y desarticulación en su desarrollo, debido a la suspensión de eventos internacionales durante la segunda guerra mundial (1939-1967), auspiciado por el Comité Olímpico Mexicano la sede Mundial de Fútbol 1970, con el propósito de capacitar entrenadores para el sector amateur y profesional en tres estados de la República.

En cuanto a la actividad física y deportes para personas con discapacidad, es hasta 1972 cuando en México dan los primeros intentos para introducir la práctica del deporte adaptado (para gente minusvalida), realizándose los primeros juegos nacionales ese mismo año; los cuales con excepción de 1983, se han realizado año con año auspiciados desde entonces por el INPI ahora DIF, instituto perteneciente al sector salud (Heredia 1987). También se crea la Escuela Militar de Educación Física (1971). Alexander T. (1987). (3)

Dentro del marco internacional se elabora el Manifiesto Mundial Sobre Educación Física, destacándose la importancia de la recreación como factor de integración familiar y desarrollo personal (1971). Alexander T. (1987).

En Europa (1975) se inicia el movimiento de manifestaciones del deporte, siguiendo esta corriente se crea en México el Centro de Estudios e investigaciones sobre Recreación (CEIR 1975-1977) dependiente de la Subsecretaría de Cultura y Recreación. Lawther op. cit.

Como una de sus acciones el gobierno federal determina la creación del Instituto Nacional del Deporte (1976-1981) órgano público descentralizado, que tendría como propósitos:

- & La articulación de un sistema deportivo nacional.
- & La promoción permanente y armónica del deporte profesional.
- & La práctica deportiva.

Dentro de sus funciones podemos destacar la de fomentar la capacidad y el mejoramiento de los deportistas, así como la formación de promotores, entrenadores, técnicos, jueces y árbitros, en todas las ramas del deporte.

Dentro de este marco educativo, en 1981 el INDE desaparece y se crea la Subsecretaría del Deporte como órgano dependiente de la Secretaría en el área de formación de recursos humanos en cultura física y deporte fueron:

- & El establecimiento de un programa nacional de formación y capacitación de recursos humanos.
- & La solidificación del grado de licenciatura de la Escuela Superior de Educación Física.
- & La creación de la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos de nivel licenciatura y con salida lateral de Técnica Profesional.

En 1984 se da a conocer el programa de educación, cultura, recreación y deporte, que tendría como propósito: la formación física de entrenadores habilitados en el área, con base en la integración del Sistema Nacional del Deporte para fortalecer los programas de investigación científica relacionado con la Medicina del Deporte. (4)

En 1985 desaparece la Subsecretaría del Deporte permaneciendo el Consejo Estatal del deporte y continuando las actividades de concertación y orientación a través de sus diversas comisiones, así mismo este consejo será el responsable de concluir los compromisos que la Subsecretaría había adquirido.

Las escuelas formadoras de recursos humanos en cultura física y deporte pasan a depender de la Dirección General de Educación Normal, de las instituciones educativas del deporte.

En 1988 se crea la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), como un órgano administrativo desconcertado de la SEP y la Confederación deportiva Mexicana (CODEME a la fecha), es considerado como órgano supremo representativo común del deporte confederado de los límites del territorio mexicano.(5)

Hasta llegar a nuestros días 1996 donde la CONADE, COM y CODEME son los maximos organismos deportivos en nuestro país.



# CAPITULO 3

## ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

La psicología del deporte ha tenido una evolución más lenta que otras especialidades psicológicas. Probablemente ello se debe a que en un principio se desarrolló en los departamentos de educación física y, por tanto, ha estado algo desconectado de los avances de la ciencia madre, la psicología, sin lograr tampoco contactar íntimamente con el resto de las ciencias del deporte. (6)

### 3.1. DEFINICION DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Las definiciones habituales en psicología del deporte reflejan la coexistencia de múltiples concepciones teóricas y metodológicas y, consecuentemente, de múltiples diferencias en el rol profesional del psicólogo.

En el clásico manual de Antonelli y Salvani (1978), los autores no se atreven a dar una definición, al confundir la psicología del deporte con el propio deporte cuando afirman:

" La psicología del deporte es una amplia corriente del pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, pedagogía, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, etc ) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinaria abierto a la contribución que cada uno puede aportar desde la base de su propia preparación específica ".

Otros parten de concepciones psicológicas dualistas y aceptan la dicotomía mente-cuerpo, como queda patente en el libro de Millman (1979), " Whole body fitness ". Trainingbody and spirit, que recuerda al ya indicado de Schulte (1921), implícitamente, en la justificación que en esta disciplina hace Ribeiro da Silva (1970):

" No basta que los músculos, las articulaciones, el sentido de equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevadas. Hay algo fuera de estos elementos anatómicos-fisiológicos, por encima de ellos, que define e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte a que se dedica, el impulso competitivo 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 agonístico".

Ante definiciones tan vagas como las anteriores, un grupo de expertos, tal como recoge Cagigal (1974), se reúnen en Macollin en 1972 y acuerdan que la Psicología del Deporte debe estudiar a la persona que realiza una actividad lúdico-competitiva, así como a la sociedad que ha creado el valor del deporte organizado. (Riera. op. cit)

Esta aceptación conlleva que, en la actualidad, se confunda frecuentemente la psicología del deporte con la psicología del deportista y, por consiguiente, sólo se estudie la personalidad, la ansiedad, la motivación o las actitudes del deportista.

La definición de Thomas (1980) citada en Riera encaja perfectamente con estos planteamientos:

" La psicología del deporte investiga, como disciplina científica las causas y efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva ". (Riera. op. cit)

La psicología del deporte debe de estudiar a la persona que realiza una actividad lúdico-competitiva, y por consiguiente que se estudie su personalidad, su motivación o sus actitudes.

Sin embargo estas definiciones y su misma aplicación están ya obsoletas ya que las actuales toman en cuenta a todo el fenómeno de la práctica deportiva y a los factores internos y externos que la influyen, como son los medios de comunicación, árbitros, material, equipo etc.(7)

### **3.2 BREVE CRONOLOGIA HISTORICA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y AUTORES QUE LA HAN ABORDADO.**

La psicología del deporte es una ciencia nueva, existen pocos estudios que analicen el nacimiento y desarrollo de esta disciplina en los diferentes países, aunque últimamente parece haber un mayor interés por comprender sus orígenes, como lo demuestran los recientes trabajos de Kroll y Lewis (1980), Lowe y Walsh (1978), Salmela (1981-1984), Silva (1984), Singer (1980), y Wiggins (1984).

Para Cratty (1983), se inicia con las aportaciones de Peter Lesgaft en Rusia a principios de siglo. Sin embargo, no es hasta después de la Revolución cuando se crean centros especializados en el estudio de las capacidades de los deportistas, siendo uno de los pioneros Peter Roudick, al cual se le considera como el "padre de la Psicología del deporte soviético". (Riera op.cit)

En Alemania Schulte publica, en 1921, cuerpo y alma en el deporte: una introducción a la psicología del ejercicio físico. Al otro lado del Atlántico, Griffith publica en 1926, "Psicología del entrenamiento" y, dos años después, aparece su "Psicología del Atletismo". En 1930 sienta las bases del laboratorio de psicología aplicada al deporte.

Como reconoce Singer (1980), la repercusión de estos primeros trabajos sobre entrenadores, atletas y profesores de educación física fue mínima en el mundo occidental, mientras que en los países de la órbita soviética los psicólogos del deporte han colaborado activa e interrumpidamente desde hace muchos años con otros profesionales dedicados al éxito deportivo.

Según Browne y Mahoney (1984), aunque los trabajos mostraban una gran dispersión conceptual y metodológica indicaban el nacimiento de una nueva disciplina. Fue entonces que se creó la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, encargada de promover un congreso internacional cada cuatro años, así como el internacional Journal of Sport Psychology, editado en Roma en 1970.

En la década de 1970 se consolida esta especialidad en varios países (véase la vasta recopilación de Salmela 1981), fundándose asociaciones nacionales y supranacionales como la Federación Europea de Psicología de Actividades Deportivas Corporales (FEPSAC). Se inicia la publicación de boletines y nuevas revistas, algunas de las cuales alcanzan un reconocido prestigio y audiencia, como el Journal of Sport Psychology, editado en Champaign Illinois, desde 1979, y se incrementan los encuentros entre los psicólogos interesados en la actividad física y el deporte.

Los primeros psicólogos que trabajan en el deporte estaban vinculados a los centros de investigación en Medicina Deportiva, como es el caso de Josep Ferré Hombravella, Josep Roig Ibañez y Gloria Balagué. No obstante, puede decirse que es una especialidad casi existente tanto a nivel académico como profesional en gran parte del mundo.

Prueba de ello es que en la actualidad, sólo se imparten cursos de forma regular en los institutos de Educación Física, y en algunos cursos de entrenadores deportivos, mientras son muy escasos los departamentos y facultades de psicología que la han incorporado a sus planes de estudio.

En el aspecto profesional, el panorama no es más alentador, ya que son pocos los psicólogos que ejercen en este ámbito, a pesar de que muchas áreas podrían beneficiarse de su actuación. Hay un total desconocimiento del papel que podrían desempeñar los psicólogos del deporte.

En México, aún no existe ninguna Universidad o Escuela o Facultad que cuente con una currícula a nivel de licenciatura, sólo en Chihuahua se inicia como posgrado en la Universidad del Estado, pero como posgrado, a partir de 1991.(8)

### **3.3 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA DEPORTIVA.**

Como ya se mencionó anteriormente, la Psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva, así como la de los fenómenos y procesos que interfieren con la práctica, como instalaciones, organización y planeación deportiva, los medios, masivos, influencia familiar, socioeconómica, etc. (Heredia op. cit.)

Debe de existir en el atleta, en principio, una motivación (una necesidad, un deseo, una ambición), para realizar una actividad de tipo deportivo y un determinado movimiento deportivo. Esta motivación se halla subordinada, a su vez, a unos motivos superiores, unos objetivos, un concepto de la vida. Con el objeto de comprobar si las condiciones de la persona y la situación dada, son las adecuadas para satisfacer la necesidad de efectuar un movimiento deportivo.

Deben preverse los acontecimientos más relevantes para el desenvolvimiento de la actividad, se prepara el fondo emocional de la vivencia, son muchas las graduaciones emocionales posibles desde la esperanza como la seguridad en el triunfo hasta el temor ante el fracaso.

No se puede separar lo psíquico de lo físico, la psicología es la ciencia de los principios anímicos, del comportamiento y de las experiencias humanas.

Singer indicó en 1984 " Que en el deporte se dan unas condiciones sobre todo en el entrenamiento y la competencia que se dan en la vida corriente del ser humano " tales como:(9)

- Una estrategia total y absoluta de todas las fuerzas y no sólo de las corporales,sino también de las ánimas.

- El deporte ofrece una actividad enorme de esfuerzos menores de gran escala que afectan a la totalidad del cuerpo. (Aquí existe, un campo desaprovechado para la investigación psicomotriz).

Con frecuencia se prevén y se desarrollan los más mínimos detalles, para la realización de los movimientos necesarios, los puntos críticos, las posibles medidas correctoras, etc. desde antes de iniciar la acción y los movimientos en el deportista. En el entrenamiento no sólo debe de contribuir a mejorar el rendimiento físico, sino que debe abarcar la totalidad de la persona.

Ante la exigencia de un crecimiento constante de los rendimientos deportivos, la psicología del deporte, debe desarrollar plenamente el potencial del rendimiento del deportista dentro de las mejores condiciones, con el fin de que pueda alcanzar el resultado perseguido en el momento decisivo.

En cuestión relativa al desarrollo de la psicología del deporte como disciplina científica dentro del marco de la ciencia deportiva; con actividades que se ejecutan de una forma concreta y nunca de otra manera, por tradición, imitación no reflexiva, se convertían de repente en problemas, esto puede esperar de la siguiente manera:

**1.- Se problematizan las evidencias naturales:**

Se ponen en duda valores y normas de conducta considerados obligatorios hasta ahora, se descubre que muchas cosas no deberían ser, para ocupar el primer plano otros valores, otras normas, con ello se inicia una fase de inseguridad, en la que se espera poder ayudar, con conocimientos fiables.

**2.- Crecen las presiones sobre la capacitación del rendimiento:**

De aquí arranca el desarrollo de nuevos métodos de entrenamiento deportivo más sistematizados y meditados. Las condiciones de vida tanto económicas como sociales, se transforman de tal manera que el ser humano ya no le bastan las formas de conducta habituales, ahora ni los métodos aplicados para solucionar los problemas planteados.

**3.- Crecen presiones de conocer y saber:**

La persona desea no solo hacer algo, sino también saber como, porque y para que, esta necesidad de independencia, de autorrealización y, en definitiva, de mayor libertad y encuentra a quí su triunfo.

### **3.4. CORRIENTES.**

Aunque suele aceptarse que la psicología es la ciencia que estudia el comportamiento, aparecen enormes diferencias cuando se intenta definir, con otras concepciones filosóficas y epistemológicas. Hablaremos un poco de cuatro de ellas, "mentalista", "cognoscitivista", "conductista", y "reduccionista".

En la psicología contemporánea todavía persisten los presupuestos dualistas que parten de una filosofía idealista, que consideraban al hombre integrado por dos esencias, una mental y otra material. Se pone a menudo de manifiesto, tanto en el lenguaje que utilizan los psicólogos (estructura mental, capacidad psíquica, psicofísica, introspección, psicometría), como en la creencia de que el comportamiento, entendido como movimiento, es sólo una manifestación de los procesos internos que lo acausan. (Riera op. cit)

En la corriente cognoscitiva, en la que se parte de modelos del hombre y de su comportamiento derivados de la maquina actual más avanzada , " la computadora ". Mediante analogías se habla de procesos superiores intermedios (almacenamiento de información, toma de decisiones, procesamiento de información) que explican las relaciones observadas entre las entradas y las salida. El hombre es visto como un ser que percibe, decide y ejecuta.

La psicología conductista centra su estudio en la descripción objetiva del comportamiento, procurando relacionarlo con los cambios ambientales presentes y pasados que lo detriminan. Son reacios a utilizar términos no observables y prefieren hablar de estímulos, respuestas, condicionamientos, reforzamiento, visibles.

Opinamos que la filosofía positivista es inadecuada para la construcción de una teoría de la conducta, y que el paradigma, aunque ha supuesto un paso valioso para psicología, todavía está enraizado en el modelo reflexológico de causa-efecto y es insuficiente para explicar la complejidad y variabilidad del comportamiento humano.

Finalmente, algunos que se autodeterminan psicólogos convierten la psicología en una rama de la biología o la sociología, anulando su objeto de estudio propio, cayendo en reduccionismo excesivos. No se duda de que el hombre es un sistema biológico, ni de que está inmerso en una estructura social, pero creemos que hay un campo, específico de la psicología, que no puede analizarse mediante términos exclusivamente biológicos o sociológicos, como bases biológicas del comportamiento, sistema nervioso, clase social o relaciones económicas.

Ante esta dispersión y la complejidad del campo de estudio, la actitud dominante entre los psicólogos es el eclecticismo, intentando aprovecharse de conceptos y/o técnicas de fuentes diversas y olvidando que estas mezclas no pueden ser fructíferas a largo plazo, si los planteamientos no son acordes. Con esta estrategia se ha justificado el estudio de cualquier concepto, en muchos casos tan sólo una palabra, con el único requisito de la definición operacional, en aras de salvaguardar una pretendida cientificidad.

Kantor bautiza la psicología con el nombre de interconductual, en lugar de estudiar los estados y procesos internos al organismos o sus movimientos, ha de investigar los cambios en las interacciones del organismo total con su medio ambiente físico, biológico y social. A esta interacción y no al movimiento la denomina conducta.(10)

### **3.5 LA PSICOLOGIA Y EL DEPORTE EN MEXICO.**

Los problemas que el psicólogo deportivo ha de tratar directamente son los generados en la actividad deportiva. La función profesional del psicólogo deportivo es mucho más vasta de lo que frecuentemente se considera. Explicar, investigar e influir en las interacciones deportivas constituye el eje central de nuestro ejercicio profesional. No son tres actividades diferenciadas, sino tres facetas de una misma actividad. Al igual que las fronteras entre instruir, asesorar y resolver problemas son tenues y móviles, no es posible intervenir en la compleja realidad deportiva sin un previo análisis y una búsqueda de información.

Aunque el rol profesional quede limitado, convencer a los restantes miembros de la comunidad deportiva de la necesidad de nuestros servicios, dependerá primordialmente de nuestra formación y de nuestros esfuerzos.

Cualquier persona debería poder especializarse en psicología del deporte. Aunque seguramente la mayoría procederá de la psicología o del campo de la educación física y el deporte, cabe que también se interesen por esta especialización de posgrado otros profesionales que vengan de la pedagogía, de la sociología, la medicina, la biomecánica otras áreas. Intentar cerrar las puertas y admitir sólo a un grupo reducido de profesionales en un reflejo corporativista ridículo, en una sociedad tan dinámica y cambiante como la actual, que en nada beneficiaría al desarrollo de esta disciplina.

Aceptar a cualquier profesional no supone renunciar a los objetivos de la psicología del deporte que hemos expuesto anteriormente. Por el contrario, si no se pierden de vista estos objetivos, los diferentes conocimientos previos de los distintos profesionales pueden resultar enriquecedores.

La psicología, como ciencia básica, es la que delimita el marco general y los presupuestos, pero la psicología del deporte, como disciplina aplicada con un objeto de estudio específico, ha de integrar y emplear también los conocimientos derivados de otras ciencias y tecnologías.

Consecuentemente, los entrenadores, educadores, profesores, árbitros, etc., en mayor medida que los propios psicólogos, pueden ayudar a identificar los aspectos concretos que la psicología del deporte ha de afrontar, así como las diversas tentativas de solución.

Si esta especialidad estuviera sólo al alcance de los licenciados en psicología, fácilmente se podría cometer el error, quizá todavía mayor, de alejarse de la realidad deportiva, teorizando excesivamente, lo que, como también se ha demostrado, ha contribuido enormemente al descrédito actual de los psicólogos del deporte.



### **3.6 SITUACION ACTUAL DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE.**

Riera define que se deben 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, resultados, etc.( Riera opo. cit.)

Mientras que las concepciones mentalistas o biologizantes de la psicología estudian las características peculiares de cada individuo, utilizando abstracciones como personalidad, percepción, motivación, un enfoque interconductual centra su análisis en las interacciones específicas de este organismo. De estudiar algo que se supone tiene el sujeto, se pasa a estudiar las interacciones de este sujeto con otros sujetos, objetos y eventos.

Además se debe interesar por la percepción de un portero o la personalidad de un entrenador; preocuparse por analizar las relaciones entre portero y delantero, o entre entrenador, deportistas, directivos y profesionales de los medios de comunicación, etc.

La psicología del deporte no puede, pues, limitarse a las relaciones de los deportistas, sino que de ampliarse para abarcar a los árbitros y jueces, entrenadores, directivos, públicos y periodistas deportivos.

Por otra parte, esta concepción de la psicología del deporte permite establecer fronteras y puntos de contacto con la biología y la sociología del deporte.

### **3.7 PSICOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

El objetivo del entrenamiento es conseguir una buena ejecución en la competencia, por lo que competición y entrenamiento son indispensables: son las dos caras de la actividad deportiva.

Se considera el entrenamiento como el periodo anterior a la competición en el que de una manera sistemática y programada, los deportistas se preparan para competir, bajo la dirección del entrenador. Este entrenamiento no sólo abarca unos periodos y ciclos, en el análisis exclusivo de las relaciones entre deportistas, entrenadores, técnicos y directivos, en las selecciones del entrenamiento, sino que abarca el hacer cotidiano fuera de la competencia.

La función del psicólogo es dar una visión global que integre un conjunto de detalles, sobre el entrenamiento e intervenir durante todo el proceso como parte del equipo multidisciplinario de apoyo a los atletas.

Para poder obtener una información psicológica del entrenamiento, usan técnicas como la observación, la entrevista, el sociograma, el registro de parámetros biológicos o los cuestionarios, tests psicodeportivos, escala de evaluación y listas de cotejo.

La tarea básica del entrenador es modificar la conducta del atleta. El entrenador tiene una función crítica, es el más apropiado para ocupar un puesto de dirección en el cual haya que influir sobre actividades de grupo, la personalidad del entrenador debe ser apropiada a su situación especial del entrenamiento.

El entrenador esta seriamente afectado por sus sentimientos, los cuales están vinculados a una estructura de personalidad:

" Entre ser entrenador y ser alumno hay una enorme diferencia: el primero ve a su entrenador como un simple manejador de equipos que los puede sacar o meter en un juego, los segundos ven a un maestro; los jugadores portan una camiseta, los alumnos un uniforme representativo; los jugadores se paran en la cancha para jugar, los alumnos para aprender, los jugadores explotan sus cualidades físicas, los alumnos su inteligencia y voluntad; los jugadores quieren ser reconocidos, los alumnos reconocen, los jugadores hacen como que estudian para poder jugar, los alumnos juegan para poder estudiar; los jugadores sienten que todo lo pueden, los alumnos que todo lo deben; los jugadores olvidan, los alumnos dan gracias ".(11)

Un ejemplo importante de interacciones conductistas son los cinco niveles que mencionaremos a continuación, propuestos por Ribes y Lopez (1985).

1) Primer Nivel: El organismo no altera el ambiente sino que amplía y modula su reactividad. un ejemplo de este nivel lo constituye la adaptación de los parámetros biológicos de los atletas ante un evento posible y esperado, como el disparo en una salida de velocidad. La adecuación de los sistemas reactivos permiten una mayor facilidad para percibir cambios en el ambiente y en el propio organismo que normalmente favorecen un mayor rendimiento.

2) Segundo Nivel: El organismo amplía su conducta desligándolo de las constancias impuestas exclusivamente por su entorno. El organismo no reacciona pasivamente al ambiente, sino que actúa modificándolo, incrementando la posibilidad de interactuar con situaciones cada vez más variables.

Los deportistas y los restantes miembros del deporte no se limitan a orientar sus sistemas reactivos, sino que con su actuación modifican el ambiente. La interacción entre un gimnasta y el potro, entre un saltador y el listón, entre dos luchadores, al igual que todas las relaciones habitualmente consideradas como " técnicas ", pueden ser de este nivel.

3) Tercer Nivel: El organismo interactúa con dos o más eventos presentes en su ambiente físico, y son las propiedades fisicoquímicas de uno o más de ellos las que seleccionan las propiedades de otro(s) que tendrán valor funcional en su interacción con el organismo. Las relaciones normalmente denominadas "tácticas", en las que la selección del gesto técnico más adecuado depende de las características de otros eventos u organismos, son ejemplos de este nivel.

4) Cuarto Nivel: El hombre, gracias a la disponibilidad de sistemas reactivos como el lenguaje, puede responder y producir estímulos respecto a eventos no presentes o respecto a propiedades no aparentes en los objetos presentes. Cuando un entrenador explica sobre una pizarra la táctica a seguir, los jugadores entran en contacto con objetos y eventos no presentes y no sólo con las dimensiones fisicoquímicas de la voz y los dibujos. Un caso de este nivel lo constituye el delantero que lanza un penalti, pues no reacciona sólo a la situación y los movimientos del portero, sino a las elucubraciones que él mismo hace acerca de ellos. Este nivel integra a los de menor complejidad, pero no los elimina. Así, un deportista puede interactuar con las explicaciones tácticas sobre la pizarra, pero no ser capaz de interactuar en el terreno de juego con situaciones similares a las representadas. Es decir, "saber" cuál es la acción adecuada en una situación deportiva no implica que "sepa" ejecutarse.

5) Quinto Nivel: El individuo responde a los eventos convencionales de la propia conducta o producto de la de otros, como eventos en sí mismos. Cuando un deportista comenta la "debilidad del contrario", o su " nerviosismo ", sin mencionar los eventos concretos de las situaciones deportivas; o cuando un juez reflexiona sobre " la belleza " o " la armonía " en sí mismas; o cuando el entrenador habla de las "cualidades físicas", sin referirse a rendimientos específicos, están actuando a este nivel. En todos estos casos, los individuos no interactúan con los eventos directamente, sino con abstracciones simbólicas de ellos.(12)

Los deportistas y los restantes miembros del deporte no se limitan a orientar sus sistemas reactivos, sino que con su actuación modifican el ambiente, ejemplo, la interacción entre un gimnasta y el potro, entre un saltador y el listón, entre dos luchadores, al igual que todas las relaciones habitualmente consideradas como movimientos técnicos siempre forman parte de las interacciones del deportista, suelen quedar enmarcadas por las de niveles de mayor complejidad. Un ejemplo de ello es la clasificación psicológica de los deportes. (Riera op. cit).

1) Deportes sin cooperación ni oposición: En estos deportes, el rendimiento depende primordialmente de la relación entre el deportista y los objetos con los que interactúa. Los lanzamientos y saltos en atletismo, los saltos desde el trampolín, la gimnasia deportiva y rítmica, y el tiro con arco o fusil son ejemplos representativos. El deportista puede o no utilizar instrumentos o máquinas-arcos, esquíes, motos, etc., pero lo característico de estos deportes es que las ejecuciones de contrincantes y compañeros, aunque presentes en el campo psicológico del deportista, no forma parte de la interacción entre el deportista y los objetos con los que interactúa: dianas, listones, barras de equilibrio, potros. La interacción básica se establece entre el deportista y los objetos. Variando los objetos y su grado de constancia espacial y temporal, así como los instrumentos y "ayudas", se pueden generar todos los deportes de este grupo.

2) Deportes con cooperación pero sin oposición: En estos deportes, el deportista, objetos y compañeros forman parte de la interacción. La cooperación puede establecerse entre personas o animales-caballos, por ejemplo, y para alcanzar un buen rendimiento es necesaria una gran compenetración entre ellos. El patinaje por parejas, los saltos hípicas, la natación sincronizada son ejemplos de este tipo. Estos deportes se diferencian del grupo anterior en que, en ellos, el deportista ha de establecer un total acoplamiento con la "compañía" para poder interactuar con los objetos.

3) Deportes con oposición y sin cooperación: En estos deportes el deportista, los objetos y contrincantes forman parte de la interacción. Las carreras atléticas, hípicas, de natación o motor, el ajedrez, el tenis individual, así como los denominados deportes de lucha, están incluidos en este grupo. Estos deportes se diferencian de los anteriores en que las acciones del contrario forman parte de la interacción y tienen una influencia decisiva en el rendimiento. El atleta de 1500 metros ha de estar pendiente en todo momento de la situación de sus contrarios en relación a la suya, al igual que los movimientos de un judoca estarán directamente relacionados con los movimientos de su oponente.

4) Deportes con oposición y colaboración: En estos deportes, los deportistas, objetos, contrincantes y compañeros forman parte de la interacción. El tenis por parejas, la carrera de motos, los denominados deportes de equipo están incluidos en esta categoría. A qui, el rendimiento depende del enfrentamiento entre dos cooperaciones. En dobles, los tenistas han de atender a la trayectoria de la pelota conjuntamente con la situación y posición propia, de su compañero y de los dos contrincantes. Modificando las formas de cooperación se podrían completar los deportes posibles.(13)

# CAPITULO 4

## FUNDAMENTOS PSICOMOTIVADORES EN LA ACCION DEPORTIVA

Los conceptos de interés, deseo, instinto, impulso, necesidad y ambición, describen lo que en el lenguaje especializado de la psicología se conocen bajo el nombre de "Motivación". El motivo y la motivación constituyen un fenómeno que no puede ser reconocido ni medido inmediatamente, sino que es considerado como efectivo sobre las bases de las observaciones de las conductas u de una teoría de la conducta, es decir, una construcción hipotética.

Todas las necesidades psicosociales sobre las motivaciones han demostrado que no es demasiado útil la diferencia entre necesidades primarias y secundarias, por lo que no existe en el ser humano necesidades concretas, con un objeto específico relacionado con un objeto, sino existe previamente una experiencia. La forma como se comportan las personas en una institución dada depende, en gran parte, de las condiciones estimulantes de esta situación. Son las posibilidades vividas de los posibles resultados de unas acciones, así como la esperanza de las consecuencias ligadas a ellas, las que motivan una conducta adecuada a una situación determinada, y se escogen y realizan tales acciones por cuanto prometen en las consecuencias positivas.

Los motivos son más que nada, disposiciones valorativas generadas por situaciones básicas individuales, que se fundamentan en la forma por la necesidad del sujeto condiciones vitales dadas, estos mismos pueden considerarse como lo deseos recurrentes, por lo tanto, no son innatos, sino que son más disposiciones aprendidas.(14)

También designan las diferencias entre peculiaridades individuales perdurables, que han ido surgiendo durante el desarrollo de una determinada situación y de un conocimiento a corto plazo de tiempo, con condiciones concretas de estímulo conducen a unas acciones hasta su finalización.

La motivación tienen una importancia decisiva en la determinación del objeto de la acción. Con motivación del rendimiento se comprende, por regla general, el empeño que pone la persona por mantener o incluso acrecentar su capacidad en todos los terrenos considerándose obligada a alcanzar una determinada medida de calidad.

Las personas motivadas por el éxito se caracterizan por que se fijan a sí mismas un nivel de exigencia asequible, realista y de tipo mediano y demuestran además la correspondiente conducta arriesgada. Frente a dichas personas existen aquellas otras motivadas por el fracaso, que se fijan a sí mismas un nivel de exigencias muy alto pero nada realista o también excesivamente bajo, arriesgado o carente de todo riesgo.

El ser humano busca situaciones que impliquen rendimiento o las evita, de acuerdo a condiciones específicas y sobre la base de experiencias anteriores de su aprendizaje, con lo que se activa la esperanza del éxito o el temor al fracaso.

## **4.1 ACTIVIDADES DEL PSICOLOGO EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

La actividad aplicada del psicólogo, en la fase del entrenamiento puede ser tanto a nivel teórico como metodológico.

1) Nivel Teorico: Puede informar al deportista y/o al entrenador sobre los principios básicos que ayudan a explicar las relaciones que deportistas y entrenadores establecen en el período de entrenamiento. El reconocimiento psicológico no debe ser patrimonio exclusivo, de los psicólogos, sino que serán deseables que todos los que integren la comunidad deportiva, especialmente los entrenadores y los propios deportistas, tuvieran elementos de juicio suficientes para poder identificar los factores que influyen en aquellas relaciones como por ejemplo: la sobre valoración personal debido al triunfo, el desprecio de los contrarios, las fobias a los ambientes deportivos, la escasa confianza en si mismo y la ansiedad pre-competitiva, son algunos de los problemas que el psicólogo deportivo puede ayudar a resolver.

2) Nivel Metodico: La evaluación del entrenamiento se suele realizar a través de los resultados alcanzados en la competición, sin embargo, el rendimiento deportivo es un patrón de referencia, son necesarios los progresos en el entrenamiento, sin embargo los pogramos también debieran evaluarse con independendencia de los resultados obtenidos en la competencia.(15)

Para lograr esta evaluación, los entrenadores deben estar informados sobre varios aspectos que abordan la psicología aplicada al deporte, como por ejemplo:

- Como diseñar conductualmente las técnicas o fundamentos de entrenamiento.
- Como observar y registrar la evaluación del programa de entrenamiento.
- Como diseñar una estrategia que permita comprobar la eficacia de las modificaciones introducidas en el programa aspectos psicológicos que su deporte requiere.

3) Nivel Metodologico: Desde un punto de vista conductista, el psicólogo podría mostrar la manera de conjugar los principios teóricos, y metodologicos para aplicarlos a la enseñanza de destrezas o para hallar solución a los problemas de relación (motivación) que surge en el entrenamiento:

- Analizar las contingencias conductuales presentes.
- Identificar el comportamiento del deportista.
- Determinar los estímulos reforzados del deportista.
- Elaborar el procedimiento de intervención, reforzamiento, extinción, castigo.
- Interpretar los resultados, si son negativos, volver a repetir el ciclo y, en caso contrario, desarrollar procedimiento metodológicamente para mantener el comportamiento deseado.

## **4.2 LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y SU RELACION CON LOS ENTRENADORES.**

El entrenamiento es el área de la psicología del deporte que en mayor medida ha llamado la atención de los psicólogos y donde han prestado primordialmente sus servicios. El objetivo del entrenamiento es conseguir una buena ejecución en la competición, por lo que competición y entrenamientos son inseparables; son las dos características de la actividad deportiva.

Definir el entrenamiento es fácil, de acuerdo con nuestra delimitación de la competencia, consideramos al entrenamiento como el período anterior a la competición en el que de una manera sistemática y programada, los deportistas se preparan para competir, bajo la dirección del entrenador.

Desde esta perspectiva, la valoración posterior a la competición es el punto de unión entre ésta y el inicio del entrenamiento siguiente.

La psicología del entrenamiento no se ciñe al análisis exclusivo de las relaciones entre deportistas, entrenadores, técnicos y directivos en las sesiones de entrenamiento, sino que abarcan también las concentraciones, desplazamientos, así como el quehacer cotidiano fuera de la competencia.

El psicólogo normalmente ha basado su respuesta en función de la " motivación " y las " diferencias individuales ".

Si realmente interesa un análisis psicológico y no una mera estrategia para motivar a las jugadoras, el psicólogo debería empezar por revisar la historia de la relación del equipo, remontándose por lo menos, hasta un período anterior al que se supone empezaron a aparecer los problemas.

El mejor procedimiento para obtener información es el contacto frecuente y próximo en lo que ocurre en el período de entrenamiento. No obstante, a veces conviene acompañar esta información intuitiva e imprecisa con datos recogidos por técnicas más objetivas, como la observación la entrevista, los cuestionarios, tests y escalas de evaluación.

Las siguientes ideas proporcionan una base para la clasificación de la personalidad y se debe tener en cuenta cuando se considera la relación con el deportista o con el equipo:

- El entrenador tiene características de personalidad predominantes con el grupo.
- La personalidad del entrenador puede moldear la de los individuos con los que trabaja. Cuanto más joven sea el deportista mayor es la posibilidad de que sea así.
- Según madura, hay menos posibilidades de influencia.
- La personalidad del entrenador afecta la filosofía del deporte que a su vez la refleja en equipo que maneja o dirige.(16)

### **4.3. LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y SU RELACION CON LOS ATLETAS.**

Es necesario que, el entrenador conozca los diferentes tipos de personalidad de los jugadores con los que trabajará durante la temporada, por lo que debe usar de forma efectiva los distintos métodos disponibles de abordarlos. Los medios y formas de comunicación, las técnicas de motivación y los procedimientos de enseñanza variarán de acuerdo con el grado en que cada jugador y el equipo manifiesten sus rasgos de personalidad.

Aunque cada jugador está motivado de forma personal para competir, los que tienen éxito forman un grupo muy selecto de personas. Lo básico que estas personas tienen en común es su talento y/o la habilidad de ejecutar bien una destreza específica.

Los deportistas no necesitan ganar todos los partidos ni ser campeones para ser considerados triunfadores; consideramos triunfadores a aquéllos que producen al máximo su potencial. Debemos tener presente que los distintos deportes tienen diferentes requisitos que, a su vez, efectúan demandas especiales sobre los jugadores. Es muy difícil hablar de "jugador" en singular; sin embargo, hay rasgos que cada jugador posee en distintos grados. Esos rasgos específicos y el grado en que los posea, determinan su singularidad. Como que no existen dos deportistas que sean comparativamente iguales, sólo podemos hablar sobre la relativa similitud de ellos. Con base en un gran número de observaciones y evoluciones de cada deportista se ha determinado un número muy grande de rasgos de personalidad relativos al alto rendimiento deportivo. Estos rasgos son:

- Impulso
- Determinación
- Inteligencia
- Agresión
- Liderazgo
- Organización
- Receptividad
- Emotividad
- Confianza
- Tenacidad
- Responsabilidad
- Honestidad
- Desarrollo Consciente

Los rasgos de la personalidad se dividen en dos áreas generales: Factores Desiderativos y Factores Emocionales. Los primeros están relacionados con las expectativas individuales del deporte y su voluntad de trabajar para conseguir sus fines. Los factores emocionales involucran las actitudes y sentimientos, muy personales, acerca de sí mismo, su entrenador y el modo en que se le está manejando. Como que se relacionan íntimamente con los sentimientos personales del jugador están grandemente afectados por las técnicas del manejo del entrenador.



Características de la personalidad relacionadas con la motivación deportiva: Una de las aproximaciones que enlistan las características de personalidad del deportista es el inventario de Tutko llamado "Inventario de Motivación Deportiva" que consta de 11 características y las cuales se clasifican a continuación.(Tutko y Richards).(17)

### Inventario Deportivo.

Hay varios métodos de detectar el grado en que posea un individuo los rasgos de la personalidad. Un test de medición de esos rasgos ha sido desarrollado por Thomas Tutko, Bruce Ogilvie y Leland del Instituto para el Estudio de la Motivación Deportiva en la Facultad de San José California(18). A este test se le ha llamado Inventario Deportivo, puede ayudar al entrenador a manejar a sus jugadores porque determina.

Liderazgo: Al jugador que posee esta característica le gustará influir en sus compañeros de equipo para que hagan las cosas a su manera. Aprovecha la oportunidad de conducir a sus compañeros, generalmente es bueno para conseguir lo que quiere de ellos. Le gusta tomar decisiones, es muy abierto al diálogo y con frecuencia lo encargan de las cosas, además, probablemente gane la mayor parte de las discusiones en las que participe.

Organización: Esta característica le permite al deportista situar las cosas dentro de la perspectiva. Está capacitado para planificar y se siente bien cuando el programa está estructurado. Desarrollar la habilidad de organizar es cuestión de detallar exactamente lo que se espera del deportista; éste aprenderá finalmente qué esperar, y en el proceso, comprender la importancia de la responsabilidad individual.

### Factores Emocionales:

Capacidad de recepción del entrenamiento: El deportista que tiene esta característica respeta y acepta el consejo del entrenador; respeta las reglas del entrenamiento, acepta el liderazgo del capitán del equipo y valora el entrenamiento que recibe considerándolo como parte importante de su transformación en un buen jugador. Se siente libre para hablarle al entrenador de sus ideas respecto a un partido. Es muy probable que sea un buen jugador de su equipo.

Emotividad: Esta persona puede controlar sus emociones y ser madura y estable. No es probable que sus sentimientos le afecten de forma adversa; con gran frecuencia estos sentimientos ni siquiera se muestran. No se deprime o frustra fácilmente con los cambios, los chillidos de los árbitros o sus propios errores. En el comportamiento de esta persona es evidente una gran cantidad de disciplina personal; rara vez pierde el control y casi nunca se siente, "picado" por otras personas.

Confianza en si mismo: Este deportista está muy seguro de sí mismo y de su habilidad. No es dado a preocuparse de su rendimiento, a mostrar indecisión o a turbarse por situaciones inesperadas; no solo acepta bien la crítica del entrenador, sino que además es muy dado a decir lo que piensa del entrenador y de los demás jugadores.

**Fortaleza Mental:** El deportista que es fuerte mentalmente es hasta cierto punto insensible a los sentimientos y problemas de otros. Raramente se enoja cuando pierde, juega mal o le hablan duramente. Es capaz de aceptar la crítica sin que se le lastime y no necesita demasiado estímulo del entrenador para ser efectivo; esta persona no depende del equipo para tener la sensación de pertenencia.

**Responsabilidad Mental:** Esta característica capacita al deportista para aceptar la responsabilidad de sus acciones y a trabajar para enmendar sus errores. El jugador que tenga una gran sensación de la responsabilidad tiende a meditar sobre sus errores y a castigarse por ellos; puede aceptar la culpa aun cuando no sea suya. Aceptar el sobre ponerse al dolor físico y mental y jugará duro aunque esté lesionado.

**Confianza:** El deportista que posea esta característica en alto grado acepta a la gente por su valor aparente; no busca motivos ulteriores más allá de lo que los demás hagan o digan; cree lo que dice el entrenador. Algunas veces sus pretenciosos compañeros de equipo le engañan fácilmente pero la mayoría de las veces se lleva extremadamente bien con ellos y disfruta la situación competitiva.

**Desarrollo Consciente:** A este jugador le gusta hacer las cosas lo más correctas posible. No tratará de amoldar las reglas del entrenamiento para adaptarlas a sus propias necesidades y sitúa el bien del equipo por encima de su bienestar. Raramente llega tarde a la práctica, no perderá una sesión de entrenamiento excepto por razones legítimas previamente discutidas con el entrenador y se puede fiar de que cuidará muy bien del material que se confía.

#### **4.4. TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS.**

Es un intento de demostrar cómo los entrenadores con personalidad variada producen diferentes respuestas en los equipos que dirigen. Tutko los clasifica en cinco categorías generales:(19)

- 1) El autoritario o Duro
- 2) El Afable
- 3) El Conductor
- 4) El Poco Formal
- 5) El Metódico

No queremos decir que todos los entrenadores caerán exclusivamente en una de esas categorías, sino que éstas son estilos de dirigir predominantes. Por otro lado, algunos entrenadores pudieran no caer en esta definición, por que son totalmente únicos en sus aproximaciones.

No existe el entrenador " ideal " ni tampoco ninguno que sea completamente eficiente; el éxito depende de cierto número de elementos como: técnica, circunstancias, personalidad y carácter de equipo, y con frecuencia nada más queda la suerte. La mayoría de los entrenadores están constantemente aplicando el método de probar y errar para alcanzar medios más efectivos de manejar a sus atletas.

##### **1) Entrenador " Autoritario o Duro ".**

La mayoría de las personas han tenido contacto con él, hombre difícil de llevar y enérgico que demanda cierta correspondencia de sus jugadores, que constantemente empuja al atleta a tratar de conseguir metas bien formuladas. La admiración de este entrenador depende de varios factores: del éxito que sea capaz de conseguir; la similitud de sus metas y objetivos con los deportistas y de su talla física o su destreza deportiva.

Según pase el tiempo la aplicación de este hombre se puede profundizar y la experiencia con el se puede considerar como beneficiosa, tal y como se recuerda al servicio militar, con nostalgia. Este tipo de entrenador tiene varias limitaciones. Por ejemplo, su juicio no siempre es acertado, en su estricta y testaruda adherencia a su código personal o de equipo, de aproximación en ocasiones produce una actuación casi mágica de los " impresionados " jugadores, pero sin una verdadera base técnica fundamental o un análisis cuidadoso de la situación; es como si los deportistas experimentarían parte de sus derrotas y frustraciones. Este hombre es mejor recordado por la forma de los "castigos" que usa para reforzar su política " dura ".

Las jugadoras corren distancias prefijadas, hacen fondos, toman duchas tempranas y aún pueden encontrarse hundidas respecto a él en una situación competitiva por que no llegan a sus propios estándares. Este tipo de personalidad es la que más abunda en los entrenadores. Es además el tipo que con frecuencia es el más admirado por los entrenadores principiantes y que el público generalmente ve como el más afortunado especialmente en los deportes de contacto.

### **Características del Entrenamiento Autoritario:**

Las características son:

- Cree firmemente en la disciplina.
- \* Con frecuencia usa medidas punitivas para reforzar las reglas.
- \* Es rígido, con los programas y planes.
- \* Puede ser cruel y sádico (insultante con frecuencia).
- \* Generalmente no es una personalidad cálida.
- \* Es muy organizado y bien planificado.
- \* No le gusta la relación interpersonal demasiado íntima.
- \* Con frecuencia es religioso y moralista.
- \* Normalmente prejuzga y es intolerante.
- \* Prefiere individuos débiles como asistentes.
- \* Usa amenazas para motivar.

### **Ventajas del Entrenador Autoritario:**

- \* Forma un club o equipo disciplinado.
- \* Forma un equipo generalmente agresivo y físicamente castigador.
- \* Tiene un equipo organizador.
- \* Generalmente es un equipo con mejor condición que otros.
- \* Buen espíritu de equipo cuando ganan.

### **Desventajas del Entrenador Autoritario:**

- \* Equipo propenso a la dispersión cuando las cosas no van bien.
- \* Los jugadores sensibles son incapaces de soportar tal tratamiento y generalmente sucumben o desertan.
- \* Con frecuencia el entrenador es rechazado o temido.
- \* El equipo está con frecuencia presionado y tenso cuando no es necesario.
- \* Con este tipo de equipo la preparación debe ser "simple" al aproximarse un juego.

## **2) Entrenador Afable.**

Las características de este entrenador son aproximadamente las opuestas al "duro". El "afable" tiene personalidad y agradable a los demás, es flexible y está profundamente preocupado por el bienestar de sus jugadores. Esto no quiere decir que el "duro" no está preocupado también, pero con el "afable" ésta preocupación es patente. Inspira respeto por razones extremadamente diferentes a las del entrenador autoritario. Es popular y sociable. Su hogar está abierto a sus jugadoras y son bienvenidos. Patrocina actividades y está directamente involucrado de muchas formas con los eventos estudiantiles y encuentra genuino placer en esta asociación.

### **Características del Entrenador Afable:**

- \* Generalmente cae muy bien a la gente.
- \* Es considerado con los demás.
- \* Usa medios positivos para motivar a los jugadores.
- \* Muy flexible en la planificación algunas veces caótica.
- \* Con frecuencia es experimental.

### **Ventajas del Entrenador Afable:**

- \* Genera buena cohesión del equipo.
- \* Los jugadores rinden más de lo que se espera de ellos.
- \* El equipo generalmente está relajado.
- \* Los jugadores " problema " se manejan con más efectividad.

### **Desventajas del Entrenador Afable:**

- \* Son entrenadores que con frecuencia son considerados débiles.
- \* Al deportista estafador no le puede manejar.
- \* Puede perder a los deportistas socialmente inhibidos.

### **3) Entrenador "Conductor".**

Este entrenador en muchos aspectos es similar al "duro"; tiene mucho de los rasgos descritos en la sección del "duro" y muchos que se pueden considerar subtipos.

Es similar en cuanto al énfasis en disciplina, en la fuerza de voluntad y en su agresividad. Sin embargo, hay varias diferencias marcadas; las básicas son que es menos Punitivo y más emocional, seriamente, de compostura; lo que contrasta con el rudo pero aparentemente tranquilo entrenador "duro".

#### **Características del Entrenador Conductor:**

- \* Frecuentemente Preocupado.
- \* Super enfatiza o dramatiza las situaciones.
- \* Se toma las cosas de forma personal.
- \* Invierte interminables horas en el material didáctico.
- \* Siempre tiene un conocimiento completo del deporte.
- \* Siempre está pidiendo más, nunca está satisfecho con sus logros.
- \* Motiva a los jugadores con su ejemplo.

#### **Ventajas del entrenador Conductor:**

- \* Genera un equipo generalmente " listo " para un partido.
- \* El equipo se siente apoyado por él cuando trabaja fuerte.
- \* Este entrenador es un trabajador más duro que los jugadores siendo así consecuente con su compromiso.

#### **Desventajas del Entrenador Conductor:**

- \* Puede asustar a algunos deportistas por ser demasiado exigente.
- \* Posibilidad que el equipo se quemara antes del final de la temporada o antes de los juegos cruciales.
- \* Puede disgustarle los jugadores que parezcan holgazanes.
- \* Los jugadores propensos a la depresión son difíciles de manejar.
- \* Con frecuencia los miembros del equipo se avergüenzan de sus desplantes emocionales.

#### **4) Entrenador " Poco Formal ".**

Es exactamente lo contrario del entrenador autoritario. Aparente no sufrir ningún tipo de presiones, para;el todo esto no es más que un deporte interesante y que a uno le complace ganar, pero nada más que un deporte.

##### **Características del Entrenador Formal:**

- \* No parece tomarse las cosas en serio.
- \* Les disgustan los programas.
- \* No se pone nervioso fácilmente.
- \* Da la impresión de que todo esta bajo control.

##### **Ventajas del Entrenador Formal:**

- \* Ejerce poca presión sobre el equipo.
- \* Las cosas son fácilmente abordadas por el equipo y más cuestionadas.
- \* Mayor sensación de independencia del grupo con respecto al entrenador.

##### **Desventajas del Entrenador Formal:**

- \* Con frecuencia el entrenador parece inadecuado.
- \* A menudo se le ve como un " Play Boy" no interesado en los deportes.
- \* Con frecuencia el equipo no está en la máxima forma física a causa de la falta de trabajo duro
- \* La presión cuando no es bien manejada por el equipo, puede producir el pánico.
- \* Frecuentemente se le considera a este entrenador como un descuidado.

## **5) Entrenador Metodico.**

El entrenador " metodico" aparece con mayor regularidad en la escena deportiva. estos entrenadores en general; siempre han estado muy interesados en aprender; raras veces son egoístas y muy pocas veces creen tener todas las respuestas.

Este entrenador sin embargo, sobre pasa a los demás en técnica y habilidad para adquirir información y como el entrenamiento se está convirtiendo cada vez más en una ciencia exacta, usa todos los medios para acumular información acerca de sus oponentes, tiene un equipo que puede ser considerado como poseedor de ventaja, si tiene la habilidad de usar la información.

### **Características del Entrenador Metodico:**

- \* Se aproxima al deporte de forma acumulada, está muy bien organizado.
- \* Es muy lógico en su enfoque.
- \* Es una persona fría en sus relaciones personales.
- \* Es intelectualmente agudo.
- \* Le da gran énfasis en adelantar a su oponente.
- \* Es pragmático y perseverante .

### **Ventajas del Entrenador Metodico:**

- \* Generalmente está actualizado con las nuevas técnicas.
- \* Tiene estrategia organizada y profunda para el triunfo.
- \* Las dudas de los jugadores son disipadas y desarrolla su confianza a través de la organización inteligente.

### **Desventajas del Entrenamiento Metodico:**

- \* No les da importancia a los jugadores son sólo instrumento.
- \* Tiene poca consideración para con los demás del Equipo-Carece de espíritu de equipo.
- \* Pierde a los jugadores emocionalmente motivado.



## **4.5 ASESORIA PSICOLOGICA DEPORTIVA.**

Una de las funciones del psicólogo durante este período es la de asesorar en sus decisiones al entrenador y/o a los deportistas.

Normalmente el objetivo es influir en las relaciones de los deportistas a través del entrenador, aunque en ocasiones se intente cambiar las actitudes, conductas propias del entrenador, con el fin de lograr un mayor éxito deportivo.

De acuerdo con Craty (1979), las decisiones del entrenador susceptibles de ayudar psicológicamente al atleta pueden clasificarse en dos grupos, decisiones sobre relaciones humanas y decisiones sobre planificación del entrenamiento. En muchas ocasiones el entrenador no es capaz de analizar las repercusiones de sus acciones ni tiene el tiempo necesario para comprender las de los deportistas.

En la programación del entrenamiento, el entrenador se preocupa primordialmente por conseguir que la preparación física, técnica sean óptimas, olvidándose a veces de toda programación y de adecuarse a las posibilidades y deseos de sus principales protagonistas.

Algunos de los aspectos en los que el psicólogo puede aconsejar son:

- 1) Sesión de entrenamiento y cargas psicológicas.
- 2) Técnicas de enseñanza, destreza deportiva.
- 3) Mantenimiento de la atención en las sesiones.
- 4) Simulación de competencias.
- 5) Concentración pre-competitiva y pro-competencia.
- 6) Duración, lugar y momento de iniciar la concentración.
- 7) Distribución, horario de entrenamiento y tiempo libre.
- 8) Planificación de actividades y superación de los resultados negativos.

Una estrecha relación entre el entrenador y el psicólogo puede ser muy beneficiosa para mejorar el desarrollo deportivo del grupo.

**Objetivo de la preparación psicológica:**

- Es el de influir en las interacciones lingüísticas, que el deportista establece antes y durante la competencia con sí mismo .
- Mediante el entrenamiento psicológico se pretende favorecer, facilitar o fortalecer algunas de las relaciones que se dan en la competencia, con la finalidad de aumentar o mantener el rendimiento deportivo.
- De los aspectos que se consideran que requieren de una preparación psicológica son: " La falta de confianza en sí mismo", y " La ansiedad ante la competencia".
- Lógicamente, la preparación psicológica ha de asistir en adiestrar al deportista a prestar atención a lo relevante, con independencia de los factores situacionales, históricos y orgánicos, en el instante de la competencia

Quizá un excesivo énfasis en la victoria, a toda costa promovido por el entrenador, los familiares o los propios deportistas, no ha ido acompañado de éxito, convirtiéndose para el atleta en un lastre histórico que influirá negativamente en la competencia. En consecuencia, la preparación psicológica debería provocar cambios en su historia, en la valoración que el deportista hace de ella, programando competencias o reflexiones adecuadas a sus posibilidades de rendimiento, que le devuelvan la confianza en sí mismo.

## **4.6. PREPARACION DEL DEPORTISTA PARA EL MANEJO DEL TRIUNFO Y LA DERROTA.**

Dos de los factores más importantes para el correcto desempeño del deportista son: Un estado físico y una preparación técnica adecuados. Sin embargo, hay un tercer factor relacionado con el aspecto emocional, que puede interferir o ayudar de manera considerable a este desempeño.

Las emociones están medidas o influenciadas por nuestras creencias, actitudes y expectativas. Una forma en que el pensamiento se presenta es en forma de lo que el jugador se dice (autoverbalización). Un ejemplo del efecto de la autoverbalización es sobre la ejecución, lo podemos observar en jugadores, como el tenista McEnroe, visiblemente se habla a sí mismo para darse ánimo o instrucciones.

Tenemos el caso de un montañista que, cuando va a escalar piensa en la discusión. Obviamente aquellos que afectan directamente a la ejecución en particular son los pensamientos o diálogos que se presentan. Los pensamientos que se presentan después pueden afectar las ejecuciones futuras.

Esta autoverbalización puede tener un carácter de:

- a) Autoverbalización Positiva: " Voy hacer mi mejor esfuerzo " y " Me he preparado bien ".
- b) Autoderrotismo: " Me van a ganar " y " Voy hacer el ridículo ".

Las autoafirmaciones negativas pueden ocasionar molestias emocionales y hasta interferir con el desempeño del jugador.

En muchas ocasiones nuestros pensamientos han sido tan " bien vendidos " que pareciera que nuestra reacción es automática, pero si nos detenemos a analizar lo que hemos pasado, nos daremos cuenta de que si hay cosas que nos decidimos en relación con la situación.

Este material está encaminado a que el entrenador ayude a sus jugadores o mejorar su estado emocional, determinando la relación entre sus pensamientos y sus ejecuciones, identificando sus pensamientos autoderrotistas y remplazándolos por pensamientos positivos o autoalentadores para, de esta manera, incrementar su sensación de capacidad, su habilidad para solucionar problemas y manejar el concepto de sí mismo.

Los pensamientos pueden presentarse antes, durante o después de la discusión, obviamente aquellos que afectan directamente a la ejecución en particular son los que se presentan. Los pensamientos que se presentan después pueden afectar las ejecuciones futuras.

El contenido de algunas autoverbalizaciones no se pueden sostener mediante un análisis psicológico. La Educación Racional Emotiva puede ser un enfoque conveniente para el análisis de este contenido y es útil para la preparación psicológica del deportista, ya que te permite manejar adecuadamente el triunfo y, sobre todo la derrota en el sentido de que sus errores o fracasos para que no sean obstáculos para ejecuciones futuras.(20)

Para la psicología del deporte el entrenador es un tema vital, como una fuerza valiosa de observaciones del deportista.

Hay similitud entre enseñanza en el aula y el entrenamiento, en el campo. La enseñanza en el aula suele dar aspectos meramente superficiales. El estudiante adquiere nuevas respuestas verbales que muy pronto se perderían.

En contraste con la enseñanza académica, el entrenamiento efectivo cambia hábitos motores que se establecen de un modo firme. El buen entrenamiento debe producir un verdadero cambio en la conducta.

Aquellos que no se dedican por entero al deporte, pueden interpretar la totalidad de concertación y dedicación puestas al servicio para lograr un mejor, perfeccionamiento como si se tratará de un máximo esfuerzo para obtener el triunfo. Bouet dice: " Que los grandes momentos del deporte no son tanto aquellos en los que se derrota a un oponente, sino los momentos en que se supera la propia marca, tanto si se sabe vencedor como perdedor ".

Además, la necesidad de haber lo mejor posible para aventajarse a sí mismo o a otro, para sobresalir, es básico tener una necesidad constante de autoperfeccionamiento. Dice también Bouet, "Que esta necesidad deportiva es siempre hacer mejor, por que se trata de correr más rápido, de saltar mayor altura, de marcar más goles. etc.; Para él, está necesidad estaría ligada a la pauta de lograr un máximo absoluto de éxitos. (Riera op. cit)

## **4.7 LA COMPETENCIA.**

El deporte y la Educación Física constituyen actividades complementarias e íntimamente vinculadas. Como actividad individual y de conjunto sistemática y competitiva, el deporte coadyuva a la formación de la población y al desarrollo de sus facultades físicas o intelectuales, constituyendo la competencia su carácter distintivo.

El deporte es uno de los recursos pedagógicos para impartir educación física, y respecto de la cual el programa de modernización, Educativa establece acciones y metas, con objeto de fortalecer sus contenidos programáticos, impulsarla como una especialidad de la docencia y extender sus beneficios a la población escolar por constituir uno de los componentes fundamentales de una educación armónica e integral.

Adicionalmente, la participación de los estudiantes en actividades deportivas como parte de su formación integral y complemento a sus tareas educativas, estimula el desarrollo de aptitudes para la superación personal, la solidaridad y la convivencia social, así como un mejor aprovechamiento del tiempo libre.

A la Comisión Nacional del Deporte como órgano deportivo corresponde promover y fundamentar el deporte como actividades de competencia y de recreación y a la Dirección General de Educación Física impartir educación física como actividad docente de contenido curricular. (21)

Es necesario establecer mecanismos de coordinación, con el propósito de promover el deporte en el sector educativo, toda vez que en él se localiza el potencial deportivo del país y su práctica constituye una de las expresiones de la educación Física.

La palabra competencia se deriva del latín *competere* que significa " buscar conjuntamente ". Por lo general implica competencia con uno u otro y, a menudo, también la evaluación de su rendimiento en términos comparativos, es decir, en comparación con el rendimiento de los demás. Se puede competir con la propia marca o con la establecida previamente por otro en las mismas circunstancias deportivas.

Quizá un significado de la competencia aceptado por otro, sea el esfuerzo realizado para probar la propia superioridad frente a otro, conquistar u obtener reconocimiento o un honor sobrepasándose los méritos del adversario, la competencia puede enturbiarse y precipitarse en la agresión.

Thompson (1988) dice que la competencia y la rivalidad satisfacen necesidades básicas de la persona y la raza. A este respecto informa que el hombre tiene necesidad de competir por todo lo que vale la pena en la vida, que la competencia satisface un impulso básico, de deleite y sentido a la existencia, la moral y la autoestima.(22)

El campo deportivo proporciona no sólo caminos inocuos para la expresión de los competidores, sino también para la expresión de la persona según su conducta reglamentada, que le permita obtener muy buenos resultados. La persona necesita probarse a sí misma y en contraposición con los demás. Por medio de estos esfuerzos, competencias y pruebas deportivas, la persona comienza a realizar sus posibilidades, sus potenciales, a menudo mucho mejor de lo que pensaba.

A) La observación del entrenamiento debe precisar:

- \* Las observaciones y comentarios del entrenador en relación al comportamiento de los deportistas.
- \* Los ejercicios que ejecutan los deportistas bajo la programación del entrenador, el preparador físico y los otros técnicos.
- \* Las acciones, gestos y comentarios de los deportistas, signo de conformidad, la desaprobación de fatiga, de alegría, etc.
- \* Las relaciones con los compañeros de entrenamiento, integración, aislamiento, comunicación positiva, rechazo, etc.
- \* Los factores situacionales que pueden presentarse durante la sesión y que influyen en las relaciones de los familiares, periodistas o investigadores.

Lenning (1979) menciona tres de los elementos esenciales de todo entrenamiento, para los deportistas de equipo:

- 1) Cada entrenador tiene sus propias opiniones y confía en sus propios programas, no hay dos entrenadores iguales.
- 2) Cada deportista, jugador o atleta, tiene sus rasgos diferenciales, no hay dos deportistas iguales y, por consiguientes, su tratamiento debe ser distinto.
- 3) La interacción entre el entrenador y el deportista es el elemento más crítica en la maximización del rendimiento deportivo.

Como ya mencionamos un factor fundamental del aspecto motivador del deportista es la relación entre atleta y el tipo de liderazgo que se utilice dentro del grupo, así como la comunicación, motivo por el cual se realiza la siguiente investigación que a continuación se describirá, y que se realizó con el fin de conocer en la realidad como influye el entrenador en un grupo de atletas de basquetbol de nivel medio superior, así como la opinión que ellas sienten en relación a el (ella) y como influye en los resultados) o los resultados obtenidos.

# CAPITULO 5

## INVESTIGACION SOBRE LA RELACION ENTRENADOR-ATLETA

### 5.1 METODOLOGIA.

El psicólogo del deporte ha de convencerse de que uno de sus roles profesionales más importantes en la búsqueda constante de nuevos caminos para aproximarse a la comprensión de las acciones deportivas y al conjunto de factores que les afectan. Desarrollar y perfeccionar procedimientos para observar, registrar, analizar y conceptualizar las interacciones deportivas, debe ser una tarea fundamental del psicólogo.

El psicólogo del deporte ha de tener la mentalidad de investigador que procura resolver las enigmas que observa. La metodología con que los aborda no es algo ajeno a su actividad, sino que forma parte de ella. Por ello, apesar de que en muchas ocasiones no podrá disponer del material, del tiempo, ni de las facilidades de acceso necesarias para estudiar como sería deseable las interacciones deportivas, ha de provocar mantener, por encima de todo, su criterio lo más cercano que sea posible a la objetividad.

De acuerdo al planteamiento que hace Riera: en su psicología aplicada al deporte (1989), propone algunas referencias comunes a toda la investigación psicológica. Sólo la investigación será capaz de indicarnos si las sugerencias son validas o útiles, así como también nos invita a los posibles cambios y aplicaciones que han da hacerse en la metodología.

Una de las características más relevantes del rol profesional del psicólogo del deporte ha de ser su constante preocupación por la objetividad. Los profesionales y participantes de la actividad deportiva emiten juicios y la experiencia sustituye en bastantes ocasiones a la paciente búsqueda de información que caracteriza el conocimiento científico. A excepción de algunos profesionales en general se carece de una sólida promoción metodológica.

Se expondrá la metodología que parece ser la más adecuada, en relación a las partes frecuentemente consideradas como integrantes del proceso de procedimientos de registro, estrategias y análisis de los datos.

El Psicólogo no sólo analiza sujetos, personas, sino también las relaciones que éstas establecen con su medio físico, biológico y social. En consecuencia, el psicólogo del deporte analiza las relaciones que establecen los deportistas, directivos, entrenadores, espectadores, jueces y, por qué no, el propio psicólogo.(23)

Cada individuo tiene su propia historia y se ve afectado por factores distintos. En general, un análisis preciso de las relaciones de unos pocos sujetos puede darnos mayor conocimiento que un análisis superficial de un grupo más numeroso.

En cualquier análisis psicológico se tiene que observar y quizá registrar conjuntamente los diferentes objetos de estímulo y los diferentes sistemas de respuesta del organismo, así como los estados del ambiente físico y social, y el estado del organismo.



## **5.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Las actividades deportivas son importantes para la conducta humana, la psicología del deporte proviene de los entrenadores deportivos quienes quieren lograr el máximo rendimiento en los atletas.

Con la práctica del deporte los jugadores obtienen beneficios, tanto en la salud, como la expresión corporal y crecimiento de la personalidad, logrando el triunfo y la realización de los jugadores como la del entrenador.

Para lograr estos beneficios es de su importancia que el entrenador este preparado adecuadamente para poder ayudar a las jugadoras, el entrenador debe saber de psicología del deporte, ya que es la mejor forma de darles una preparación adecuada a sus jugadoras, no solamente física sino mentalmente.

En México no existe ayuda para los deportistas, sin embargo cabe mencionar que gracias al deporte en sí, existen miles de personas que lo practican; tanto en equipo como individualmente y algunas de ellas han podido sobre salir y poner muy en alto, el nombre del país, como en el caso de Raúl González. El Tibio Muñoz, Ma Tere Ramírez.

El deporte amateur requiere de apoyo económico para el proceso de entrenamiento, desde el principio hasta el fin. También es muy importante que cuente con ayuda psicológica tanto en el entrenador como el deportista, para lograr un mayor rendimiento y mejores resultados, pero en nuestro país no existe aún una Universidad que forme en ningún nivel al psicólogo del deporte, se sabe que debe de haber al rededor de 30 en todo el país y son en su mayoría autodidactas. (Heredia. 1994).

El fin de esta investigación fue analizar la preparación adecuada que debe tener el deportista y el entrenador en el aspecto psicológico, los cuales son indispensables para el desarrollo físico y mental de ambos, como comparar entre los grupos de ganadores y perdedores en relación a su comunicación con el entrenador.

### **5.3 METODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE.**

El mejor procedimiento para obtener información es el contacto frecuente y próximo con lo que ocurre en el período de entrenamiento. No obstante, a veces conviene acompañar esta información intuitiva e imprecisa con datos recogidos por técnicas más objetivas, como la observación, la entrevista, el sociograma, el registro de parámetros biológicos o los cuestionarios, test y escalas de evaluación.

La observación del entrenamiento es un buen camino para conseguir información. Craty (1989), afirma que la predicción más precisa del rendimiento futuro del deportista se consigue a partir de la convivencia diaria con él.

La tarea del entrenador es modificar la conducta del deportista, es importante para modificar la conducta, tener en mente los tipos de personalidad debe verse en cierta duda y admitiendo que hay de pormedio dificultades científicas.

El entrenador tiene una función crítica; es muy apropiada para ocupar un puesto en el cual haya que influir sobre actitudes de grupo, la personalidad del entrenador debe ser apropiada a su situación especial, de entrenamiento y a cada ambiente principal que reciba del grupo.

La observación y la entrevista son ejemplos de procedimientos sencillos, rápidos, económicos e instituíbles.

#### **a) Entrevista Psicológica:**

A pesar de que la entrevista psicológica es una excelente fuente de información y de que es frecuentemente utilizada por los psicólogos deportivos y otros profesionales, hay muy pocos estudios que hayan sistematizado la aplicación de esta técnica para el análisis psicológico del entrenamiento.

La entrevista puede dirigirse al deportista, entrenador o directivo, solicitándole opiniones sobre ellos mismos o sus relaciones con los demás.

Las pautas que el psicólogo debería seguir son similares a las que se recomiendan para toda entrevista psicológica.

- El guión representa sólo una ayuda, no una rígida obligación.
- Las respuestas han de servirnos para dirigir las preguntas siguientes, adaptando la entrevista en relación a las características personales del entrevistado.
- Las preguntas han de ser claras, en un lenguaje que el entrevistado pueda entender.
- Ante las respuestas demasiado generales y vagas, que aportan escasa información, hemos de insistir nuevamente hasta que el entrevistado logre concretarlas.
- El psicólogo en todo momento ha de rodear la entrevista de un clima agradable, tomando anotaciones o no, según convenga.

- El psicólogo ha de mantener un comportamiento de profundo respeto por el entrevistado, informándole previamente de la finalidad de la entrevista y del uso estrictamente confidencial de la entrevista y del uso confidencial de sus respuestas, a menos que se le pida su permiso para hacerlas públicas. Así, si va dirigida al deportista con problemas, el psicólogo ha de evitar adoptar el papel de informador del entrenador o directivo, ya que en este caso la colaboración del deportista podría ser nula, no resulta sencillo conducir una entrevista correctamente; puede contestarse fácilmente errores de gran trascendencia, por lo que el psicólogo debería tener una sólida formación teórica y práctica,

#### **b) Test Sociométrico:**

Se utiliza para conocer la estructura básica interrelacional de un grupo, a través de las respuestas de sus componentes sobre sus propias atracciones o rechazos ( Peris 1983), y se ha aplicado a menudo para analizar al grupo deportivo, con resultados diversos.

El test consiste básicamente en un grupo reducido de preguntas, da una información valiosa sobre el desarrollo personal de los deportistas, especialmente en ambientes educativos.

Las frecuentes son éstas:

- Directa Positiva: ¿ A quién elegirías?
- Directa Negativa: ¿ A quién rechazarías?
- Indirecta Positiva: ¿ Quién crees que te elegiría?
- Indirecta Negativa: ¿ Quién crees que te rechazaría?

Con estas preguntas pueden obtenerse información sobre la estructura del grupo, los posibles subgrupos, el o los líderes, la cohesión del grupo, etc.

#### **c) Test Psicodeportivo:**

Son varios y específicos para evaluar en el deporte. Por ejemplo, test de estado de ansiedad precompetitiva; test de estados de ánimo, actitud hacia la competencia, de concentración, test psicodeportivos, de lápiz y papel, y de educación en el campo de entrenamiento.

#### **5.4 OBJETIVOS.**

- \* Los objetivos que tiene el entrenador y el atleta sobre su propio deporte.
- \* Los conocimientos que se tienen sobre el estudio del deporte y como los aplican a su labor de entrenamiento.
- \* La preparación del entrenador y el atleta para el manejo del triunfo y la derrota.
- \* Los conocimientos de los fundamentos psicomotivadores en la acción deportiva.
- \* La importancia que tiene el conocimiento y aplicación real de la Psicología del deporte en el entrenador y el atleta.
- \* La importancia que tiene el conocimiento y aplicación real de la Psicología del deporte en el entrenador y el atleta.

#### **5.5. HIPOTESIS.**

Ho: No hay diferencia significativa entre ganadores y perdedores.

Ha: Si hay diferencia significativa entre ganadores y perdedores.

## **5.6 TIPO DE INVESTIGACION.**

Es un estudio exploratorio, casi experimental, al realizar este estudio, se obtiene un mayor conocimiento del fenómeno tal como se presenta en la realidad, además sirve para obtener más información que será útil para plantear estudios posteriores más estructurados.

Se aplicó un cuestionario que consta de 28 preguntas acerca de la importancia de la comunicación y la motivación, para lograr una percepción de jugadoras de equipos de ganadoras y perdedoras respectivamente, y de que manera es más fácil el manejar el triunfo y la derrota.

Los conocimientos que tiene el entrenador y el atleta sobre el propio deporte, para ver si existe diferencias en la evaluación hecha por las jugadoras con respecto a su entrenador.

Los cuestionarios fueron foliados para poder tener un mejor control de las jugadoras a quienes se les aplicó el cuestionario, con el fin de poder saber si pertenecían al grupo de ganadoras o perdedoras

En seguida les presentamos el cuestionario que se aplicó a las deportistas.

**FOLIO:**

**TORNEO:**

**BUENOS DIAS /TARDES. MI NOMBRE ES ROCIO BARRERA ANDRADE, ESTAMOS HACIENDO UN ESTUDIO PARA CONOCER LA OPINION PUBLICA DE LAS JUGADORAS DE BASQUETBOL DEL TORNEO DE LA SECRETARIA DE COMUNICACIONES Y TRANSPORTES. PODRIA HACERLE UNAS PREGUNTAS. SOLO SERA CUESTION DE UNOS MINUTOS.**

### **1.- ¿ ME PODRIA DECIR HASTA QUE AÑO ESTUDIO ?**

996... NINGUNO

02... PRIMARIA COMPLETA

03... PRIMARIA COMPLETA

04... SECUNDARIA COMPLETA

05... SECUNDARIA COMPLETA

**¿ SABE LEER Y ESCRIBIR ?** 01... SI 02... NO

07... NORMAL

08... PREPARATORIA/BACHILLERATO

09... UNIVERSIDAD

10... POSGRADO

### **2.- ¿ EN QUE TIPO DE EMPRESA, INSTITUCION U ORGANISMO TRABAJA USTED O A QUE SE DEDICA**

01... SECTOR PUBLICO O GOBIERNO

02... INICIATIVA PRIVADA

03... TIENE NEGOCIO PROPIO

04... TRABAJA POR SU CUENTA(Taxista,Vendedor, Ambulante, etc.)

05... PROFESIONISTA INDEPENDIENTE (Dentista, Medico,Abogado, etc.)

06... PROFESOR/MAESTRO

09... AMA DE CASA

10... ESTUDIANTE

11... DESEMPLEADO

**OTRO ¿CUAL?**

**3.- ¿ DESDE HACE CUANTOS AÑOS PRACTICA EL BASQUETBOL ?**

**4.- COMPARADO CON OTROS DEPORTES, ¿ QUE TIENE DE ESPECIAL EL BASQUETBOL QUE HACE QUE USTED LO PRACTIQUE EN VEZ DE OTROS. MENCIONE 3 COSAS POR FAVOR.**

- 1.-
- 2.-
- 3.-

**5.- ¿ SU GUSTO POR EL DEPORTE ES DE FAMILIA O LO ADQUIRIO EN ALGUN OTRO LADO ?**

**6.- ¿ EN DONDE APRENDIO A JUGAR BASQUETBOL ?**

**7.- INCLUYENDO EL ENTRENAMIENTO ¿ CUANTAS HORAS A LA SEMANA LE DEDICA AL BASQUETBOL ?**

**8.- ¿ SU ENTRENADOR ES HOMBRE O MUJER ?**

01... HOMBRES

02... MUJERES

**9.- ¿ LA MAYORIA DE SUS ENTRENADORES EN ESTE DEPORTE HAN SIDO HOMBRES O MUJERES ?**

01... HOMBRES

02... MUJERES

**10.- ¿ Y USTED PERSONALMENTE PREFERE QUE SU ENTRENADOR SEA HOMBRE O MUJER ?**

**11.- ¿ CUANDO USTED SE DIRIGE A SU ENTRENADOR(A), COMO LE LLAMA ?**

**12.- EN UNA ESCALA DE 1 AL 10, ¿ COMO CALIFICARIA LA RELACION CON SU ENTRENADOR(A)?**

**13.- ¿ CUALES SON LAS RAZONES POR LAS QUE LE DA ESA CALIFICACION? MENCIONE 3 COSAS POR FAVOR.**

- 1.-
- 2.-
- 3.-

**14.- INDEPENDIEMENTE DE LA CALIFICACION QUE LE DA A SU RELACION CON EL ENTRENADOR DE BASQUETBOL, DESDE SU PUNTO DE VISTA ¿ QUE CALIFICACION LE DARIA A LA RELACION DE SU ENTRENADOR(A) CON EL EQUIPO ?**

**15.- ¿ CUALES SON LAS RAZONES POR LAS QUE LE DA ESA CALIFICACION ? MENCIONE 3 COSAS POR FAVOR.**

- 1.-
- 2.-
- 3.-

**16.- FUERA DE LA CANCHA, ¿ TIENE USTED COMUNICACION CON SU ENTRENADOR(A) O NO ?**

**17.- ¿ EN GENERAL DIRIA USTED QUE SIEMPRE ESTA DE ACUERDO CON LAS DECISIONES QUE TOMA SU ENTRENADOR O NO ?**

**SI**  
**NO**

**¿Y QUE HACE EN ESOS CASOS ?**

**18.- EN SU EQUIPO USTED O SUS COMPAÑERAS TIENEN OPORTUNIDAD DE APORTAR CONSEJOS AL ENTRENADO(A) O NO ?**

**19.- ¿ EN TERMINOS GENERALES CUALES DIRIA USTED QUE DEBERIAN SER LAS FUNCIONES ESENCIALES DE UN ENTRENADOR ? MENCIONE 3 POR FAVOR.**

- 1.-
- 2.-
- 3.-

**20.- ¿ DE LAS MENCIONES ANTERIORES, DIRIA USTED QUE SU ENTRENADOR(A) ES ... (REPETIR LAS OPCIONES DE PREGUNTA 19, PREGUNTANDO AL FINAL SI O NO) ?**

**21.- EN LA ACTIVIDAD DEL BASQUETBOL, ¿ QUE PORCENTAJE DIRIA ESTED QUE REPRESENTA EL .... ENTRENAMIENTO ?**

**22.- ALGUNA VEZ LE HA PASADO QUE SU EQUIPO GANA SIN HABER TENIDO UNA BUENA PREPARACION O NO ?**

**SI**  
**NO**

**¿ Y QUE SIENTE CUANDO ESTO HA SUCEDIDO ?**

**23.- DESDE SU PUNTO DE VISTA,¿ CUALES SON LOS FACTORES QUE DETERMINAN EL TRIUNFO DE UN ... PARTIDO ?. DIGAME 3 POR FAVOR.**

**24.- Y POR EL CONTRARIO, ¿ LE HA TOCADO PERDER PARTIDOS SIENDO QUE TODO EL EQUIPO HABIA TENIDO ... UN BUEN ENTRENAMIENTO ?**

**25.- ¿ Y CUALES DIRIA QUE SON LOS FACTORES QUE DETERMINAN LA DERROTA EN UN PARTIDO ? ....MENCIONE 3 POR FAVOR.**

- 1.-
- 2.-
- 3.-

**27.- CUAL ES LA RELACION DE SU ENTRENADOR CUANDO HAN PERDIDO UN PARTIDO ?**

**28.- ¿ SI NO TIENE INCONVENIENTE PODRIA DECIRME SU EDAD?**

**MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACION**



## **5.7. PROCEDIMIENTO DE LA ELECCION DE LA POBLACION QUE CONSTITUYE LA MUESTRA.**

Este estudio se hizo con jugadoras de Basquetbol que participaban en un torneo que se llevo a cabo en el gimnasio de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes en el Distrito Federal, donde estan inscritos 20 equipos integrados de 10 a 12 jugadoras por equipo, estos equipos estan dentro de una categoria libre, donde no importa la edad de las participantes, ya que el nivel de los equipos es considerado de primera fuerza, muchas de las jugadoras han participado en equipos de liga mayor, como también hay muchas jugadoras que son entrenadoras de equipos de categorias menores e inclusive de las misma categoría en el que ellas juegan, viendo las respuestas a algunas preguntas del cuestionario nos daremos cuenta que muchas tienen muchos años de experiencia en el deporte.

De todos los equipos inscritos al torneo se tiene un total de 254 jugadoras, pero como esta muestra sería demasiado grande para el tiempo que dura este torneo se considero para mayor facilidad del estudio dividir la muestra en dos grupos, los cuales se clasificaron como ganadoras y perdedoras.

La forma en que sabremos cuales de estos equipos pertenecieron al grupo de ganadoras o perdedoras es de la siguiente forma:

El torneo se dividira en dos etapas, la primera etapa todos los equipos inscritos al torneo se enfrentaran todos contra todos, solamente quedaran 10 equipos estos pasaran a la semifinal que consideraremos como la segunda etapa eliminatoria, a los 10 equipos que quedaron en la semifinal osea la segunda etapa se les aplico el cuestionario antes de saber si serían ganadoras o perdedoras.

Estos 10 equipos se enfrentaran también todos contra todos y se va a considerar ganadores a los tres equipos que ocupen los tres primeros lugares del torneo, y perdedores a los tres equipos que queden en los últimos lugares o que sean los tres primeros que queden eliminados de los 10 equipos restantes.

Así podremos ver que opinión tenían las jugadoras sobre la motivación, la comunicación, y la importancia del triunfo y la derrota, sin que tengan alguna influencia de que pertenezcan al equipo de ganadoras o perdedoras.

Como para poder tener un mejor control de los cuestionarios y saber cuales fueron los cuestionarios contestados por las jugadoras que quedarán en el grupo de ganadoras y cuales en el grupo de perdedoras se foliaron todos los cuestionarios aplicados, con el fin de poder tener un mejor control de las jugadoras que los contestaron y poder clasificarlas en el grupo que pertenecen sin tener ninguna equivocación, así al finalizar el torneo se pudiera hacer el análisis de las respuestas obtenidas por las deportistas y poder compararlas con los dos grupos existentes y sacar nuestras conclusiones.

El cuestionario aplicado se muestra a continuación para ver el tipo de preguntas que se aplicaron a las jugadoras y entender el análisis que se hace por medio de porcentaje.

## **CAPITULO 6**

### **ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS.**

En el deporte como en toda actividad humana, se pueden dar, las 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.

Sería que a futuro el psicólogo académico tradicional fuera orientado hacia los deportes y, puede ser que se interese en ellos e incluya el deporte en su actividad profesional.

También sería de gran interes que en la psicología existiera una especialización en psicología de los deportes, ya que gracias al deporte muchos deportistas han puesto el nombre del país en alto, debido a su participación en el contexto internacional y, a su vez no tener la necesidad de la contratación de entrenadores extranjeros.

En mi opinión es importante que tanto entrenadores como deportistas tengan conocimientos de psicología de los deportes ya que gracias a esto pueden obtener beneficios, tanto en la salud, como en la expresión corporal y crecimiento de su personalidad, logrando el triunfo y la realización de las jugadoras como la del entrenador mismo.

Para mi la psicología del deporte requiere de vocación y de conocimientos específicos, y de la constante superación del entrenador.

Existen varias definiciones dadas por diferentes autores sobre la psicología del deporte y reflejan la coexistencia de multiples diferencias en el rol profesional del psicólogo, algunas son muy vagas, otras acuerdan que la psicología del deporte debe estudiar a la persona que realiza una actividad ludico-competitiva, y por consiguiente que se estudie su personalidad, su motivación o sus actitudes. No sólo es importante esto: sin embargo comparto con Riera que también es importante estudiar las causas y efectos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva, llegando a la conclusión que es importante tomar en cuenta el fenómeno de la práctica deportiva y los factores internos y externos que la influencian, como son los medios de comunicación.

Son varios los factores que influyen en la preparación del deportista y que el entrenador debe tener los conocimientos, para lograr resultados positivos, el entrenador debe motivar a las jugadoras para que tengan una necesidad, un deseo, una ambición.

De acuerdo con Singer, en el entrenamiento y en la competición se dan unas condiciones que no se dan en la vida corriente del ser humano, en este momento es cuando el entrenador forma parte de la preparación profesional y personal del deportista.

Recordando que el entrenador es la figura central en el deporte, para la psicología de los deportes, el entrenador será tanto un tema vital como una fuerza valiosa de observaciones.

Hoy en día, yendo hacia los resultados de alta clase, los deportistas tienen que soportar y superar sistemáticamente extremas cargas físicas y emocionales, lo que predetermina la gran importancia del factor psicológico en su preparación. En el pasado hubo una actitud escéptica hacia los psicólogos. Actualmente, el psicólogo ocupa un lugar cada vez más importante en el proceso de entrenamiento.

Entre las funciones del psicólogo figuran también la participación en la educación de la estabilidad emocional, en la formación y perfeccionamiento del carácter deportivo. Es importante que el psicólogo se adentre de modo natural en la vida deportiva de quipo y ejerza su influencia pedagógica de manera dedicada y oportuna. Ahora los jóvenes deportistas participan en las competencias más importantes y ante ello se plantean las tareas serias que no corresponden a su edad. En estos casos es preciso una breve charla con el psicólogo puesto que puede cambiar la actitud hacia el entrenamiento, y preparar el ánimo para importantes arranques.

En la medida en que la psicología del deporte se imparta de forma regular en las Universidades y Centros Superiores de estudio, aumentará su presencia y compartirá con la psicología su desarrollo, lo que sin duda repercutirá beneficiosamente en ambas.

Para dar más soporte a este comentario se da el análisis por pregunta de los resultados obtenidos en el cuestionario que se les aplicó a las jugadoras de Basquetbol del torneo femenino que se llevó a cabo en el Gimnasio de Comunicaciones y Transportes.

#### 1.- DISTRIBUCION DE LA MUESTRA POR NIVEL DE ESTUDIOS.

Primaria Incompleta	2.0%
Secundaria Incompleta	2.0%
Secundaria Completa	2.0%
Carrera Técnica	14.0%
Normal	12.0%
Preparatoria/Bachillerato	18.0%
Universidad	38.0%
Posgrado	12.0%

#### 2.- POR EL LUGAR DONDE TRABAJA.

Sector Público o Gobierno	28.0%
Iniciativa Privada	22.0%
Tiene negocio propio	2.0%
Profesionista Independiente	4.0%
Profesor o Maestro	8.0%
Ama de casa	12.0%
Estudiante	22.0%
Desempleado	2.0%

### 3.- DESDE HACE CUANTOS AÑOS PRACTICA EL BASQUETBOL.

01 - 5 años	20.0%
06 - 10 años	38.0%
11 - 15 años	10.0%
16 - 20 años	12.0%
21 - 25 años	8.0%
26 - 30 años	12.0%

### 4.- QUE TIENE DE ESPECIAL EL BASQUETBOL PARA USTED.

Es un deporte de conjunto	52.0%
Es un deporte que requiere de condición física	10.0%
Es un deporte competitivo	16.0%
Es un deporte que te mantiene en forma	22.0%
Es un deporte que requiere de disciplina	12.0%
Es un deporte de rapidez y dinamismo	52.0%
Es un deporte agresivo, de energía	14.0%
Es el mejor deporte	30.0%
Es un deporte que me gusta, es emocionante	24.0%
Es un juego de inteligencia, versatil, creativo	38.0%
Te hace comprender a toda la gente en general	8.0%
No requiere de equipo costoso es popular	12.0%
Tengo actitudes, facultades para practicarlo	10.0%

### 5.- DE DONDE ADQUIRIO SU GUSTO POR EL BASQUETBOL.

Familia	46.0%
Personal	20.0%
Amistades	12.0%
Por la escuela	16.0%
Por el Profesor	6.0%

### 6.- EN DONDE APRENDIO A JUGAR EL BASQUETBOL.

En la Secundaria	50.0%
En la Preparatoria	10.0%
En varios equipos	8.0%
En la Universidad	6.0%
Con mi familia	8.0%
En el Deportivo	18.0%

**7.- CUANTAS HORAS A LA SEMANA ENTRENAS.**

01 - 05 horas	32.0%
06 - 10 horas	54.0%
11 - 15 horas	14.0%

**8.- SU ENTRENADOR ES HOMBRE O MUJER.**

Hombre	52.0%
Mujer	48.0%

**9.- LA MAYORIA DE SUS ENTRENADORES HAN SIDO:**

Hombres	64.0%
Mujeres	36.0%

**10.- DE QUE SEXO PREFIERE QUE SEA SU ENTRENADOR.**

Hombre	38.0%
Mujer	26.0%
Es igual	36.0%

**11.- COMO SE DIRIGE A SU ENTRENADOR.**

Por su nombre	78.0%
Entrenador	22.0%

**12.- QUE CALIFICACION LE DARIA A SU ENTRENADOR.**

Calificación de 7	6.0%
Calificación de 8	34.0%
Calificación de 9	18.0%
Calificación de 10	42.0%

**13.- RAZONES POR LO QUE LE DA CALIFICACION DE 7 A SU ENTRENADOR.**

Es trabajador, responsable, puntual	4.0%
Nos da confianza y apoyo	
Es amigo, accesible, respetuoso	
Hay comunicación y nos escucha	
Se prepara para enseñarnos	2.0%
Nos motiva a echarle ganas	
Tiene carácter, experiencia	2.0%
No tenemos mucho de conocernos	4.0%
No te da confianza	4.0%
No te escucha	2.0%

**14.- RAZONES POR LO QUE LE DA CALIFICACION DE 8 A SU ENTRENADOR.**

Es trabajador,responsable,putual	18.0%
Nos da confianza y apoyo	6.0%
Es amigo, accesible, respetuoso	8.0%
Hay comunicación, nos escucha	8.0%
Se prepara para enseñarnos	14.0%
Nos motiva a echarle ganas	4.0%
Tiene carácter, experiencia	22.0%
No tenemos mucho de conocernos	14.0%
No te da confianza	4.0%
No te escucha	4.0%

**15.- RAZONES POR LO QUE LE DA LA CALIFICACION DE 9 A SU ENTRENADOR.**

Es trabajador, responsable, puntual	6.0%
Nos da confianza y apoyo	8.0%
Es amigo, accesible, respetuoso	4.0%
Hay comunicación, nos escucha	10.0%
Se prepara para enseñarnos	6.0%
Nos motiva ha echarle ganas	8.0%
Tiene carácter, experiencia	10.0%
No tenemos mucho de conocernos	
No te da confianza	
No te escucha	

**16.- RAZONES POR LO QUE LE DA LA CALIFICACION DE 10 A SU ENTRENADOR.**

Es trabajador, responsable, puntual	20.0%
Nos da confianza y apoyo	28.0%
Es amigo, accesible, respetuoso	14.0%
Hay comunicación, nos escucha	20.0%
Se prepara para enseñarnos	24.0%
Nos motiva ha echarle ganas	4.0%
Tiene carácter, experiencia	14.0%
No tenemos mucho de conopcernos	2.0%
No te da confianza	
No te escucha	

**17.- CALIFICACION QUE DARIA A LA RELACION DE SU ENTRENADOR CON EL EQUIPO.**

Calificación de 1	2.0%
Calificación de 7	2.0%
Calificación de 8	36.0%
Calificación de 9	28.0%
Calificación de 10	32.0%

**18.- RAZONES POR LAS QUE DIO CALIFICACION DE 1.**

<b>Trabajador, Responsable</b>	
<b>Tiene buena relación, es sociable, amigable</b>	<b>2.0%</b>
<b>Se prepara para enseñarnos, tiene conocimientos</b>	
<b>Mantiene comunicación en el equipo</b>	<b>2.0%</b>
<b>Te ayuda, te apoya, nos da confianza</b>	<b>2.0%</b>
<b>Nos motiva a mejorar</b>	
<b>Es buena persona, respetuosa, honesta</b>	
<b>Por disciplina</b>	
<b>No te da confianza</b>	
<b>No te escucha</b>	
<b>Le falta motivarnos</b>	

**19.- RAZONES POR LAS QUE DIO LA CALIFICACION DE 7.**

<b>Trabajador, responsable</b>	
<b>Tiene buena relación, es sociable, amigable</b>	
<b>Se prepara para enseñarnos, tiene conocimientos</b>	
<b>Mantiene comunicación en el equipo</b>	
<b>Te ayuda, te apoya, nos da confianza</b>	
<b>Nos motiva a mejorar</b>	
<b>Es buena persona, respetuosa, honesta</b>	
<b>Por su disciplina</b>	
<b>No te da confianza</b>	<b>2.0%</b>
<b>No te escucha</b>	<b>2.0%</b>
<b>Le falta motivarnos</b>	<b>2.0%</b>

**20.- RAZONES POR LAS QUE DIO LA CALIFICACION DE 8.**

<b>Trabajador, responsable</b>	<b>20.0%</b>
<b>Tiene buena relación, es sociable, amigable</b>	<b>10.0%</b>
<b>Se prepara para enseñarnos, tiene conocimientos</b>	<b>18.0%</b>
<b>Mantiene comunicación en el equipo</b>	<b>6.0%</b>
<b>Te ayuda, te apoya, nos da confianza</b>	<b>4.0%</b>
<b>Nos motiva a mejorar</b>	<b>10.0%</b>
<b>Es buena persona, respetuosa, honesta</b>	<b>8.0%</b>
<b>Por su disciplina</b>	<b>16.0%</b>
<b>No te da confianza</b>	<b>4.0%</b>
<b>No te escucha</b>	<b>10.0%</b>
<b>Le falta motivarnos</b>	<b>2.0%</b>

**21.- RAZONES POR LAS QUE DIO LA CALIFICACION DE 9.**

Trabajador, responsable	10.0%
Tiene buena relación, es sociable, amigable	14.0%
Se prepara para enseñarnos, tiene conocimientos	6.0%
Mantiene comunicación con el equipo	20.0%
Te ayuda, te apoya, te da confianza	10.0%
Nos motiva a mejorar	8.0%
Es buena persona, respetuosa, honesta	6.0%
Por su disciplina	10.0%
No te da confianza	
No te escucha	
Le falta motivarnos	

**22.- RAZONES POR LAS QUE DIO LA CALIFICACION DE 10.**

Trabajador, responsable	10.0%
Tiene buena relación, es sociable, amigable	12.0%
Se prepara para enseñarnos, tiene conocimientos	18.0%
Mantiene comunicación con el equipo	16.0%
Te ayuda, te apoya, te da confianza	10.0%
Nos motiva a mejorar	8.0%
Es buena persona, respetuosa, honesta	8.0%
Por su disciplina	12.0%
No te da confianza	
No te escucha	
Le falta motivarnos	

**23.-EXISTE COMUNICACION CON SU ENTRENADOR FUERA DE LA CANCHA.**

Si	68.0%
No	18.0%
Poco	14.0%

**24.- ESTA DE ACUERDO CON LAS DESCISIONES DE SU ENTRENADOR.**

Si	38.0%
No	62.0%

**25.- QUE HACE CUANDO NO ESTA DE ACUERDO CON SU ENTRENADOR.**

Le digo lo que no me parece	30.0%
Le sugiero algo, para estar de acuerdo	2.0%
Respeto su descisión	14.0%
Me quedo callada	16.0%



**26.- TIENE OPORTUNIDAD DE APORTAR CONSEJOS AL ENTRENADOR.**

Si	76.0%
No	12.0%
Aveces	12.0%

**27.- CUALES CONSIDERA LAS FUNCIONES ESENCIALES QUE DEBE TENER UN ENTRENADOR.**

Mantener la comunicación entre jugadoras y entrenador	46.0%
Preparar física y técnicamente a su equipo	36.0%
Motivar a su equipo	34.0%
Dirigir bien, con experiencia, con conocimientos	30.0%
Integrar un buen equipo con facultades	20.0%
Dar confianza y apoyo a su equipo	28.0%
Ser un poco psicólogo	8.0%
Que no tenga favoritismo	22.0%
Que sea trabajador, responsable	12.0%
Definir las metas del equipo	22.0%
Saber organizar, supervisar, evaluar entrenamientos	18.0%
Prepararse para tener conocimientos actuales	16.0%
Apoyar para que tenga una formación positiva	8.0%

**28.- LAS FUNCIONES ESENCIALES QUE SI TIENE SU ENTRENADOR.**

Mantener la comunicación entre jugadoras y entrenador	38.0%
Preparar física y técnicamente a su equipo	28.0%
Motivar a su equipo	28.0%
Dirigir bien, con experiencia, con conocimientos	26.0%
Integrar un buen equipo con facultades	18.0%
Dar confianza y apoyo a su equipo	24.0%
Ser un poco psicólogo	6.0%
Que no tenga favoritismo	18.0%
Que sea trabajador, responsable	10.0%
Definir las metas del equipo	18.0%
Saber organizar, supervisar, evaluar entrenamientos	18.0%
Prepararse para tener conocimientos actuales	14.0%
Apoyar para que tenga una formación positiva	6.0%

### 29.- LAS FUNCIONES ESENCIALES QUE NO TIENE SU ENTRENADOR.

Mantener la comunicación entre jugadoras y entrenador	6.0%
Preparar física y técnicamente a su equipo	4.0%
Motivar a su equipo	6.0%
Dirigir bien, con experiencia, con conocimientos	4.0%
Integrar un buen equipo con facultades	2.0%
Dar confianza y apoyo a su equipo	2.0%
Ser un poco psicólogo	2.0%
Que no tenga favoritismo	4.0%
Que sea trabajador, responsable	2.0%
Definir las metas del equipo	2.0%
Saber organizar, supervisar, evaluar entrenamientos	
Prepararse para tener conocimientos actuales	2.0%
Apoyar para que tenga una formación positiva	

### 30.- LAS FUNCIONES ESENCIALES QUE AVECES TIENE SU ENTRENADOR.

Mantener la comunicación entre jugadoras y entrenador	2.0%
Preparar física y técnicamente a su equipo	4.0%
Motivar a su equipo	
Dirigir bien, con experiencia, con conocimientos	
Integrar un buen equipo con facultades	
Dar confianza y apoyo a su equipo	2.0%
Ser un poco psicólogo	
Que no tenga favoritismo	
Que sea trabajador, responsable	
Definir las metas del equipo	2.0%
Saber organizar, supervisar, evaluar entrenamientos	
Prepararse para tener conocimientos actuales	
Apoyar para que tenga una formación positiva	2.0%

### 31.- PORCENTAJE QUE REPRESENTA EL ENTRENAMIENTO.

50	4.0%
60	6.0%
70	8.0%
80	14.0%
90	18.0%
95	4.0%
99	4.0%
100	42.0%

**32.- QUE SIENDE CUANDO SU EQUIPO HA GANADO SIN UNA BUENA PREPARACION.**

Si	76.0%
No	24.0%

**33.- QUE SIENDE CUANDO GANA SIN UNA BUENA PREPARACION.**

Inconformidad por no merecer	6.0%
Deseos de prepararse mejor	12.0%
Se hubiera logrado mas con entrenamiento	6.0%
Que hubo suerte	8.0%
Es importante la experiencia de las jugadoras	12.0%
Le dio gusto ganar, satisfacción	24.0%
Que no cometimos errores, el otro equipó fue mejor	8.0%

**34.- CUALES CONSIDERA QUE SON LOS FACTORES QUE DETERMINAN EL TRIUNFO.**

La buena condición fisica del equipo	20.0%
La mentalidad de ganador en jugadores y entrenadores	22.0%
La buena preparación tecnica del equipo	52.0%
La comunicación que debe de existir dentro del equipo	30.0%
Que el equipo sea motivado	18.0%
Meter más canastas	8.0%
El juego de conjunto, nada de personalistas	34.0%
La buena dirección del entrenador	40.0%
La concentración que deben tener las jugadoras	32.0%
Que haya un buen arbitraje	4.0%
La experiencia de las jugadoras	8.0%
El equipo que cometa menos errores	10.0%
La dedicación y constancia de las jugadoras	22.0%

**35.- LE HA PASADO QUE SU EQUIPO PERDIO TENIENDO UNA BUENA PREPARACION.**

Si	88.0%
No	12.0%

**36.- QUE SIENDE CUANDO SU EQUIPO PERDIO TENIENDO UNA BUENA PREPARACION.**

Que puede dar más, deseos de superarse	20.0%
Tirte, mal, deprimido	18.0%
Enojo, coraje, inseguridad	24.0%
Que los otros equipos eran mejores	4.0%
Se han de haber cometido muchos errores	6.0%
No hubo comunicación entre jugadoras	8.0%
Se dirijio mal	2.0%
Impotencia, no se puede hacer nada más	6.0%

**37.- CUALES SON LOS FACTORES QUE CONSIDERA DETERMINAN LA DERROTA DE UN EQUIPO.**

Enfrentarse a un equipo mejor	16.0%
Falta de descición, coraje	16.0%
Falta de técnica, estrategia, preparación	48.0%
Falta de condición física	14.0%
Mentalidad de perdedor	18.0%
Falta de comunicación en la cancha	34.0%
Falta de concentración de las jugadoras	40.0%
No seguir las indicaciones del entrenador	10.0%
No jugar en equipo	26.0%
Errores en la dirección del entrenador	16.0%
Falta de motivación a las jugadoras	6.0%
Mal arbitraje	16.0%
Que las jugadoras cometieron varios errores	18.0%
No salir con buena suerte	8.0%
No meter canastas	14.0%

**38.- CUAL ES LA REACCION DE SU ENTRENADOR AL PERDER UN PARTIDO.**

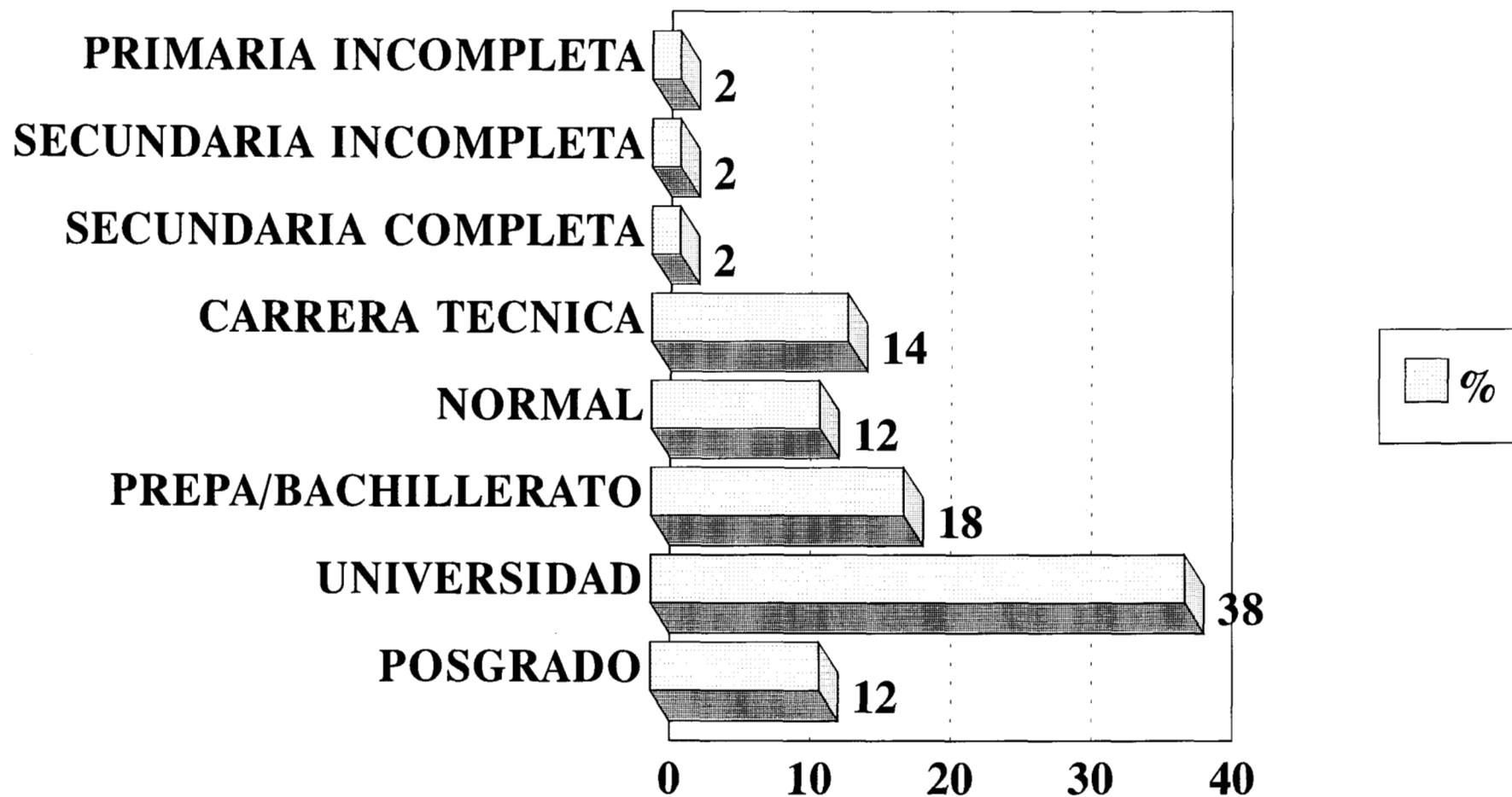
De coraje, frustración	22.0%
Desilución, tristeza	4.0%
Se queda callado, no habla	20.0%
Nos da animos para seguir preparandonos, y no sentirnos mal	26.0%
Nos hace ver nuestros errores	12.0%
Le da lo mismo como si no importará	6.0%
Nos hecha la culpa de todo	4.0%
Nos dice que vamos a entrenar más duro	6.0%

**39.- DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA POR EDAD.**

18 a 21 años	16.0%
22 a 25 años	34.0%
26 a 30 años	26.0%
31 a 35 años	10.0%
36 a 40 años	10.0%
41 a 45 años	4.0%

# INVESTIGACION PSICOLOGICA

## NIVEL DE ESTUDIO

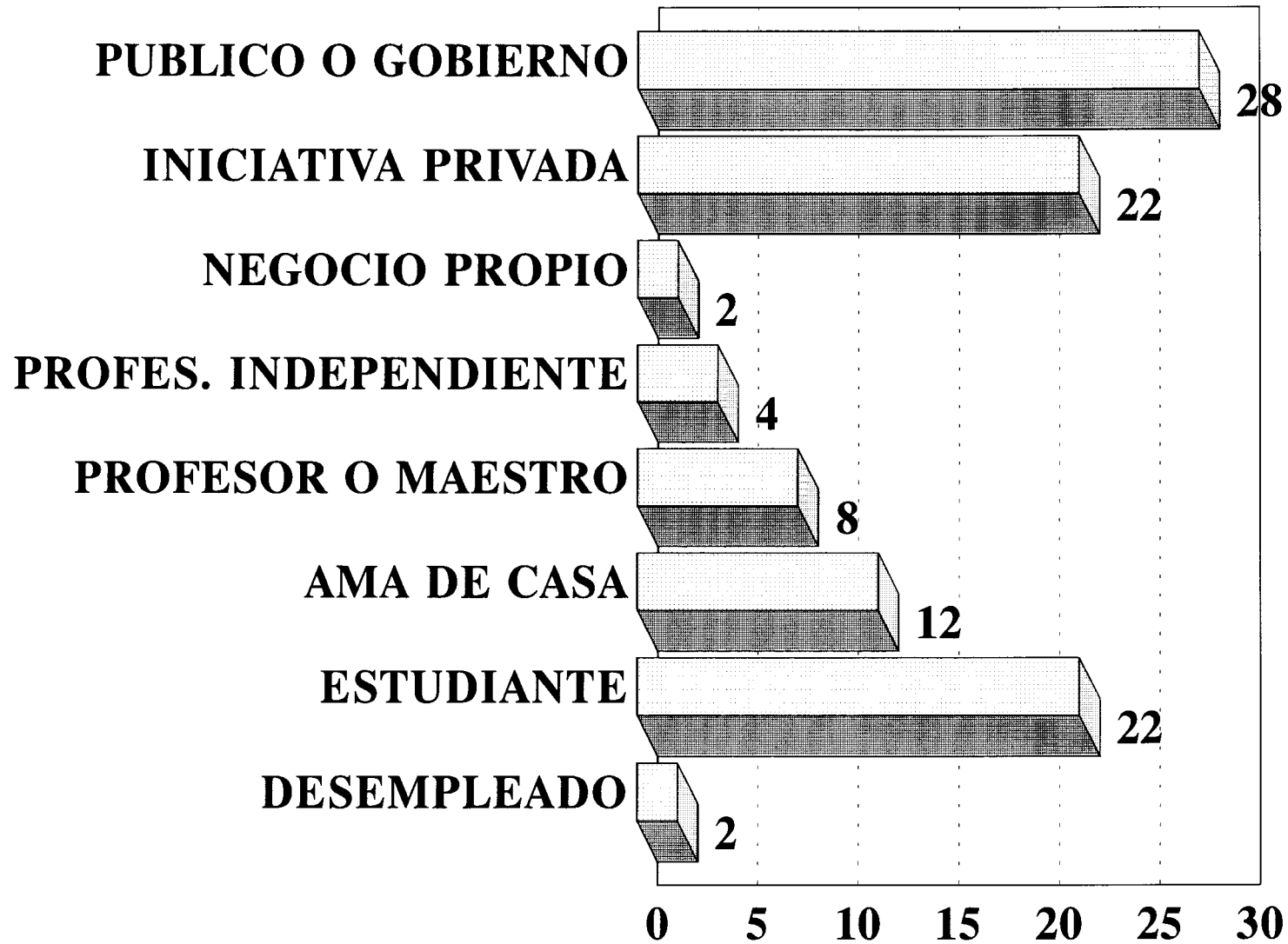


**BASQUETBOL  
FEMENIL**

# INVESTIGACION PSICOLOGICA

## LUGAR DE TRABAJO

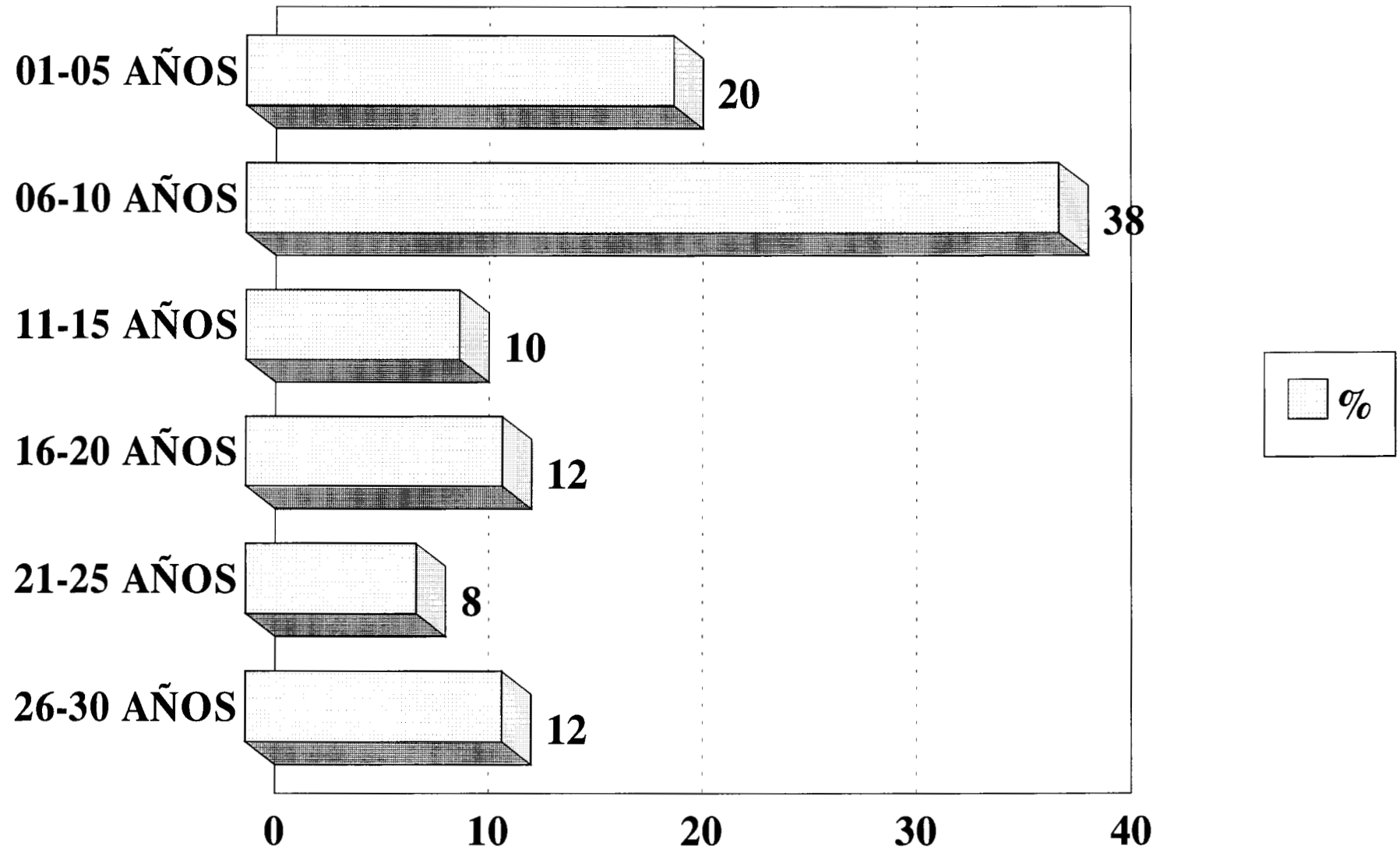
---



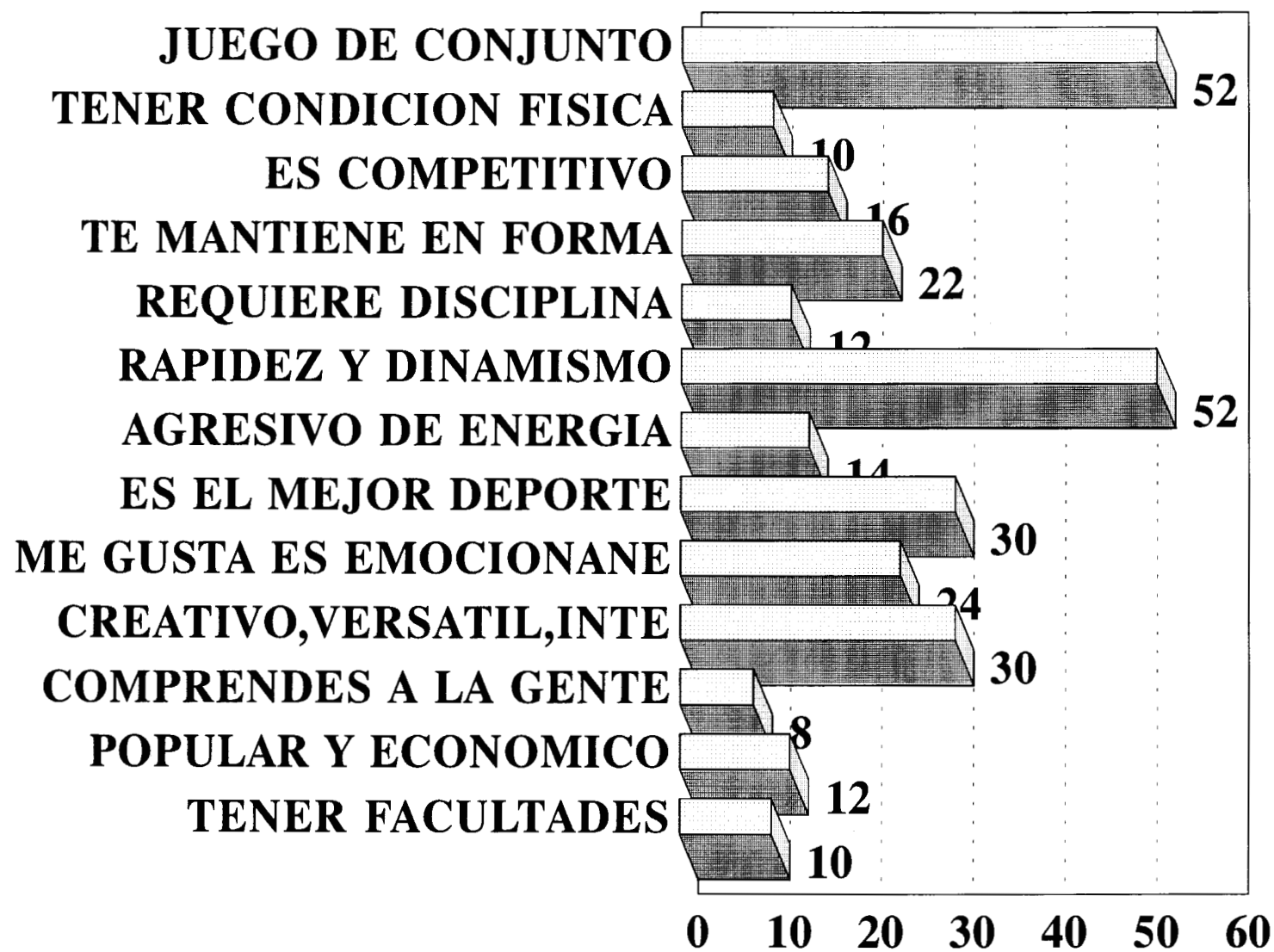
# INVESTIGACION PSICOLOGICA

## AÑOS DE PRACTICAR BASQUETBOL

---



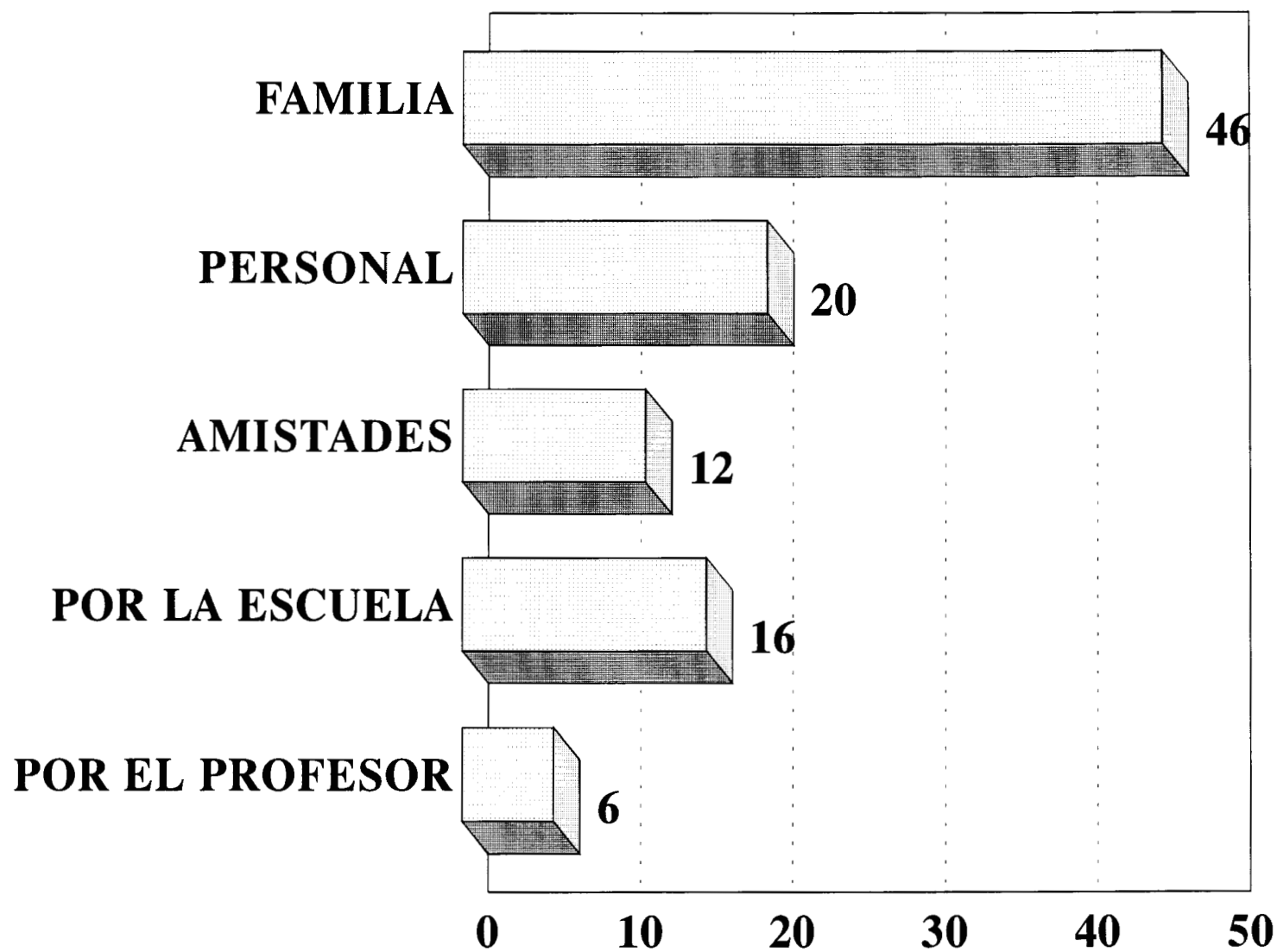
# INVESTIGACION PSICOLOGICA POR QUE ES ESPECIAL EL BASQUETBOL PARA USTED



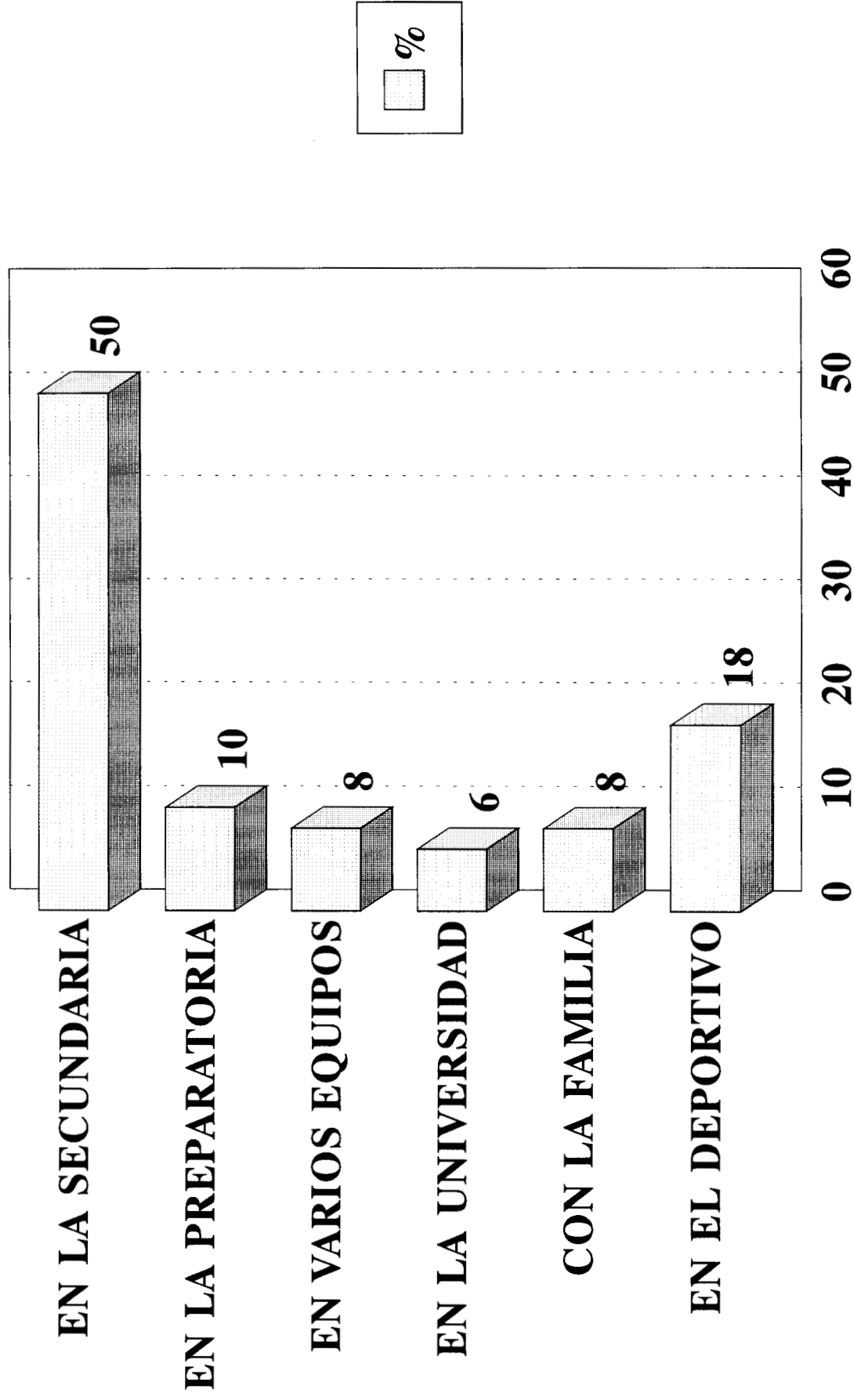


# INVESTIGACION PSICOLOGICA DONDE ADQUIRIO SU GUSTO POR EL BASQUETBOL

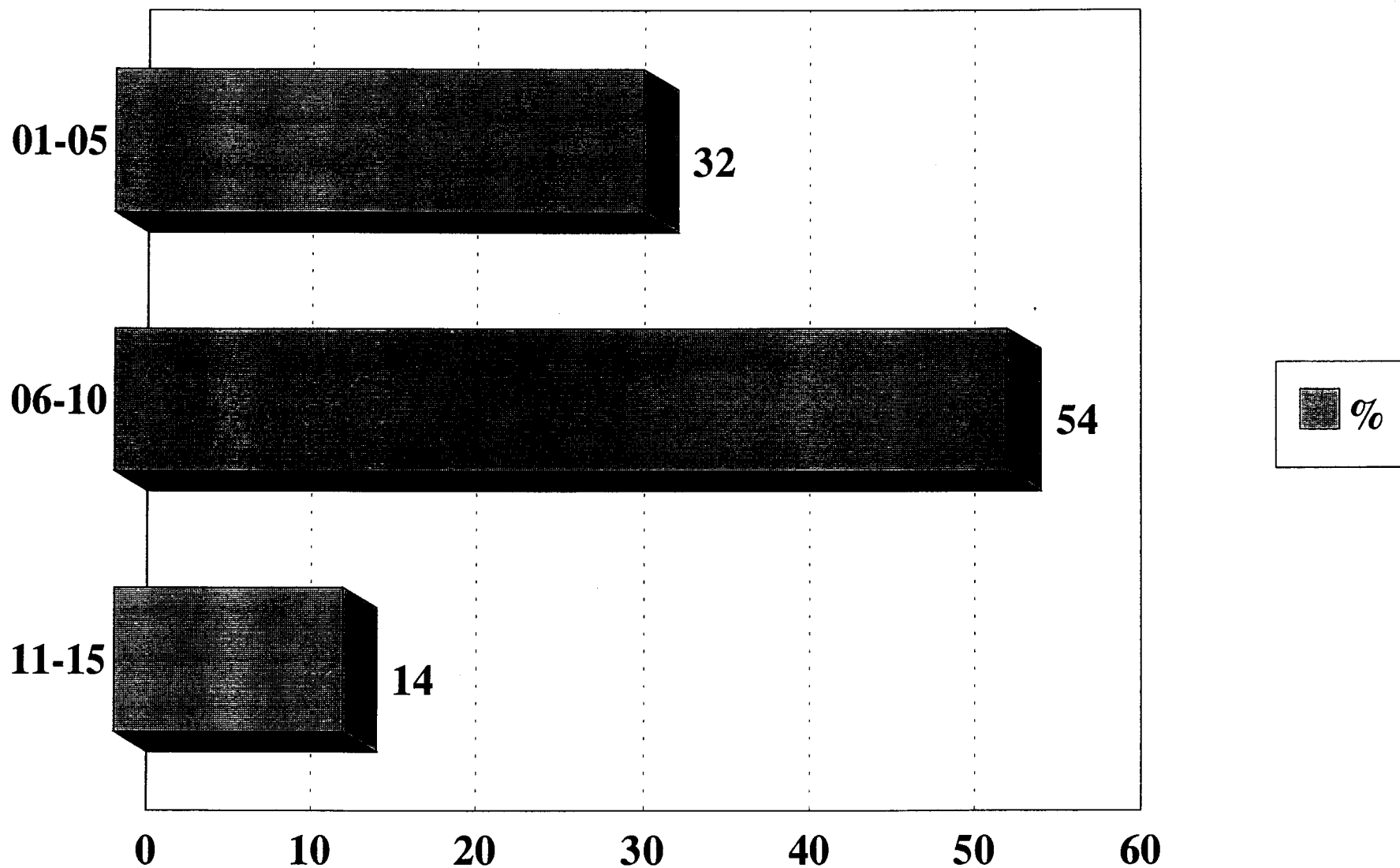
---



# INVESTIGACION PSICOLÓGICA DONDE APRENDIO A JUGAR BASQUETBOL

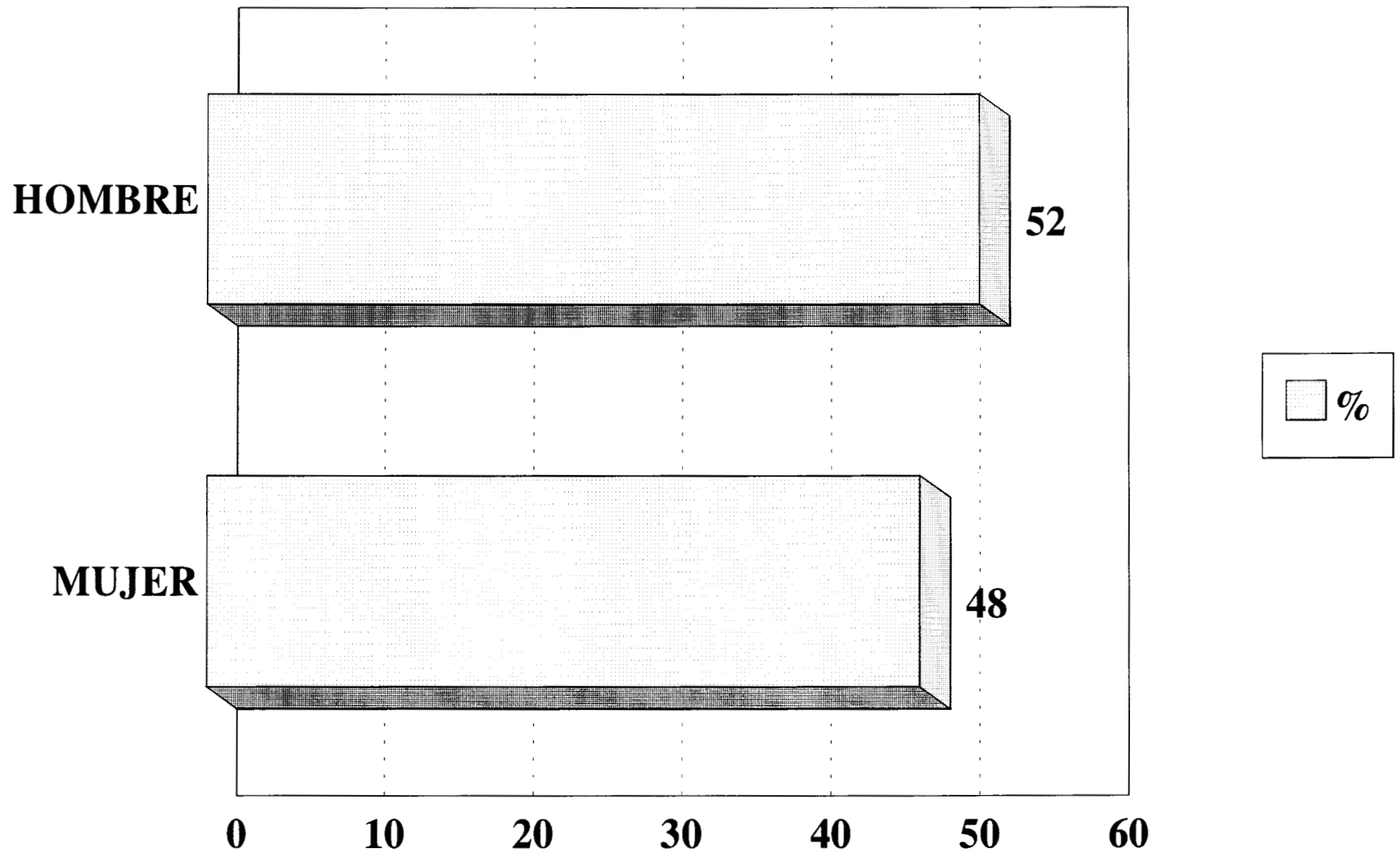


# HORAS A LA SEMANA DE ENTRENAMIENTO

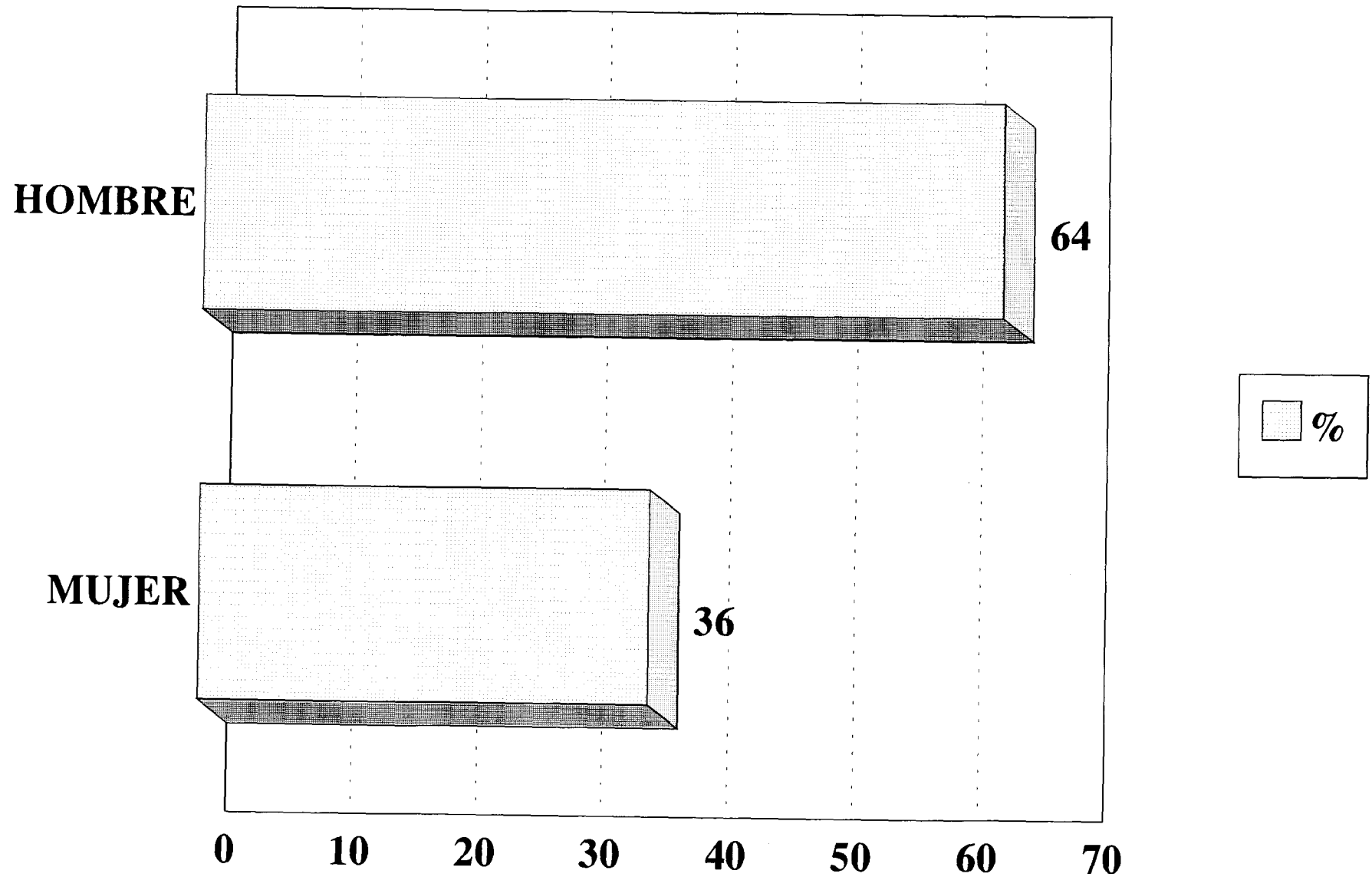


# INVESTIGACION PSICOLOGICA CUAL ES EL SEXO DE SU ENTRENADOR

---

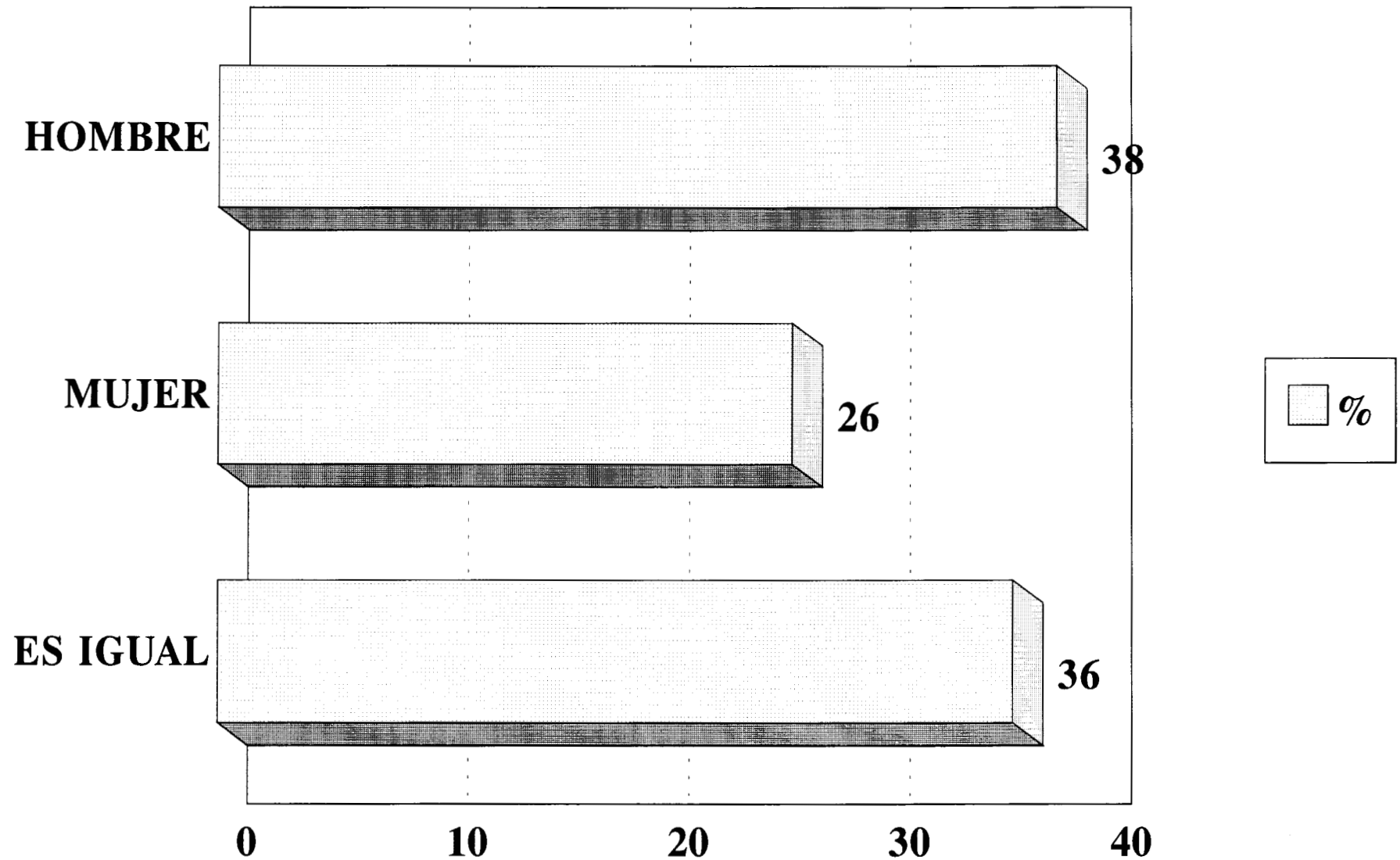


# INVESTIGACION PSICOLOGICA EN SU MAYORIA DE QUE SEXO HAN SIDO SUS ENTRENADORES



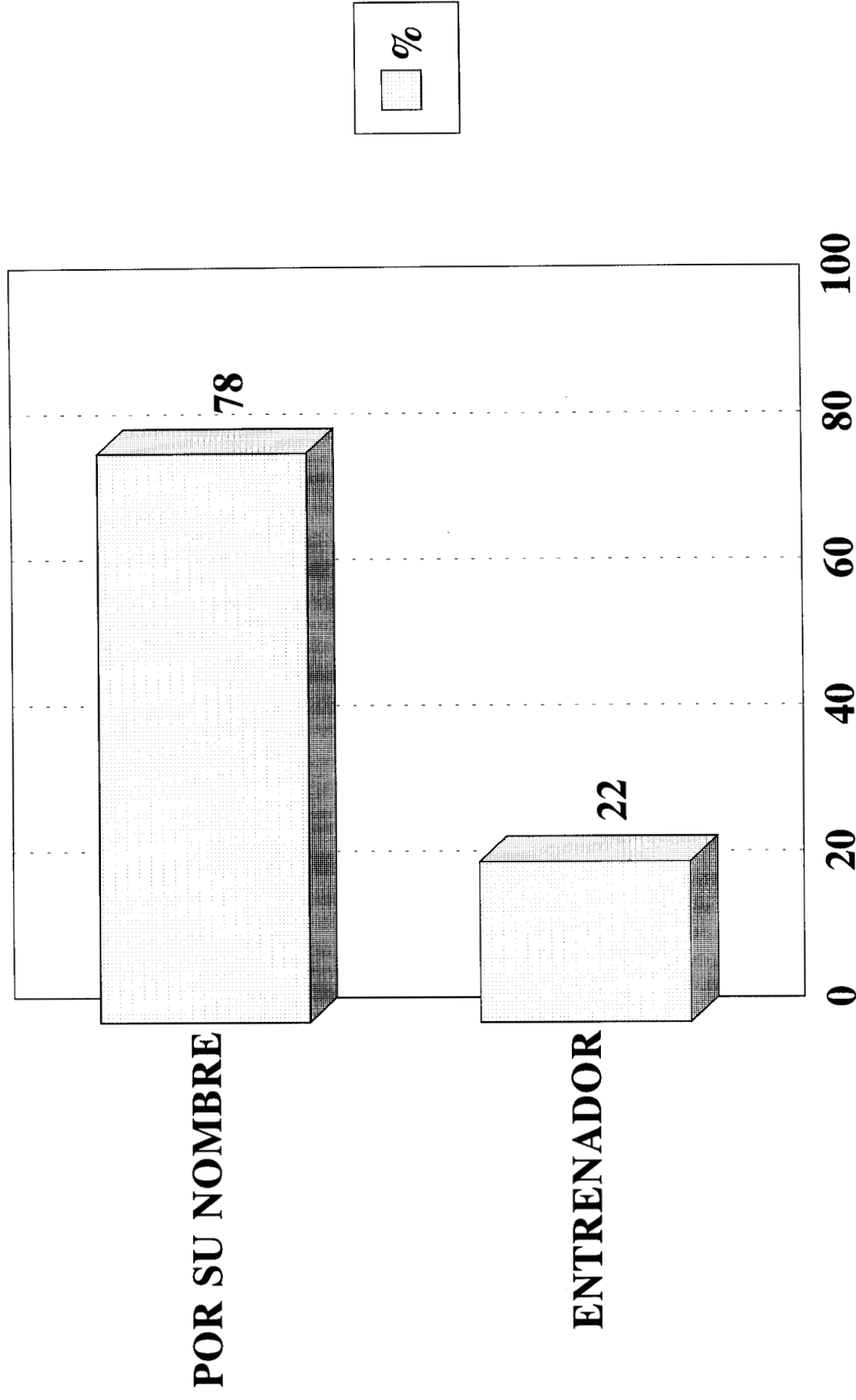
# INVESTIGACION PSICOLOGICA DE QUE SEXO PREFERE QUE SEA SU ENTRENADOR

---



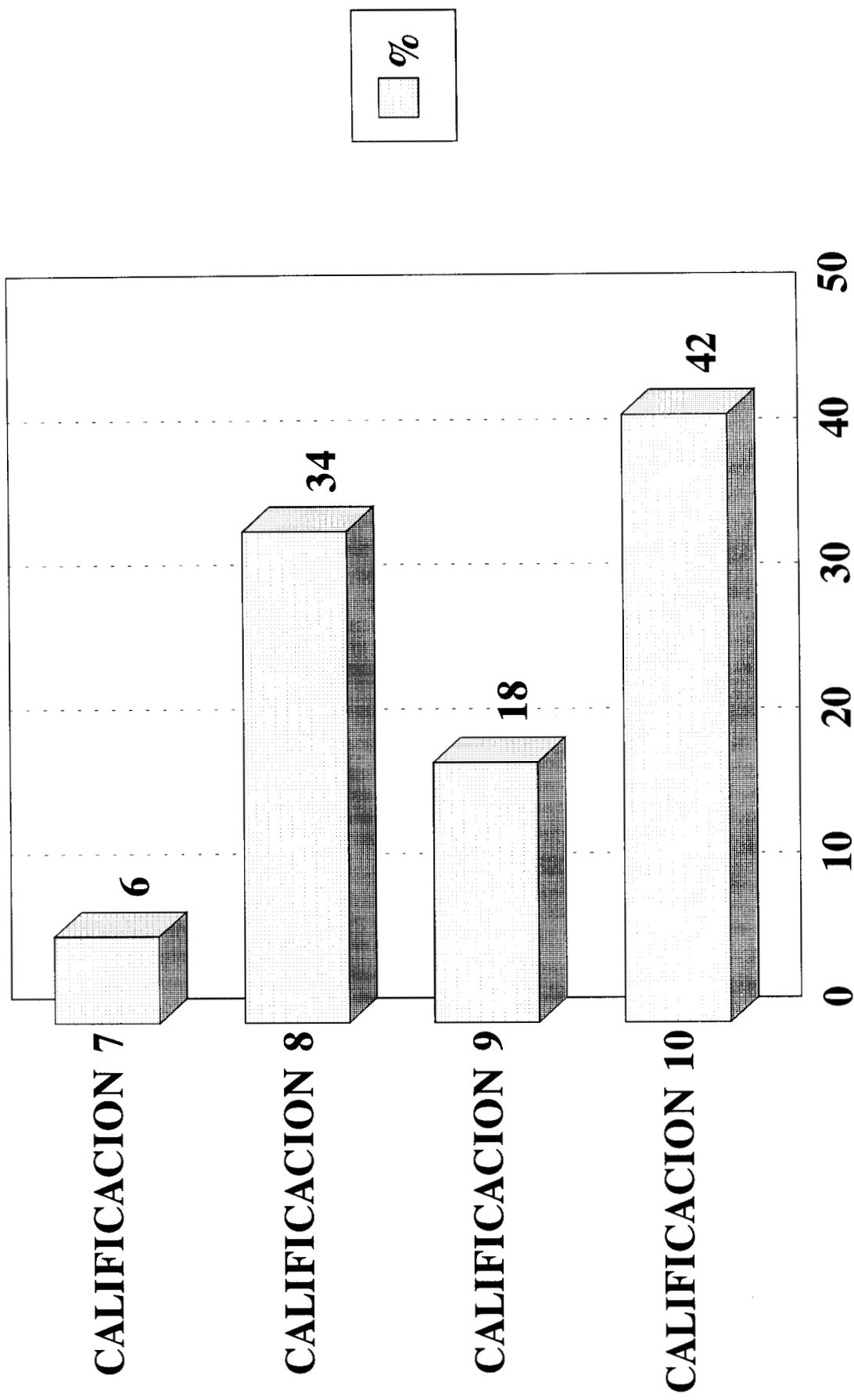
# INVESTIGACIÓN FISIOLÓGICA COMO SE DIRIGE A SU ENTRENADOR

---



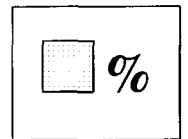
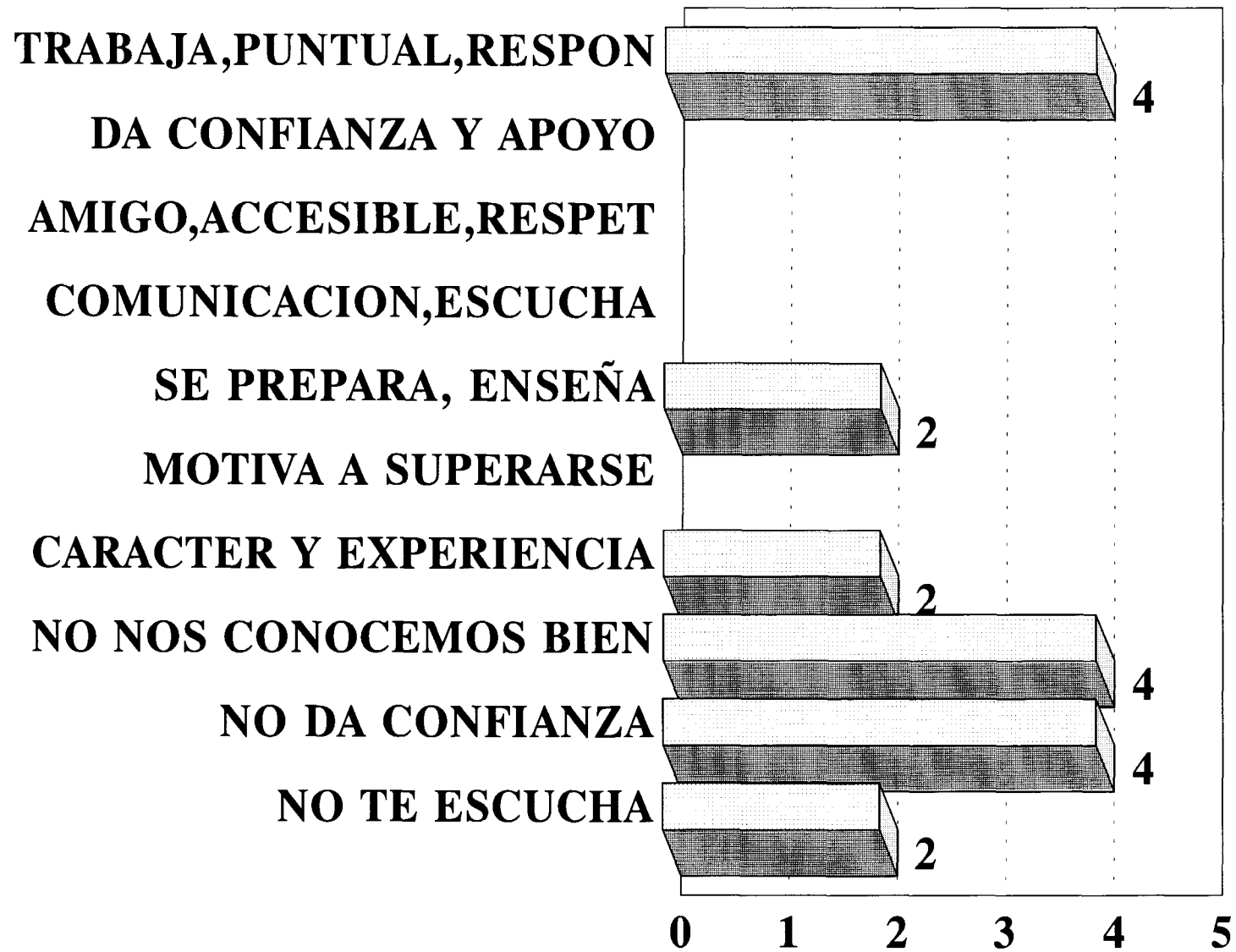
# INVESTIGACION INDICOLÓGICA QUE CALIFICACION LE DARIA A SU ENTRENADOR

---

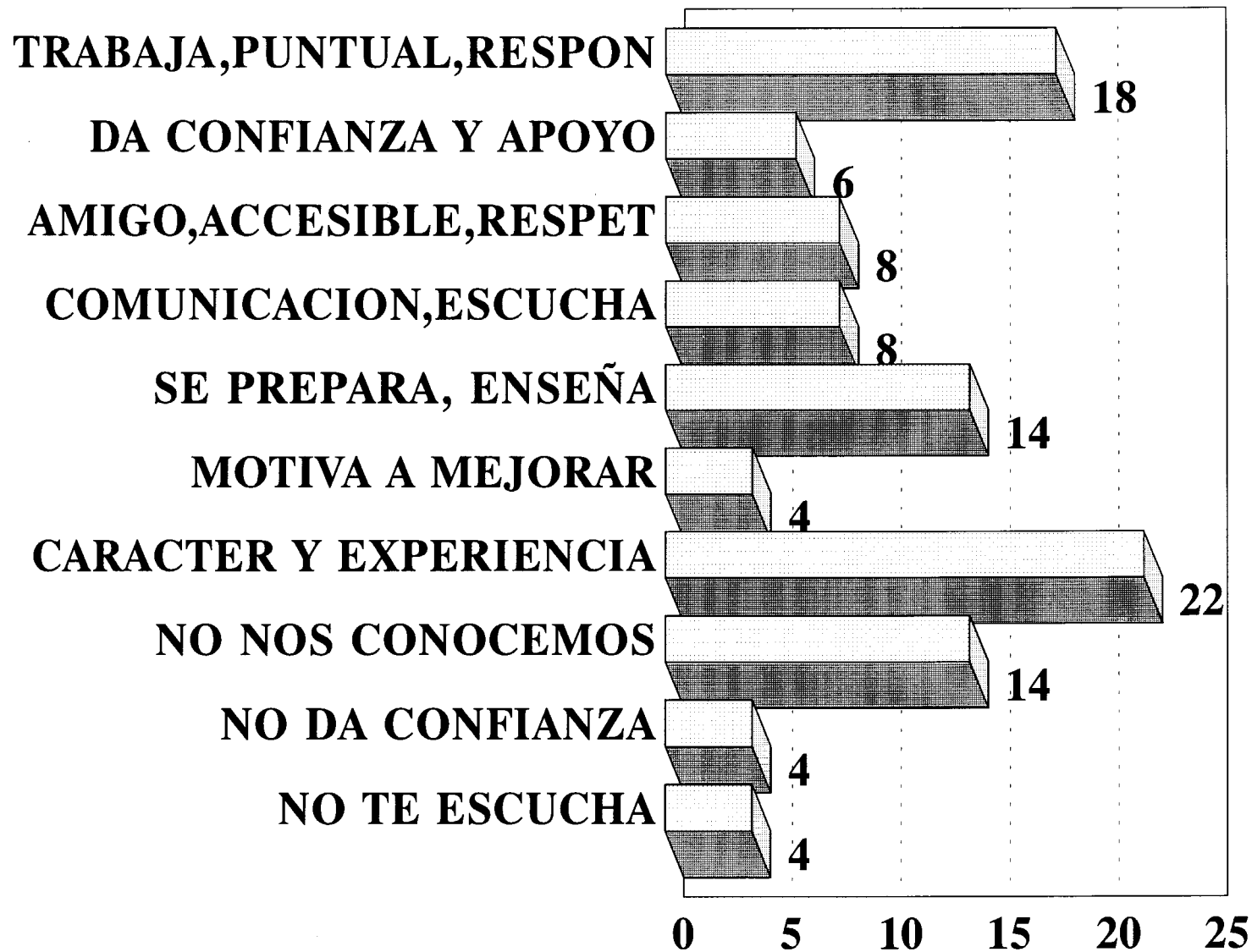




# RAZONES POR LAS QUE CALIFICA CON 7 A SU ENTRENADOR

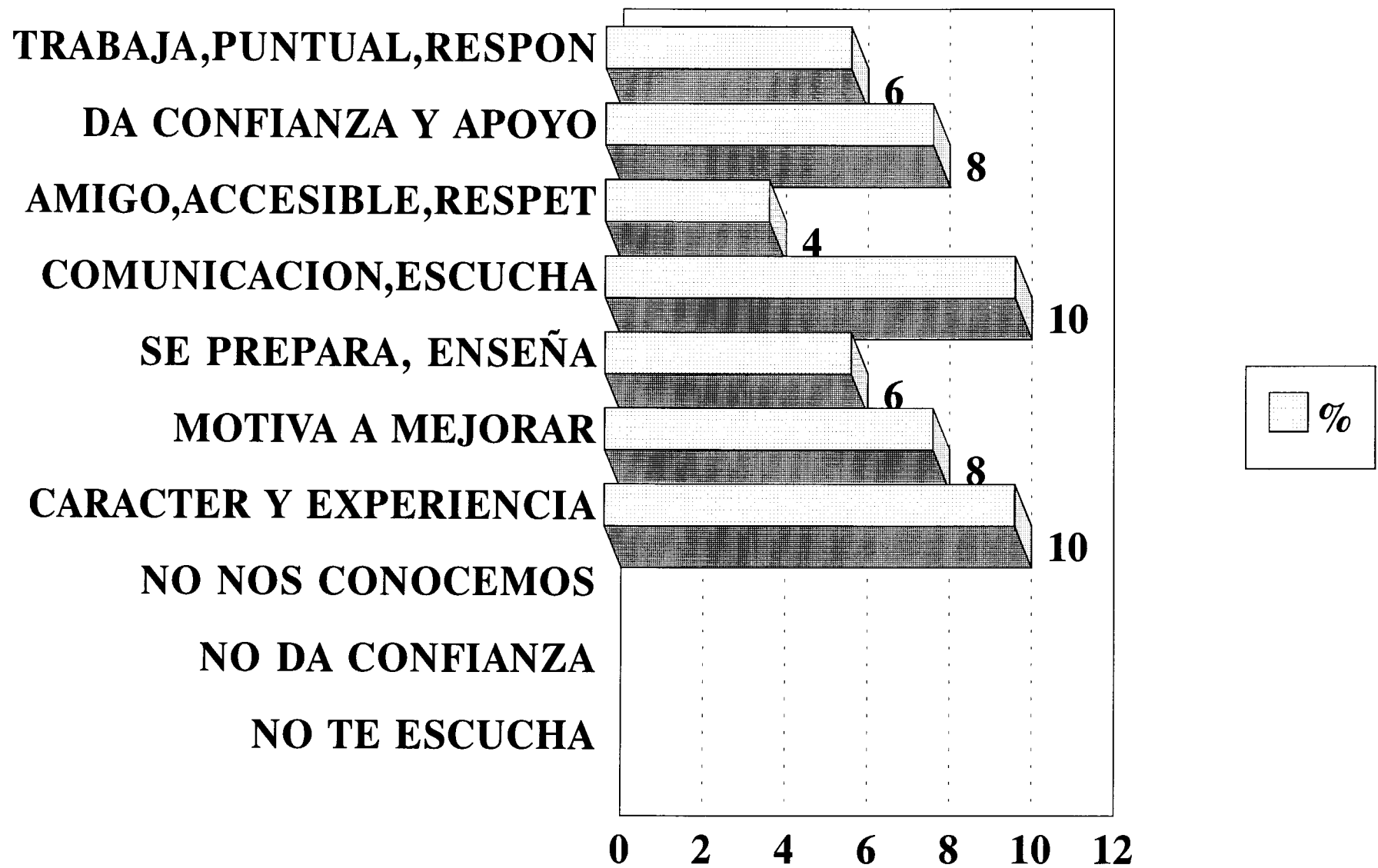


# RAZONES POR LAS QUE CALIFICA CON 8 A SU ENTRENADOR

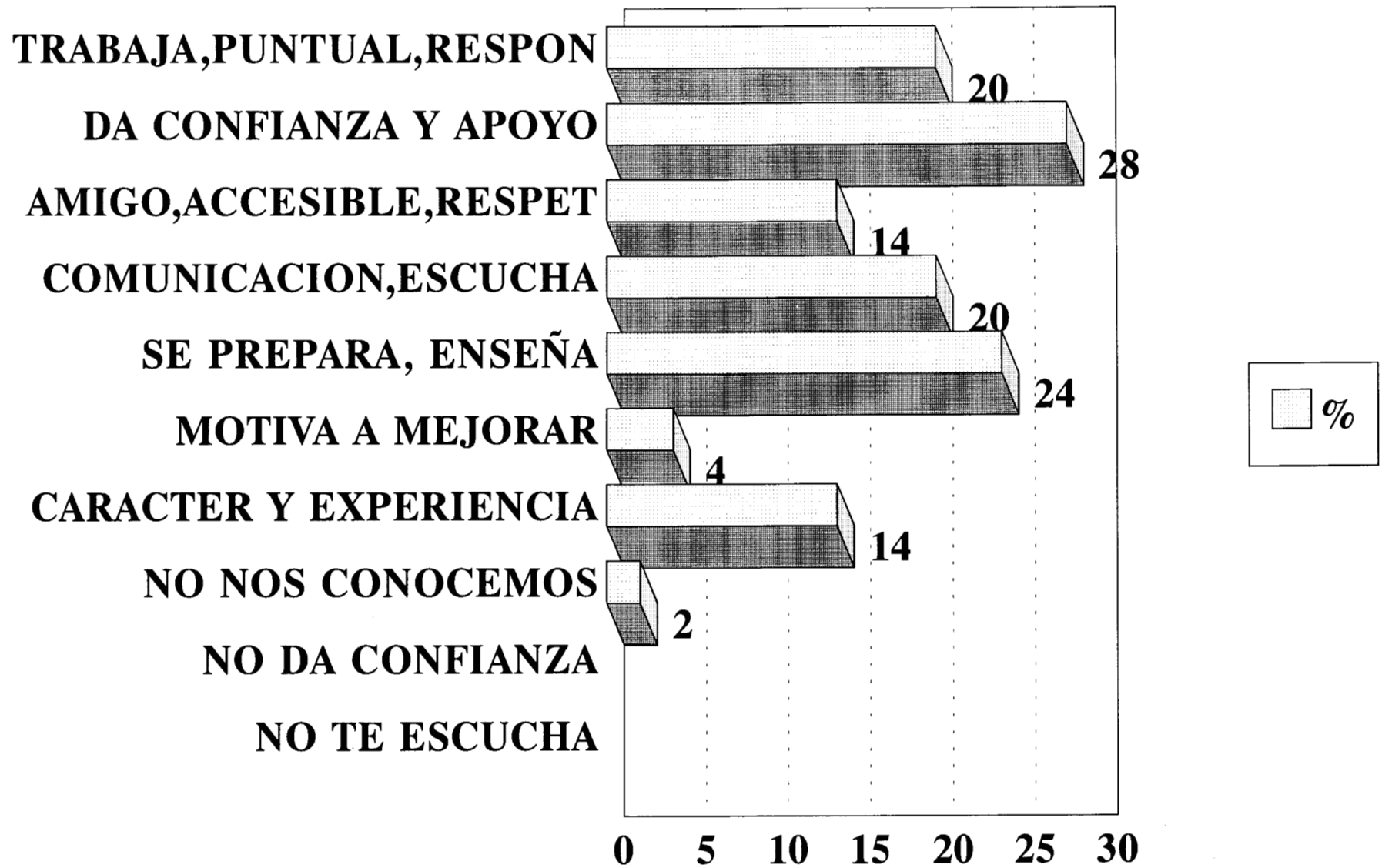


# INVESTIGACION PSICOLOGICA

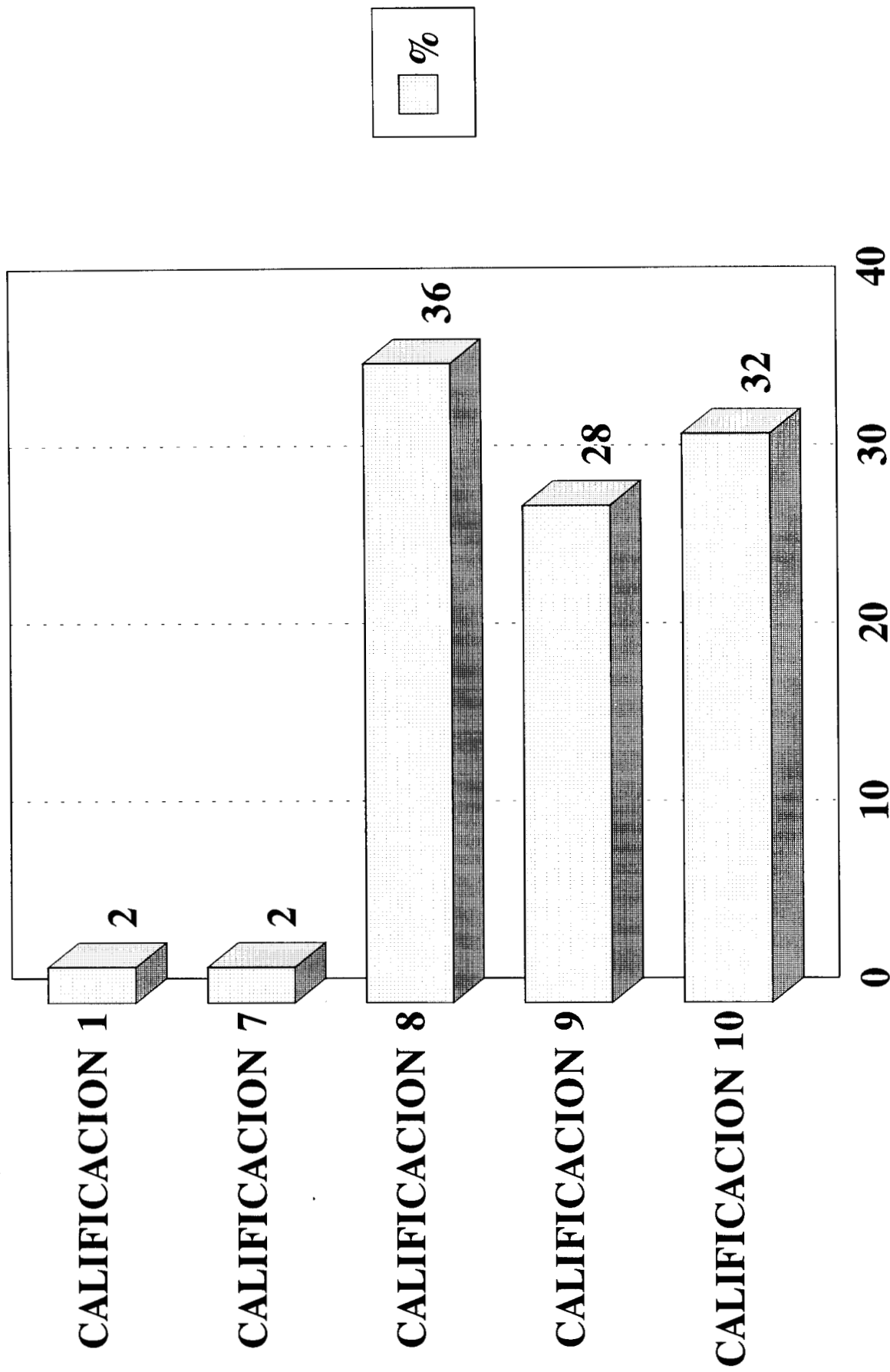
## RAZONES POR LAS QUE CALIFICA CON 9 A SU ENTRENADOR



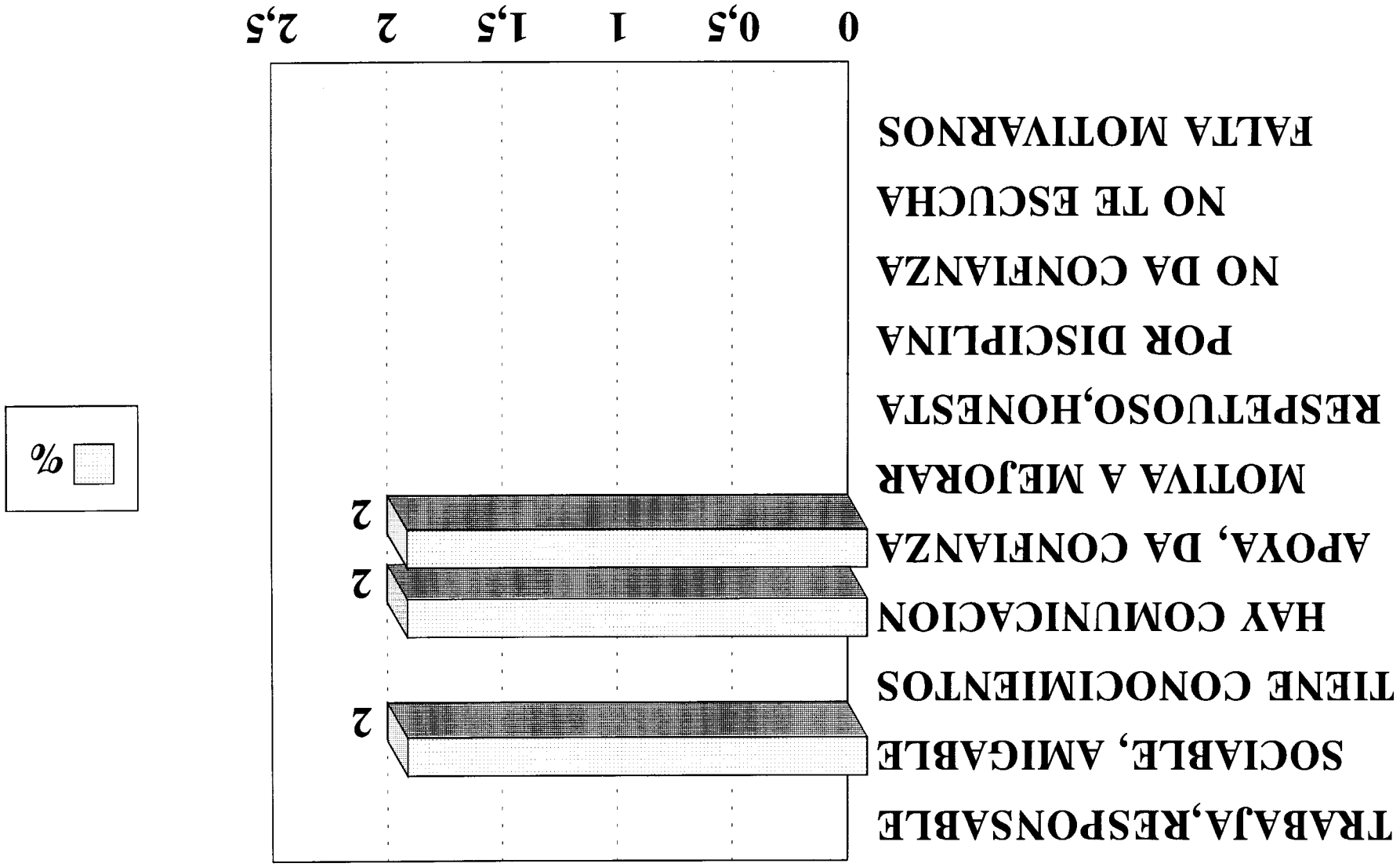
# RAZONES POR LAS QUE CALIFICA CON 10 A SU ENTRENADOR




**CALIFICACION QUE DA A LA RELACION DE SU ENTRENADOR CON EL EQUIPO**



**INVESTIGACION PSICOLOGICA**  
**RAZONES POR LAS QUE DIO LA CALIFICACION DE 1**



% 

# INVESTIGACION PSICOLOGICA

## RAZONES POR LAS QUE DIO LA CALIFICACION DE 7

---

TRABAJA, RESPONSABLE

SOCIABLE, AMIGABLE

TIENE CONOCIMIENTOS

HAY COMUNICACION

APOYA, DA CONFIANZA

MOTIVA A MEJORAR

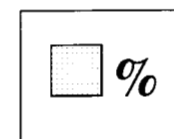
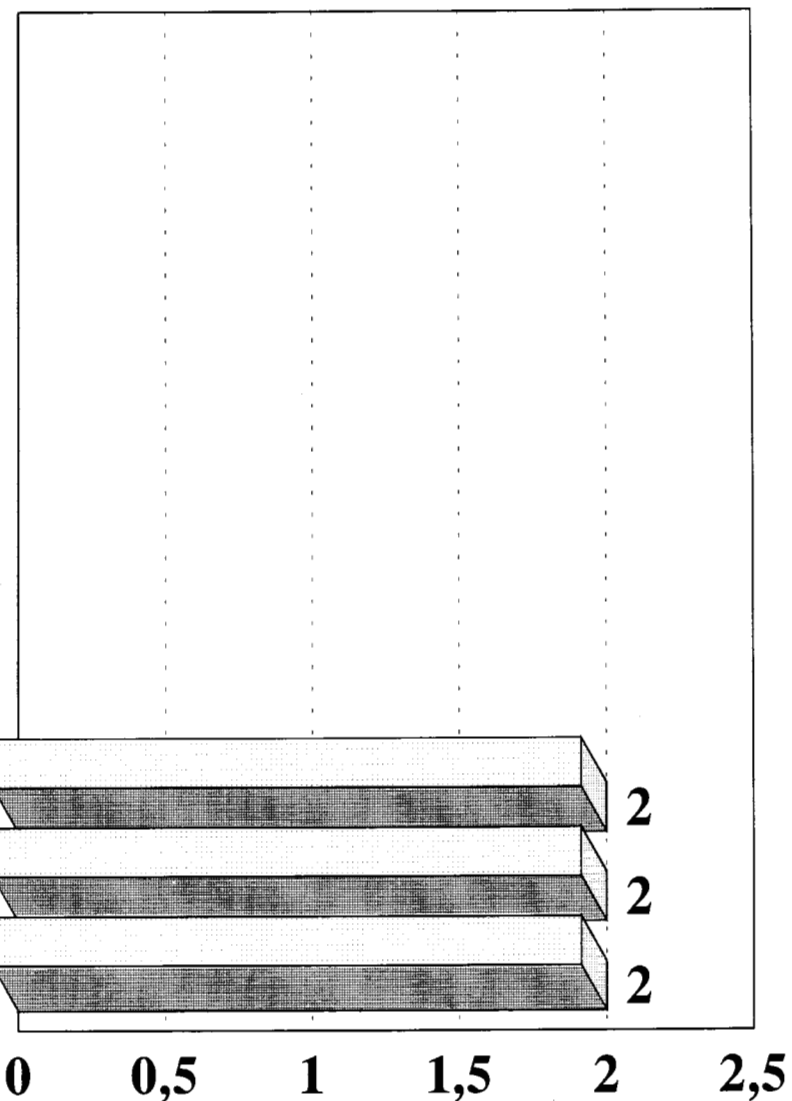
RESPECTUOSO, HONESTA

POR DISCIPLINA

NO DA CONFIANZA

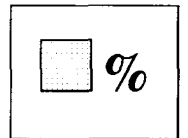
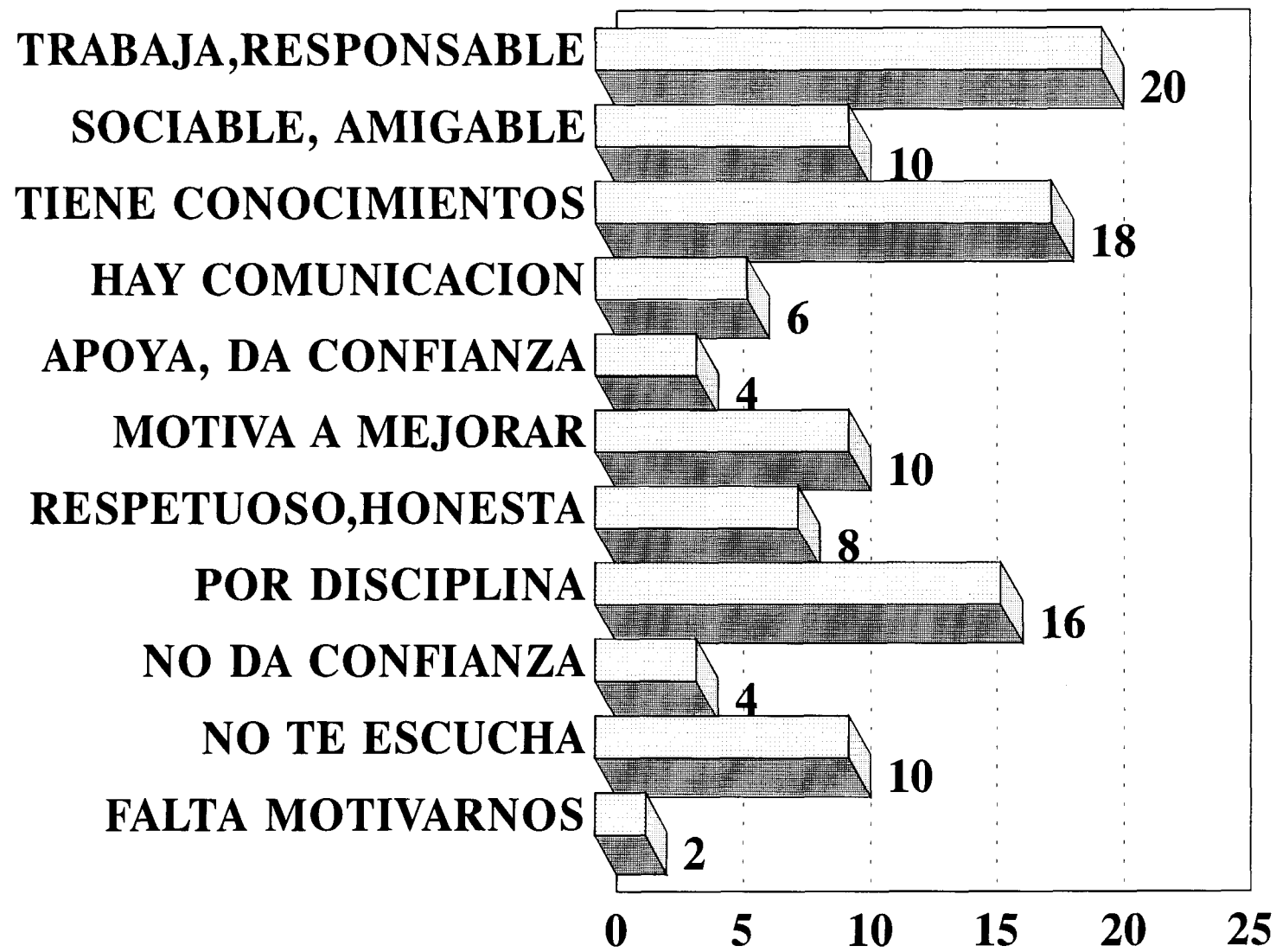
NO TE ESCUCHA

FALTA MOTIVARNOS



# INVESTIGACION PSICOLOGICA

## RAZONES POR LAS QUE DIO LA CALIFICACION DE 8

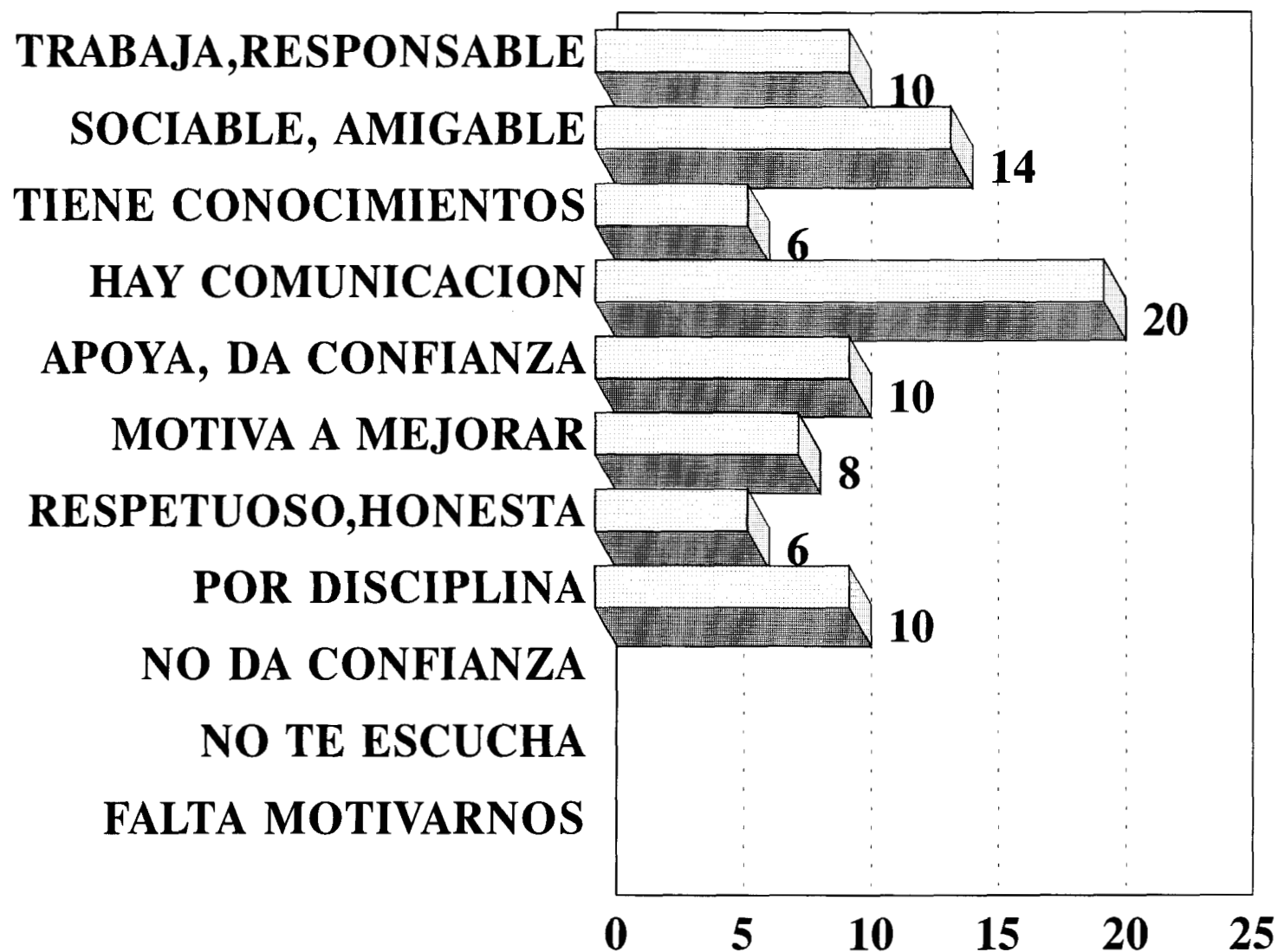




# INVESTIGACION PSICOLOGICA

## RAZONES POR LAS QUE DIO LA CALIFICACION DE 9

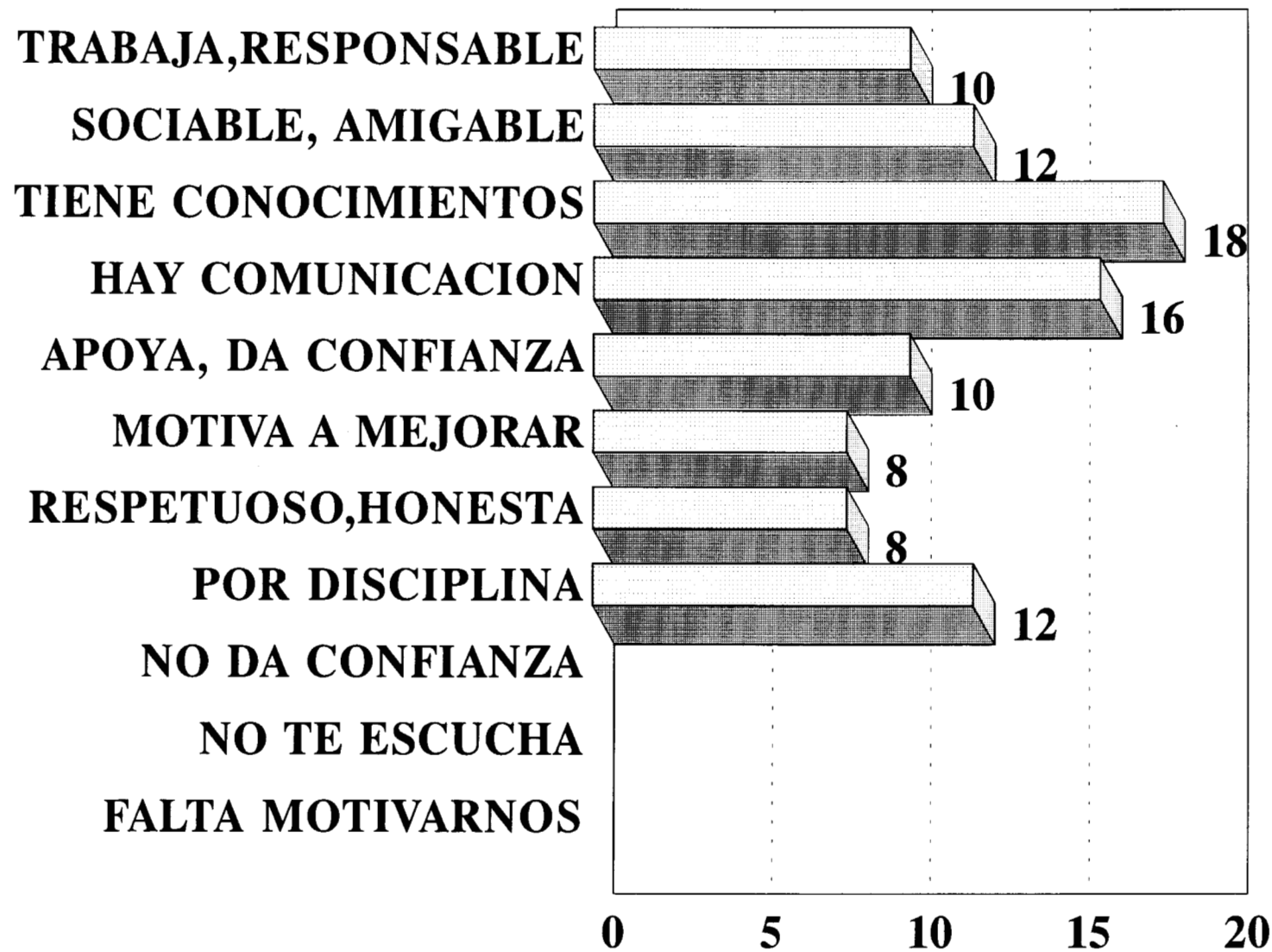
---



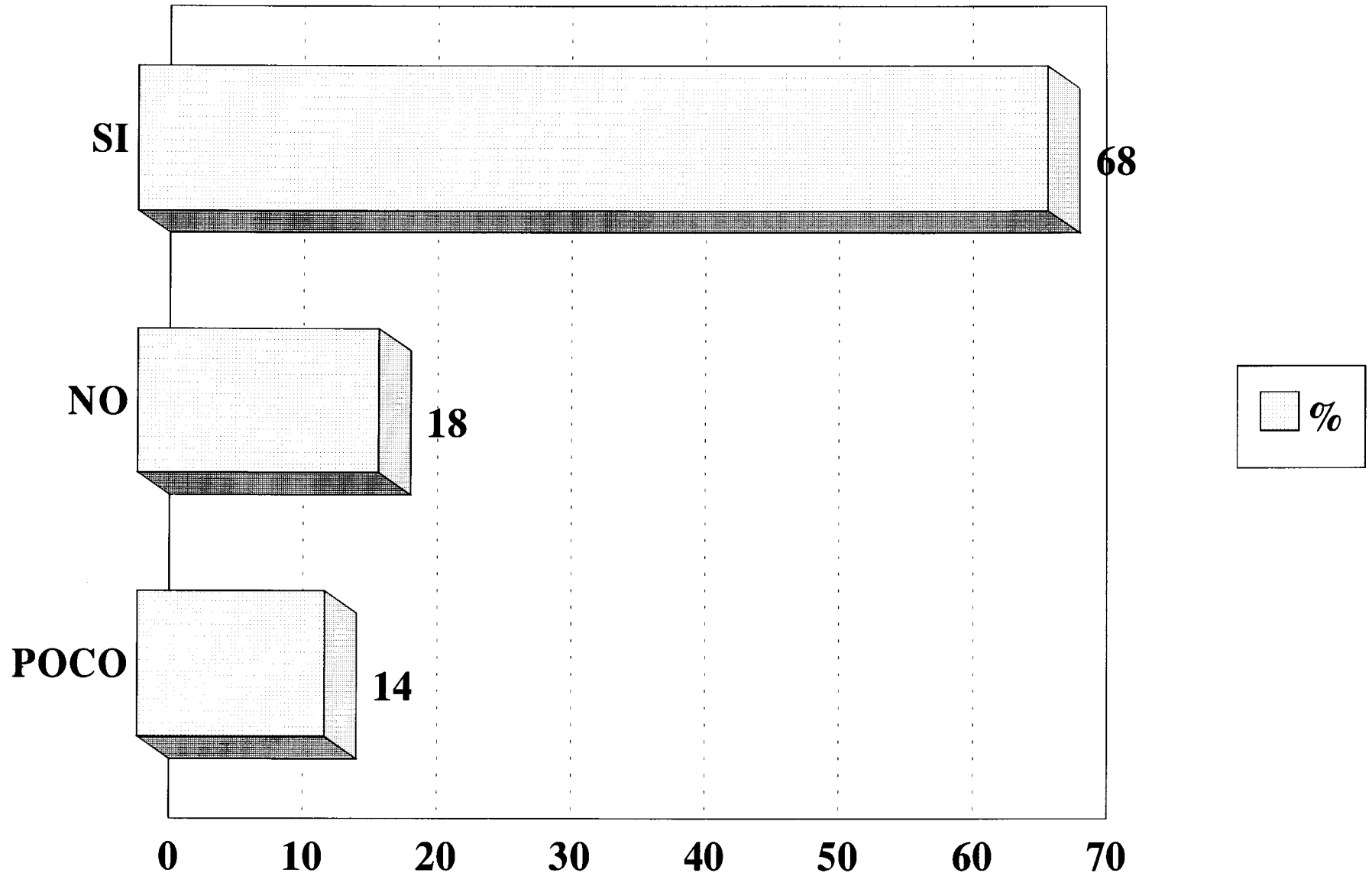
# INVESTIGACION PSICOLOGICA

## RAZONES POR LAS QUE DIO LA CALIFICACION DE 10

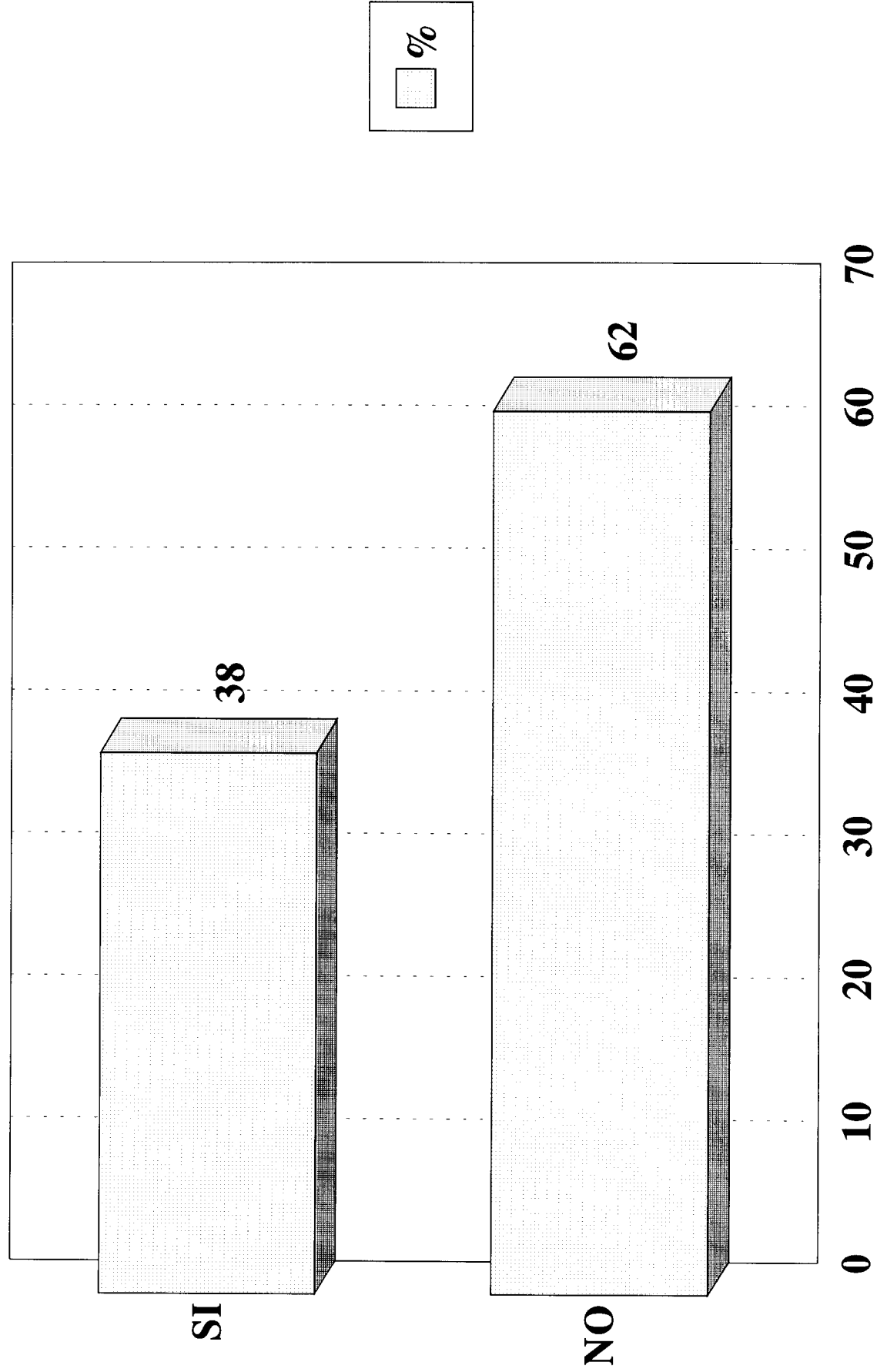
---



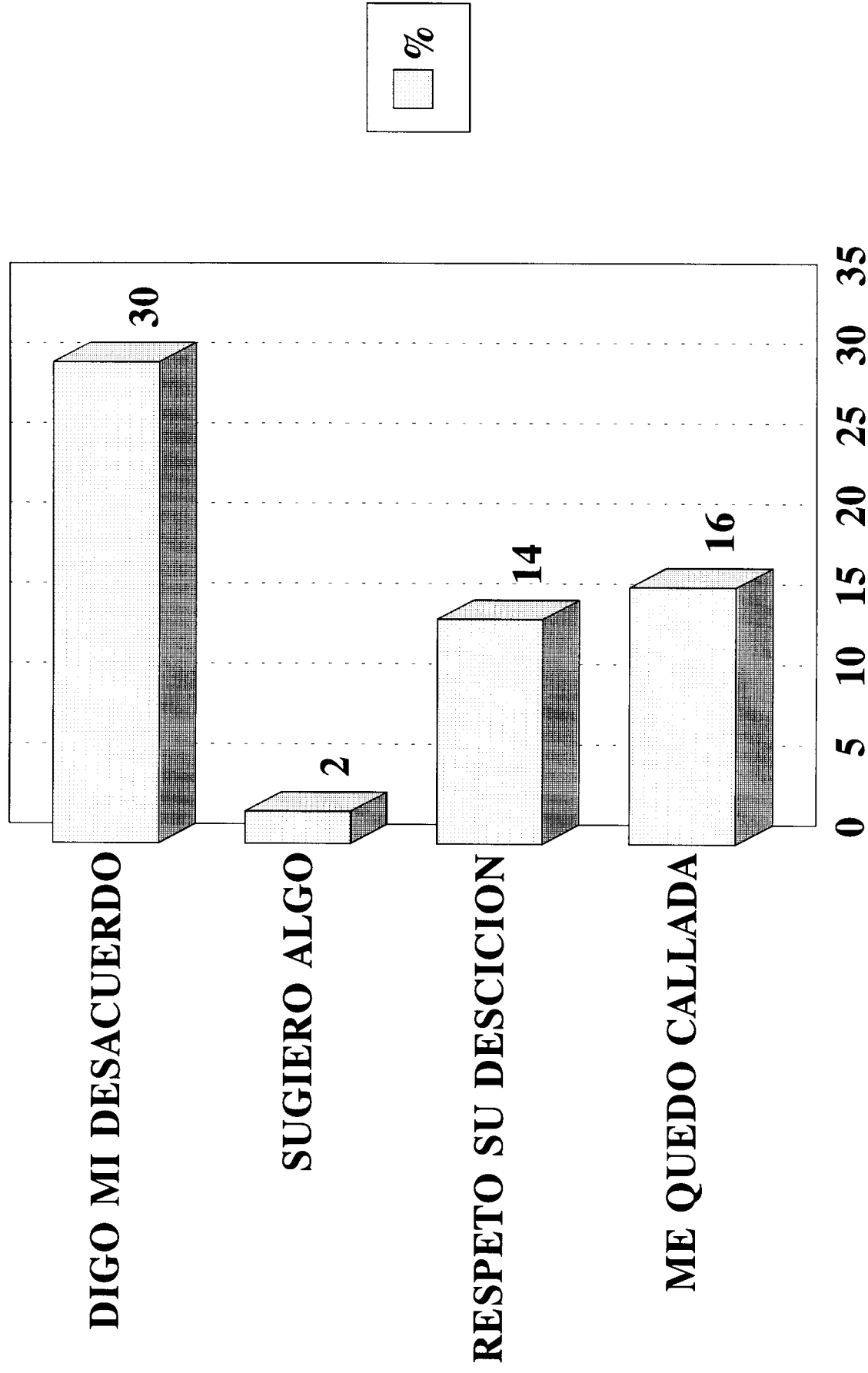
# EXISTE COMUNICACION CON SU ENTRENADOR FUERA DE LA CANCHA



**INVESTIGACION EDUCATIVA**  
**ESTA DE ACUERDO CON LAS DECISIONES DE SU ENTRENADOR**

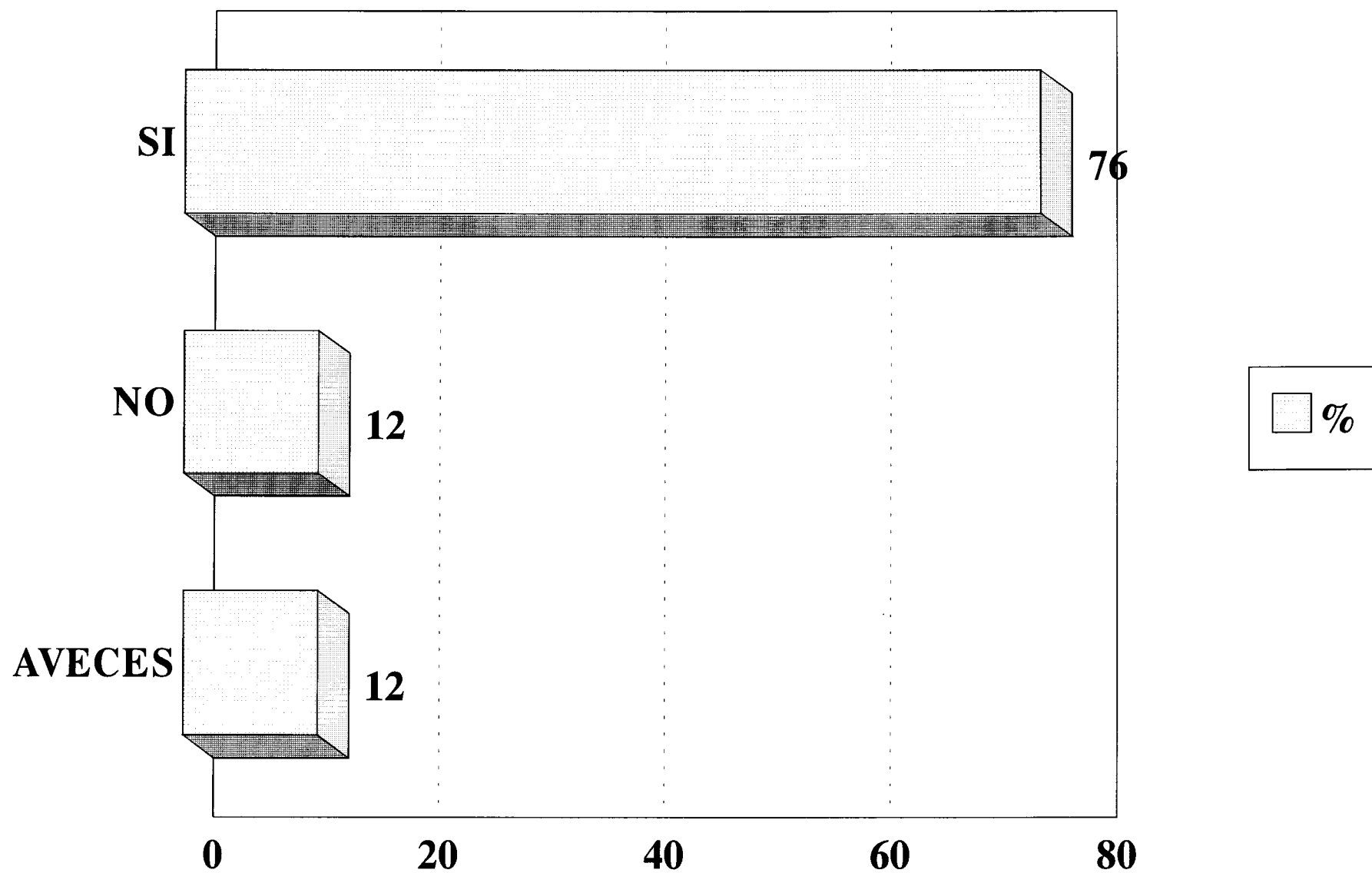


# QUE HACE CUANDO NO ESTA DE ACUERDO CON SU ENTRENADOR



# INVESTIGACION PSICOLOGICA TIENE OPORTUNIDAD DE APORTAR CONSEJOS AL ENTRENADOR

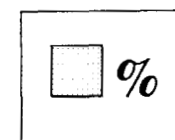
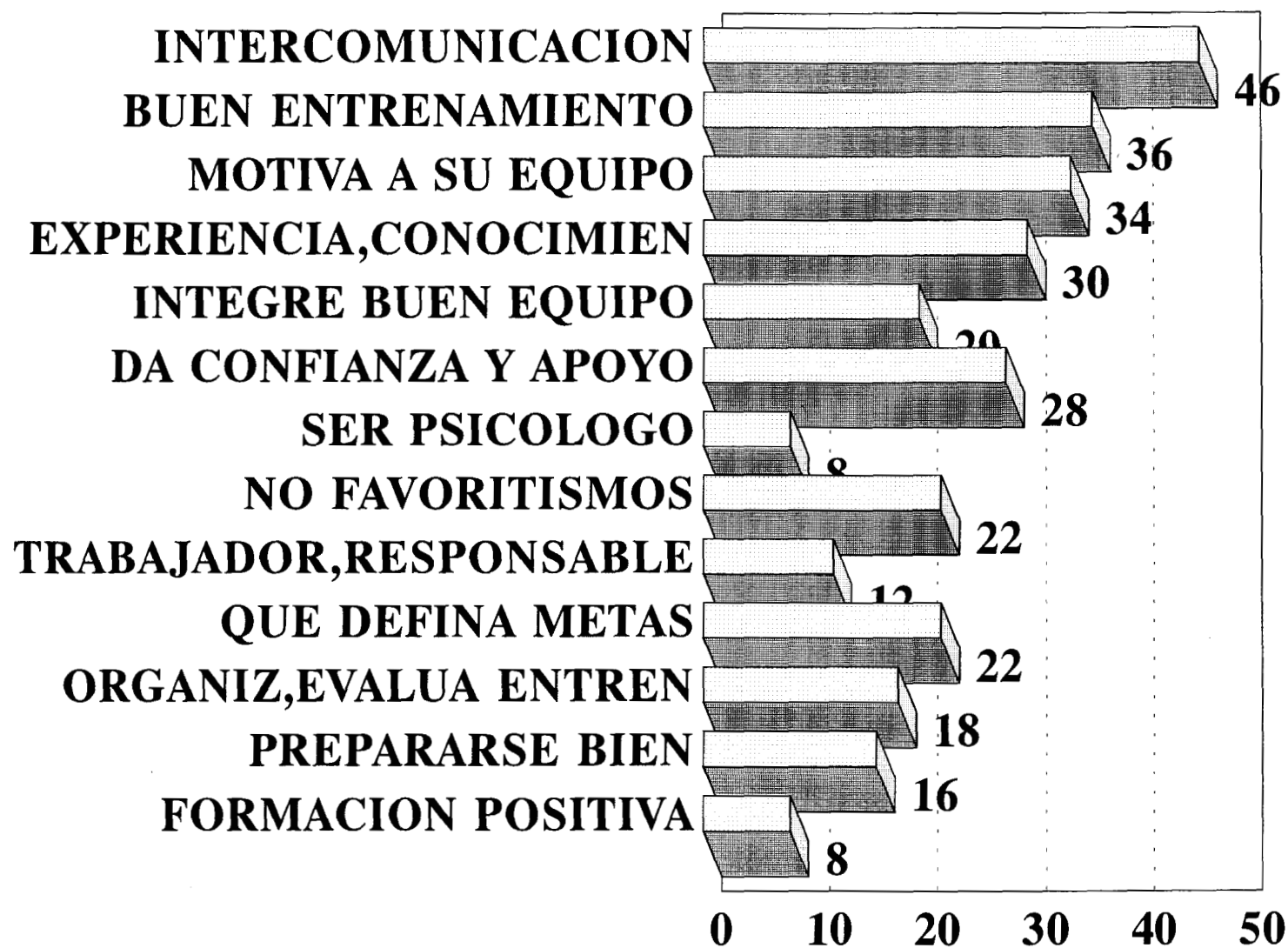
---



# INVESTIGACION PSICOLOGICA

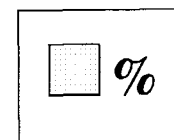
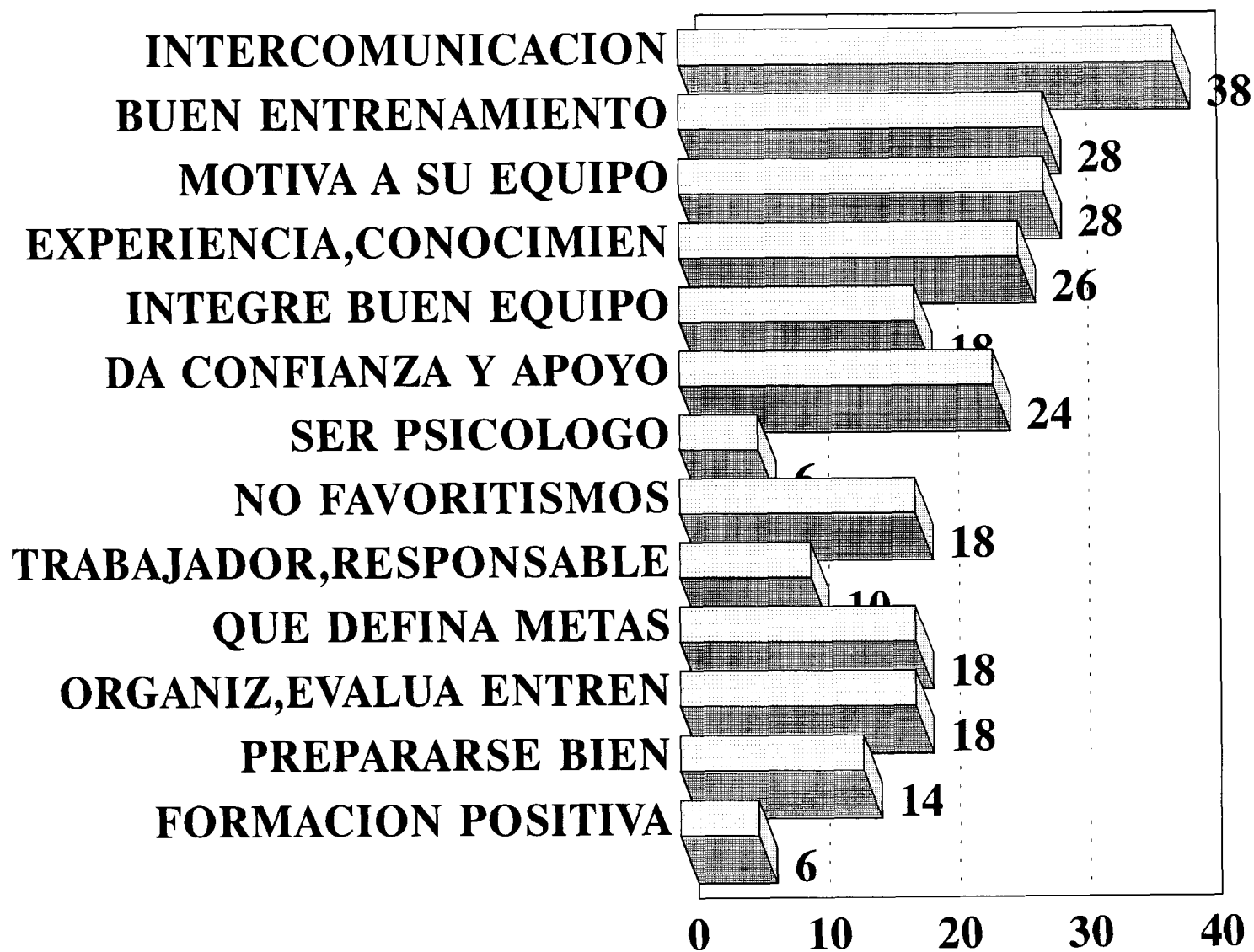
## FUNCIONES QUE DEBE TENER EL ENTRENADOR

---



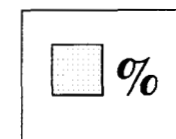
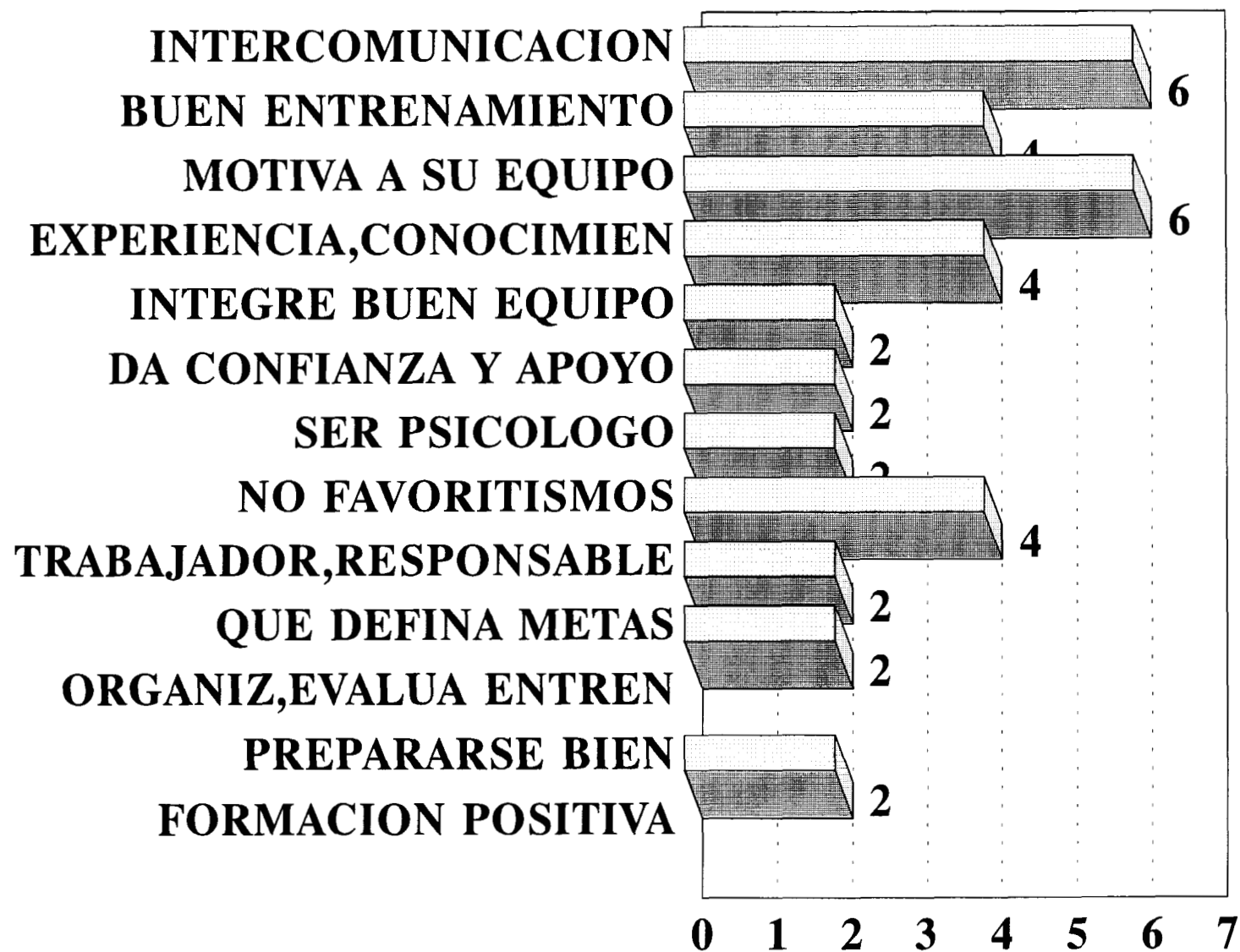
# INVESTIGACION PSICOLOGICA

## LAS FUNCIONES ESENCIALES QUE SI TIENE SU ENTRENADOR

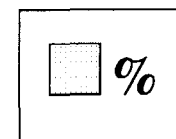
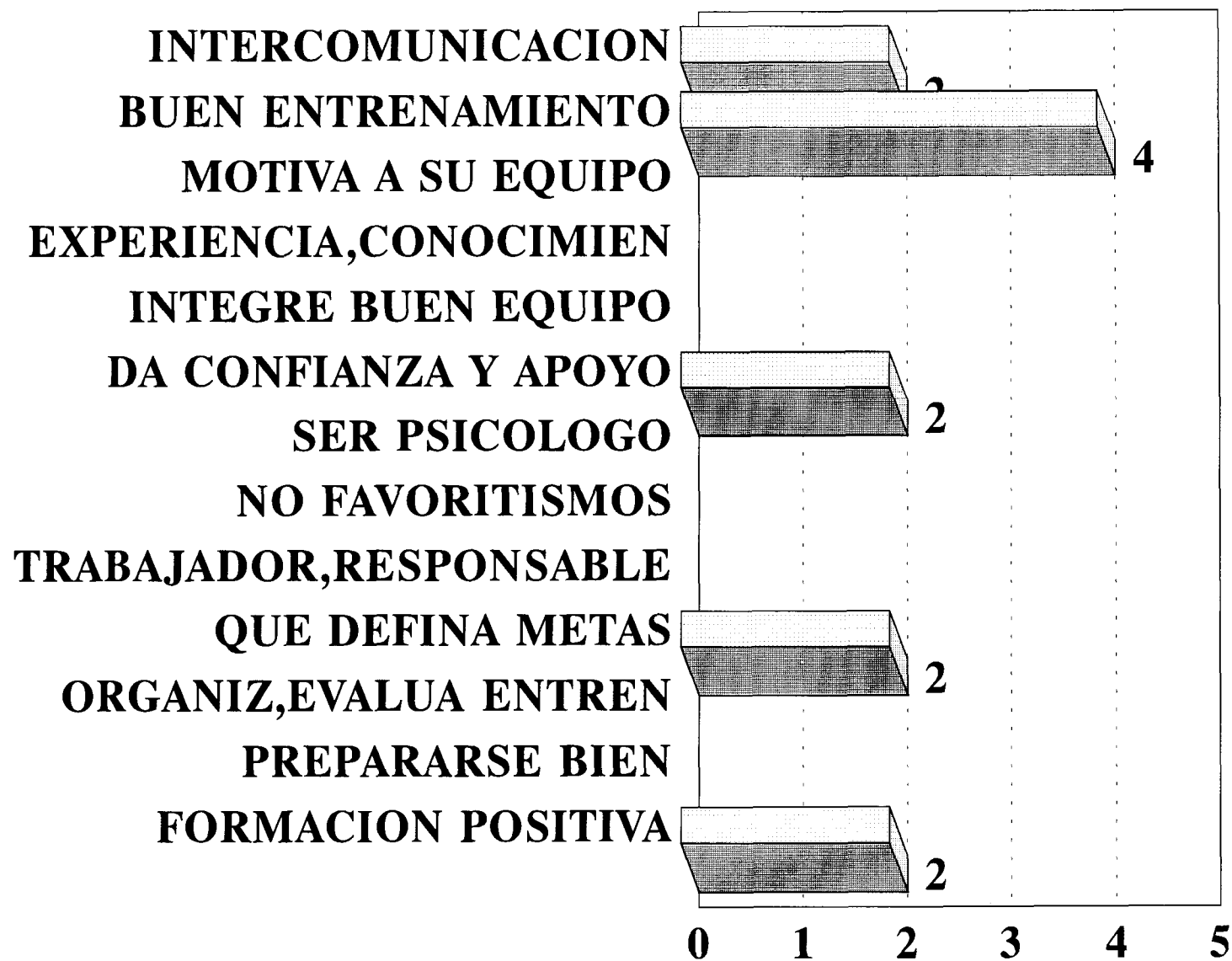




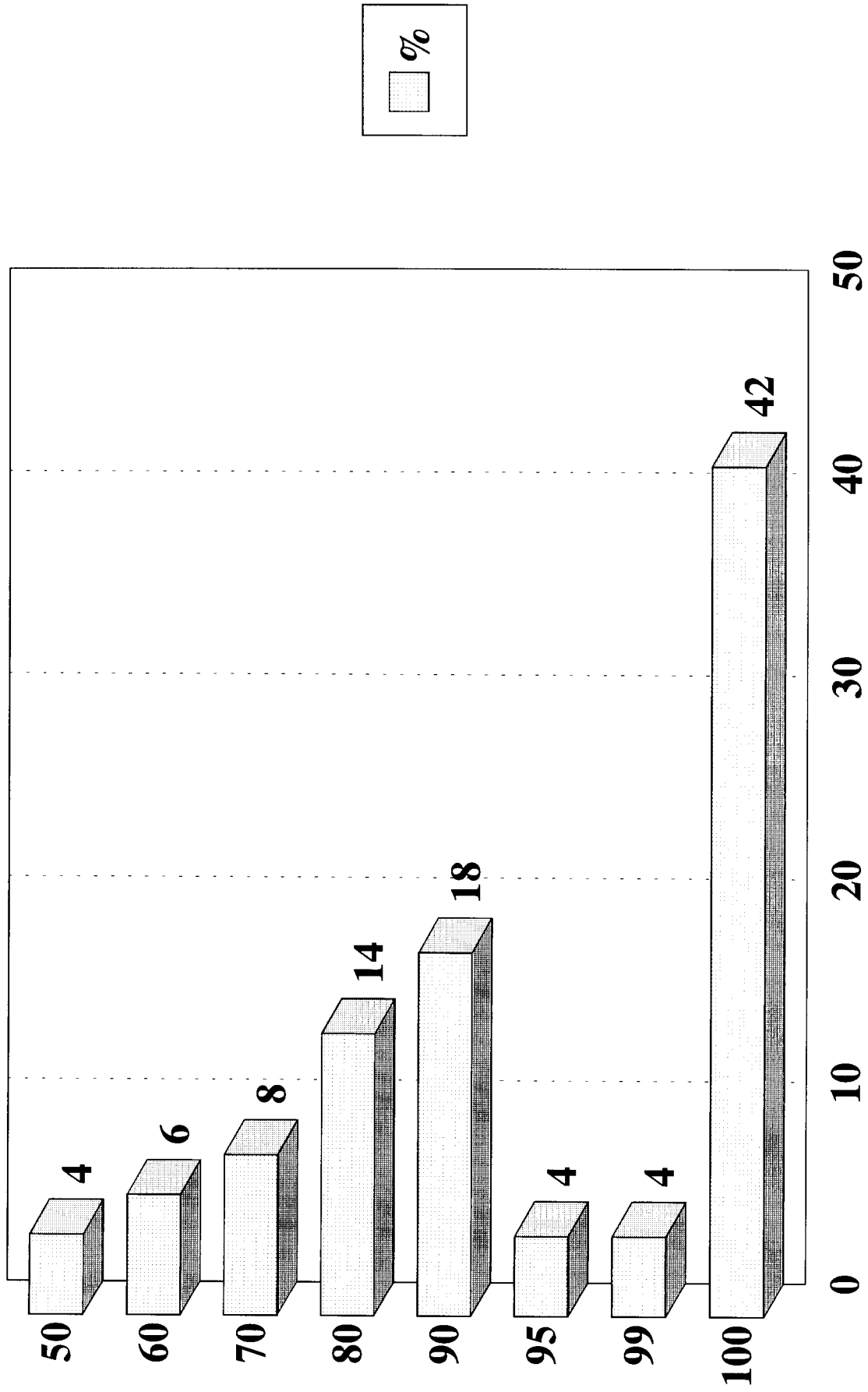
# LAS FUNCIONES ESENCIALES QUE NO TIENE SU ENTRENADOR



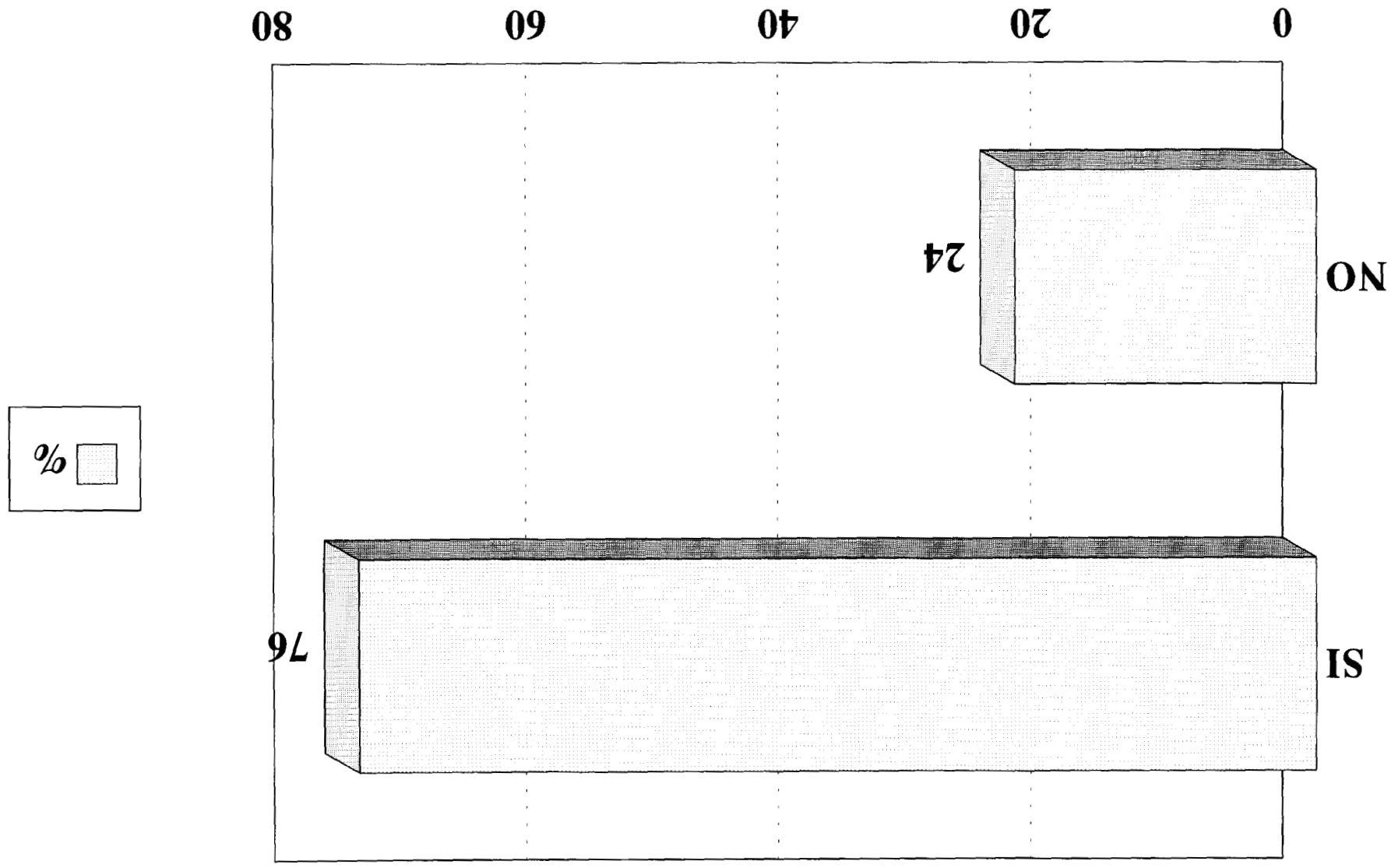
# LAS FUNCIONES ESENCIALES QUE AVECES TIENE SU ENTRENADOR



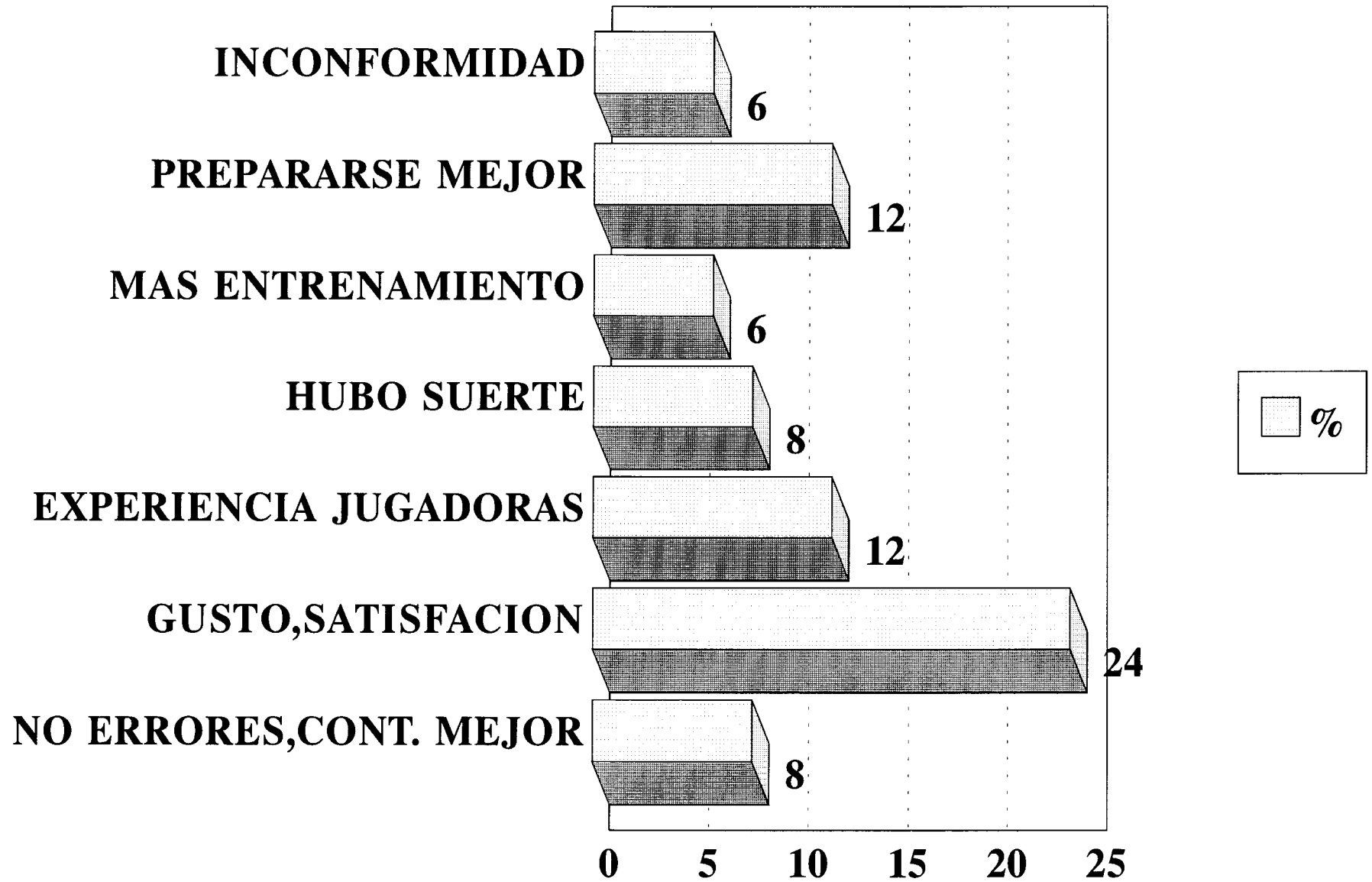
# INVESTIGACION I DICCIONARIO PORCENTAJE QUE REPRESENTA EL ENTRENAMIENTO



**INVESTIGACION FISIOLOGICA**  
**SU EQUIPO HA GANADO SIN UNA BUENA PREPARACION**

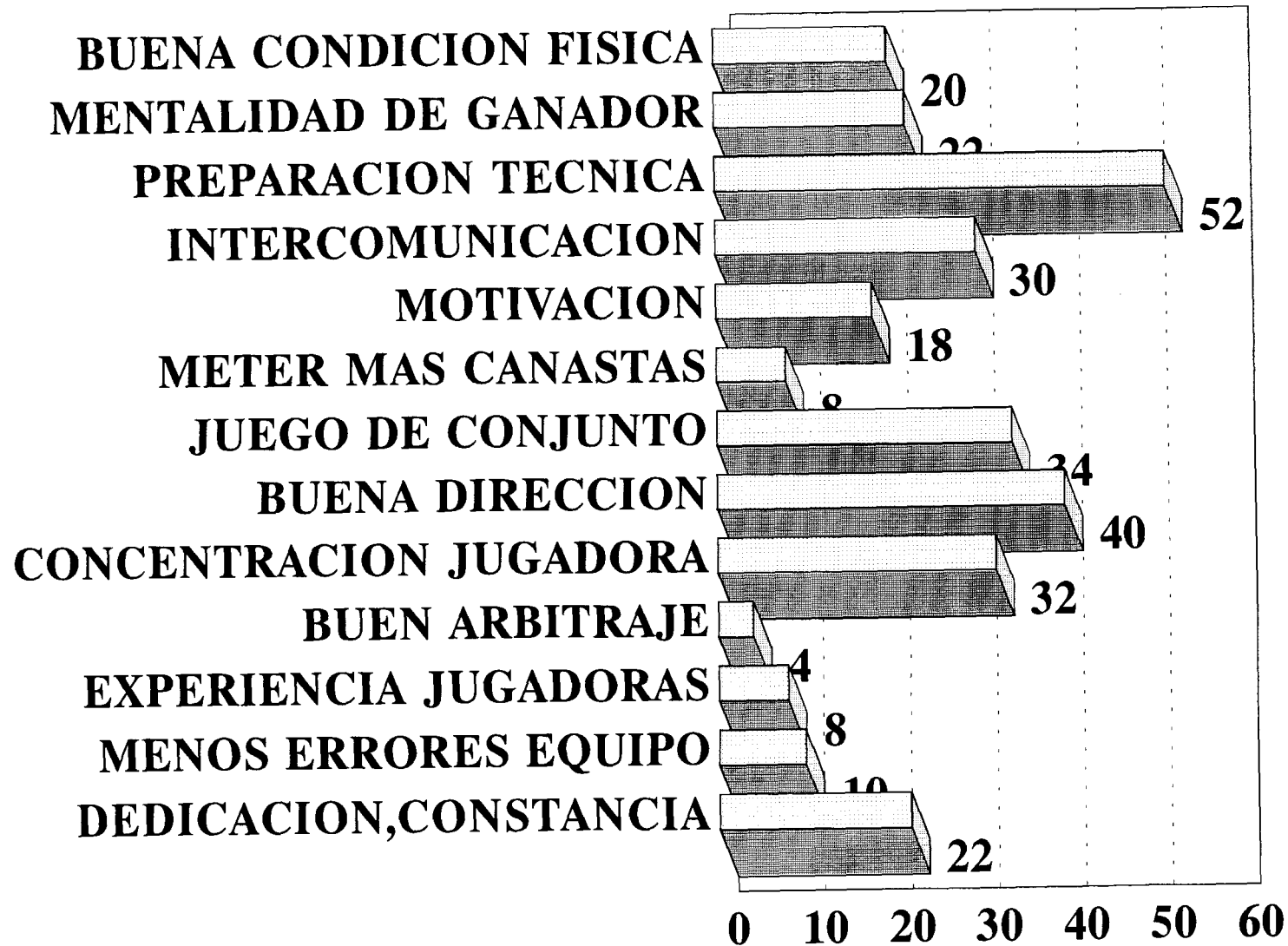


# QUE SIENTE CUANDO SU EQUIPO HA GANADO SIN UNA BUENA PREPARACION



# INVESTIGACION PSICOLOGICA

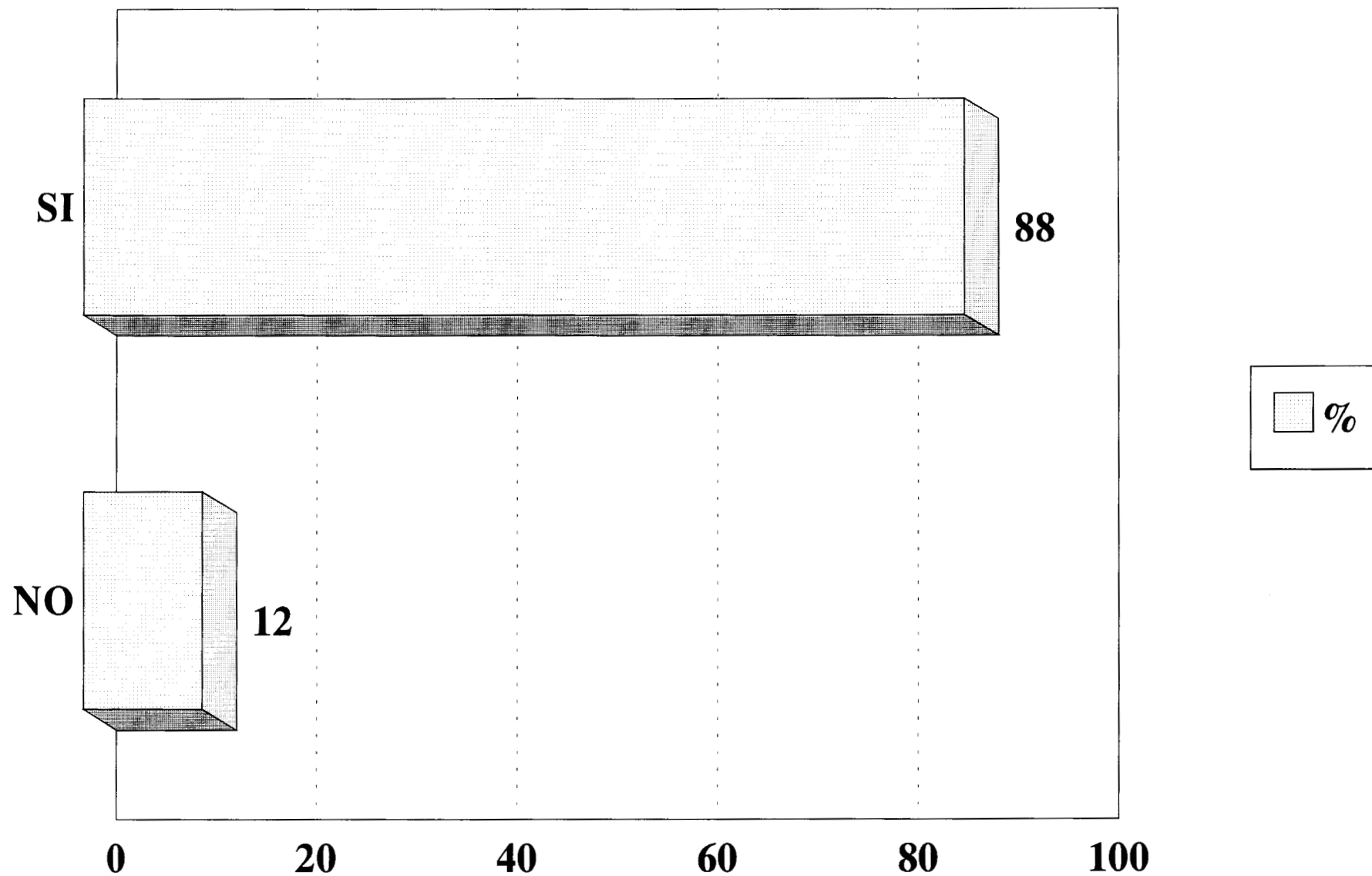
## FACTORES QUE DETERMINAN EL TRIUNFO



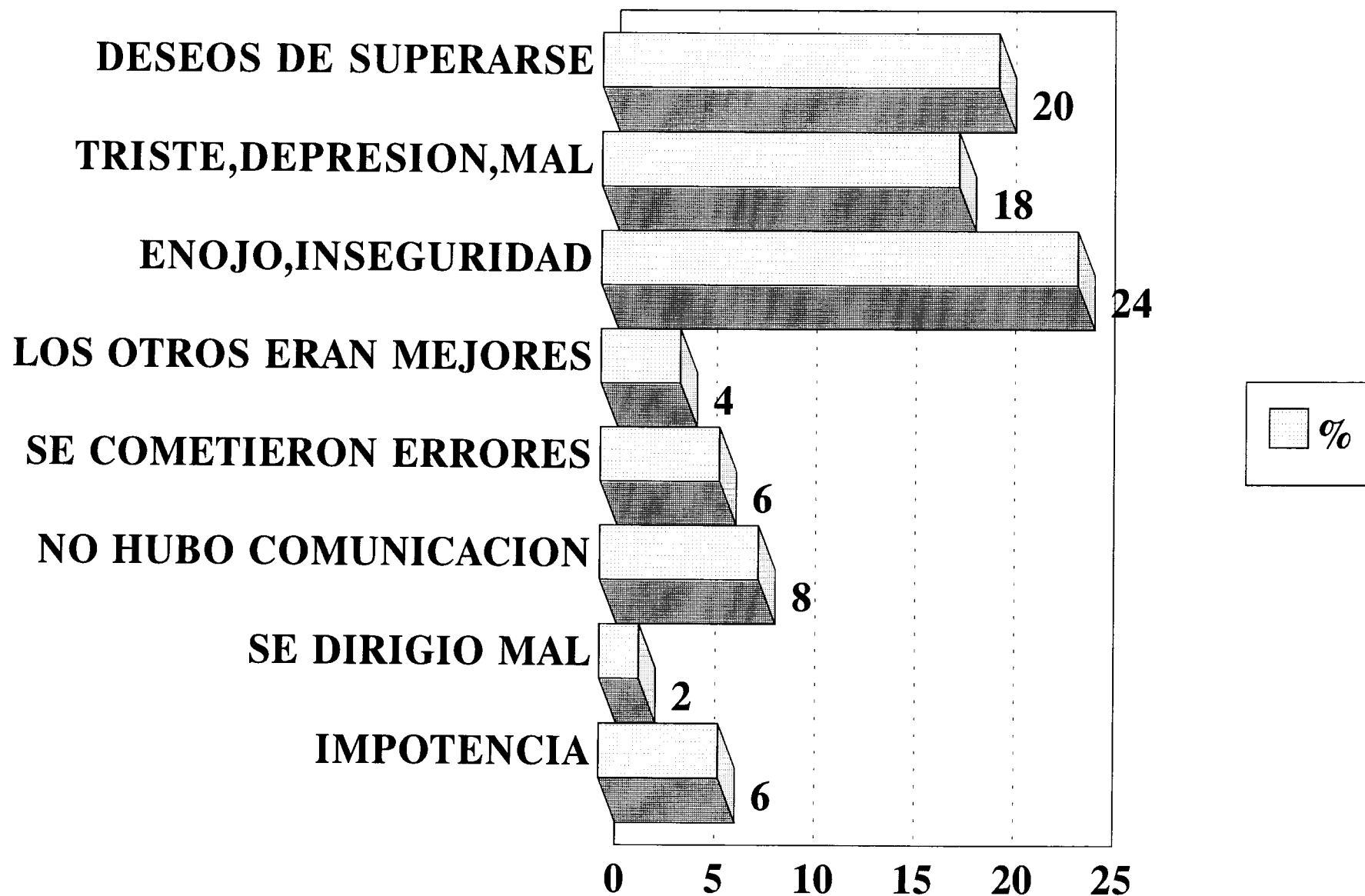
# INVESTIGACION PSICOLOGICA

## HA PERDIDO SU EQUIPO TENIENDO UNA BUENA PREPARACION

---

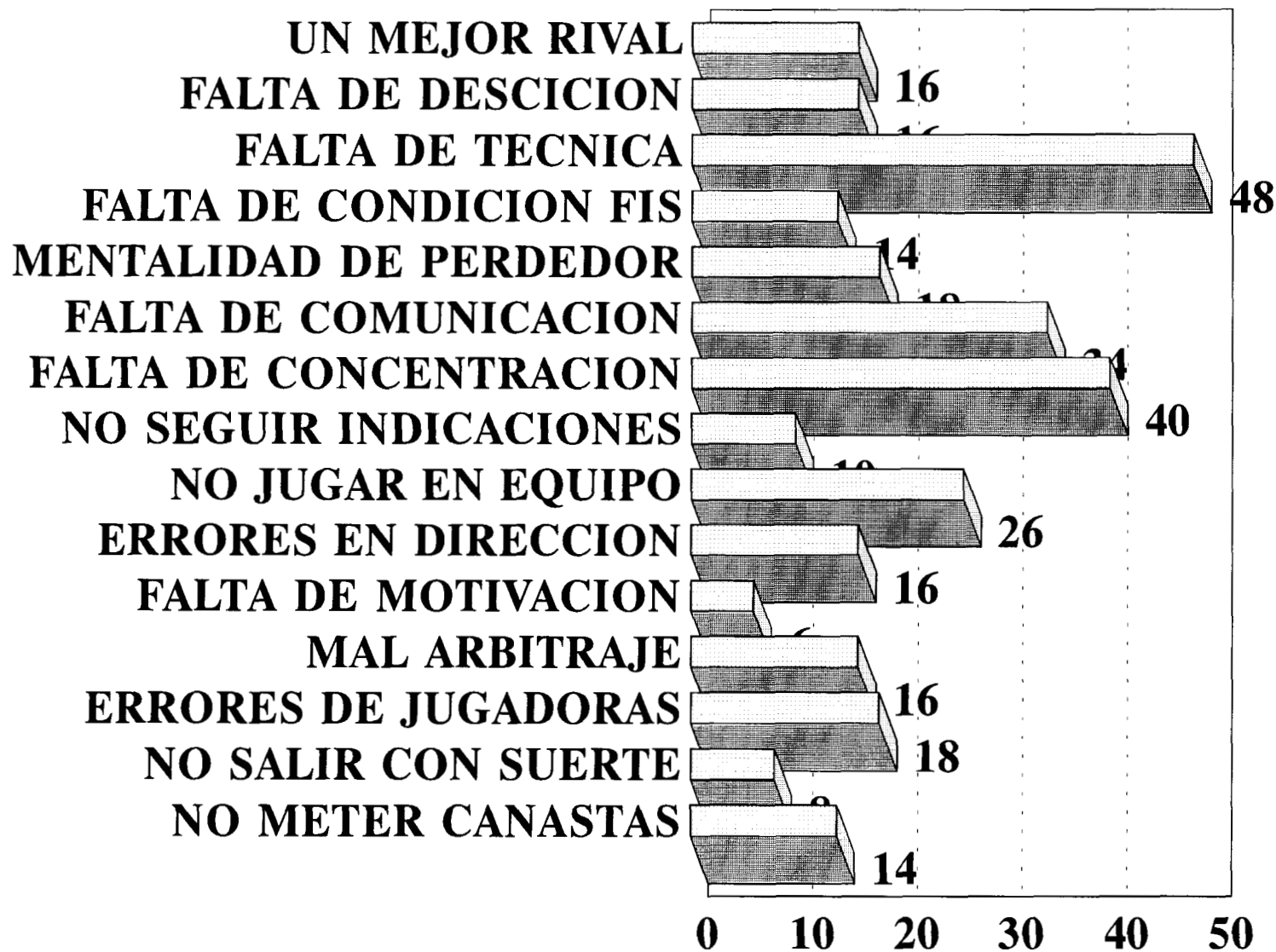


# QUE SIENTE CUANDO SU EQUIPO PERDIO TENIENDO UNA BUENA PREPARACION





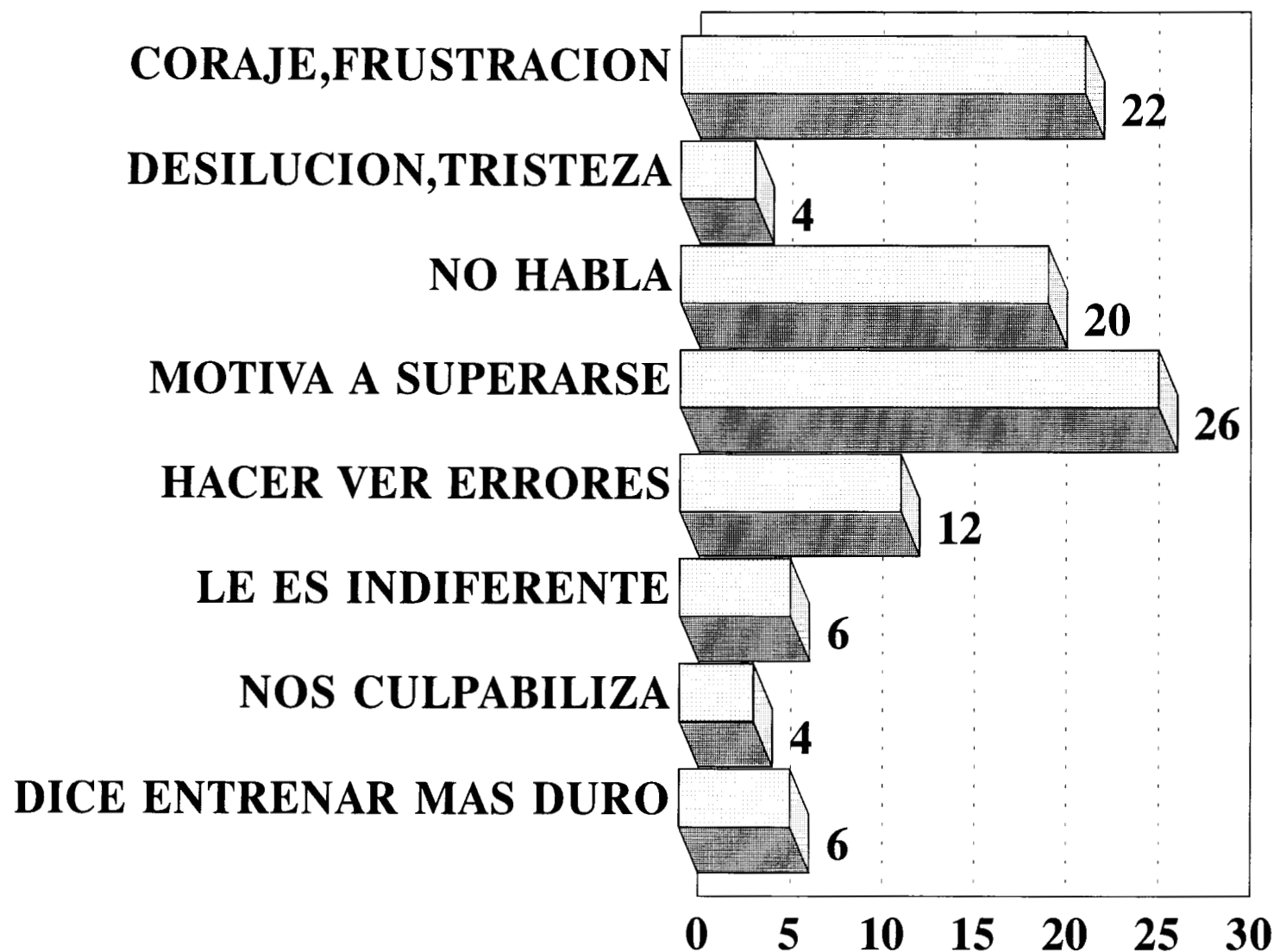
# FACTORES QUE DETERMINAN LA DERROTA DE UN EQUIPO



# INVESTIGACION PSICOLOGICA

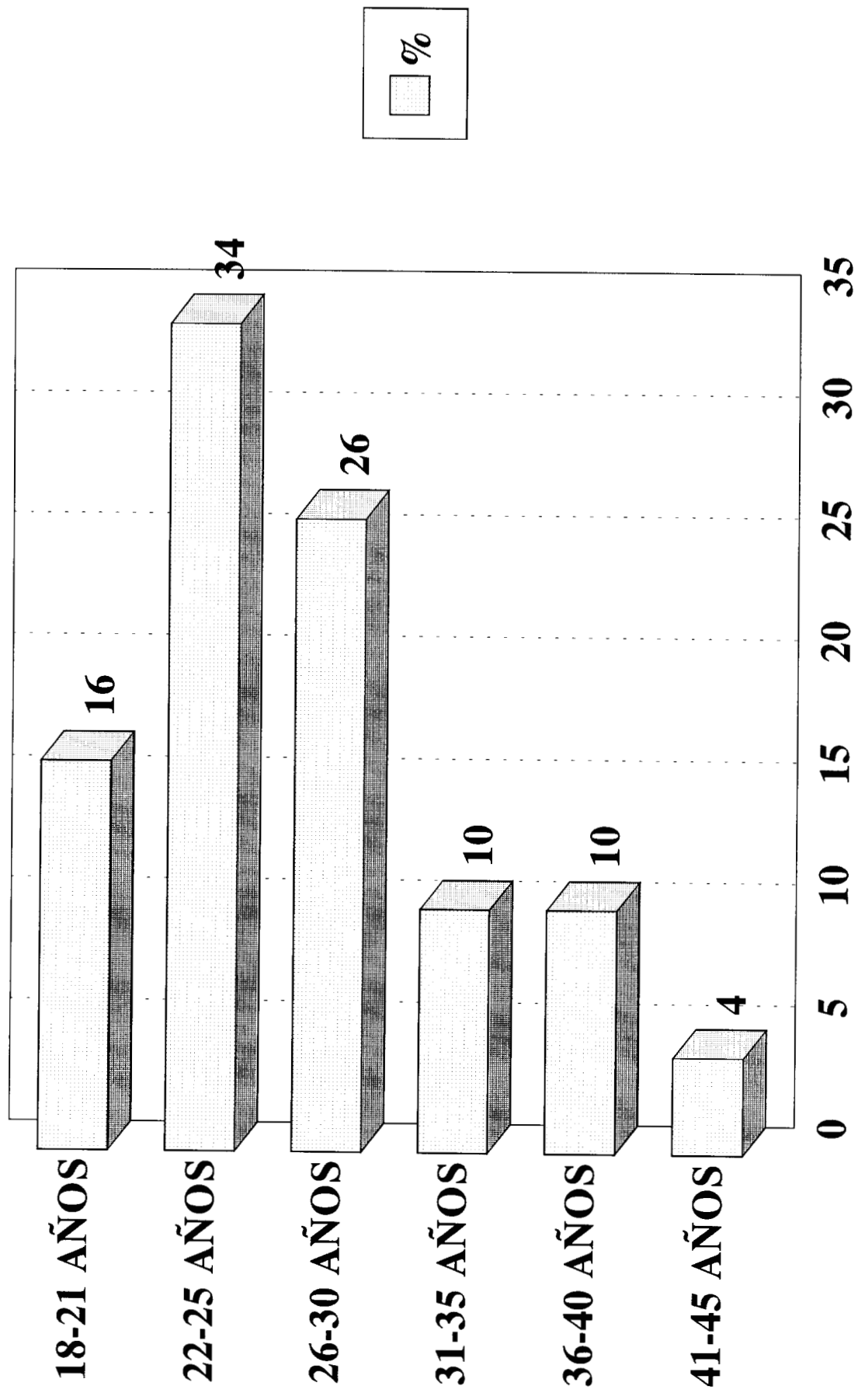
## REACCION DEL ENTRENADOR AL PERDER UN PARTIDO

---



# INVESTIGACION FIDUCIARIA

## DISTRIBUCION POR EDAD



## **CAPITULO 7**

### **CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.**

Analizando los resultados se puede observar satisfactoriamente que la base para lograr resultados positivos en los deportistas depende de la comunicación y motivación que existe dentro del equipo, puesto que estos dos factores el entrenador debe procurar que se lleven a cabo entre los equipos ya sean ganadores o perdedores.

Por esta razón es importante que el entrenador tenga una preparación adecuada para poder orientar a los deportistas en diferentes aspectos, y debe poner énfasis para poder lograr el desarrollo deportivo.

Con los resultados obtenidos se puede confirmar lo que Alderman defendía " La psicología del deporte va alcanzando una etapa de madurez".

Confirmo también que el objeto de estudio es el deportista ya que esta es una necesidad, un deseo, una ambición, para realizar una actividad de tipo deportivo. Podemos decir que la psicología del deporte como disciplina aplicada con un objeto de estudio específico, ha de integrar y emplear, también los conocimientos derivados de otras ciencias y tecnologías.

Esta investigación que aporte, nos dio como resultado la importancia que tienen la motivación y la comunicación entre el entrenador y el deportista, así como las cualidades, con las que debe contar el entrenador para poder lograr un rendimiento pleno de los deportistas.

Por otro lado, la psicología ayudará a la psicología del deporte, al menos en dos aspectos:

- 1) A superar su actual aislamiento impidiendo que se convierta en una tecnología independiente, entrada exclusivamente en solucionar los problemas comportamentales que aparezcan en la esfera deportiva, creo que es importante que la psicología del deporte mantenga un estrecho lazo de unión con la psicología, que, como ciencia básica, fomente su interés por las cuestiones teóricas y metodológicas.
- 2) A incorporar nuevas estrategias, técnicas y tratamiento que haya demostrado su eficacia en otras áreas psicológicas.

Aunque la especificidad de las relaciones humanas y del campo psicológico individual impiden trasladar las soluciones, probablemente los avances en los ámbitos educacional, laboral y familiar, pueden adaptarlos para su aplicación en el deporte.

Por su parte, la psicología del deporte quizás aporte a la psicología general su preocupación por diversos aspectos por ejemplo:

- 1) La medición objetiva del movimiento humano.
- 2) La integración de los diversos factores del campo psicológico en una explicación común.
- 3) La búsqueda de perfección. El deporte constituye en la actualidad un ejemplo representativo del afán humano por la superación personal.
- 4) Perfeccionar la ejecución y mejorar el rendimiento, es algo consustancial al deporte, por lo que, seguramente esta faceta humana reúne las condiciones ideóneas en situaciones límite y complejas.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Harris D, y Harris B, " Psicología del Deporte ", ed. Hispano Europe, S.A. México. 1988.
- Heredia Martha, " Apuntes del curso Psicología del Deporte ", Facultad de Psicología, Educación Continua, U.N.A.M. 1995.
- Johnson S, y Johnson C., " El profesor al minuto ", ed. Grijalvo. S.A. México. 1988.
- Lawther J, " Psicología del Deporte y el Deportista ", ed. Paidos, México. 1989.
- Memoria del Comité Olímpico Mexicano, México. 1985. pp. 117-119.
- Memoria de los VII Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe. México. 1994. pp. 12-22.
- Ribeiro A, " Psicología del Deporte y Preparación del Deportista ", ed. Kapeluz, Buenos Aires, Argentina. 1981.
- Riera Joan, " Introducción a la Psicología del Deporte ", ed. Martínez Roca, Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud, Barcelona. 1985.
- Ryan F, " Deportes y Psicología ", ed. Publigráficos S.A. México. 1982.
- Tutko, Ogilvie y Leland, " Inventario de la Motivación Deportiva ", Departamento de Psicología, Universidad Estatal de San José California, 1989.
- Alexander Thomas, " Psicología del Deporte ", ed. Herder, Barcelona, 1982.
- Alexander Thomas, " Fundamentos Psicomotivadores en la Acción Deportiva ", ed. Herder, Barcelona. 1982.
- Alexander Thomas, " Métodos para comprender e Influir en los Procesos y Fenómenos Psíquicos del Deporte ", ed. Herder, Barcelona. 1982.
- Acta Constitutiva del Sistema Nacional del Deporte, Comisión Nacional del Deporte. SEP., 1988.
- Apoyo Teórico para el área de Educación Física, Subsecretaría de Educación Media, Dirección General de Educación Física, 1987.

Comisión Nacional del Deporte, " Programa Nacional de Derecho y la Juventud ", Comisión Nacional del Deporte, 1990.

Constancio Cordoba, El Estudiante y el Deportista. 1980.

Decreto e Instalación de la Comisión Nacional del Deporte, México. CONADE, 1989. pp. 7-11.

Eiser R. " Psicología Social ", ed. Paidós. 1992.

Estatuto del Comité Olímpico Mexicano. Comisión Nacional del Deporte. 1986. pp. 1-3.

Estatuto de la Confederación Deportiva Mexicana, México. CODEME. 1988. pp. 7-10.

Gorbunov, G.D., " Psicología del Deporte ", ed. Pueblo y Educación. URSS. 1988.

García F., " Psicología del Deporte ", Instituto de Medicina del Deporte. 1992.

Giraldes M., " Metodología de la Educación Física ", ed. Stadium. México. 1987.

## NOTAS

- 1.- Alexander Thomas " Psicología del Deportista ", ed. Herder, Barcelona. 1982. pp. 23-27.
- 2.- Alexander Thomas " Métodos para comprender e influir los procesos y fenómenos psíquicos del deporte ". ed. herder, Barcelona. 1982. pp. 39-47.
- 3.- Acta Constitutiva del Sistema Nacional del Deporte, Comisión Nacional del Deporte, SEP.1988
- 4.- Comisión Nacinal del Deporte, " Programa Nacional del Deporte y la Juventud ". CND. 1990.
- 5.- Decreto e Instalación de la Comisión Nacional del Deporte. México. CONADE, 1989. pp. 7-11.
- 6.- Estatuto del Comité Olímpico Mexicano, Comisión Nacional del Deporte. 1986. pp. 1-5.
- 7.- Lawther J. " Psicología del Deporte y el Deportista ", ed. Paidos. Méxioco. 1989.
- 8.- Gorbunov G.D. " Psicología del Deporte " Instituto de Medicina del Deporte. 1992.
- 9.- Ryan F. " Deporte y Psicología ", ed. Publigráficos S.A. México. 1982.
- 10.- Riera Joan, " Introducción a la Psicología del deporte ", ed. Martinez Roca. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud, Barcelona. 1985.
- 11.- Constancio Cordoba, El Estudiante y el Deportista. 1980.
- 12.- Ribeiro A, " Psicología del Deporte y la Preparación del Deportista ". ed. Kapeluz. Buenos Aires, Argentina. 1981.
- 13.- Harris D. y Harris B., " Psicología del Deporte", ed. Hispano Europe S.A. 1988.
- 14.- Apoyo Teórico para el área de Educación Física, Subsecretaría de Educación Media, Dirección General de Educación Física. 1987.
- 15.- Johnson S. y Johnson C. " El Profesor al Minuto " ed. Grijalvo S.A. 1980.
- 16.- Tutko, Gilvie y Leland, " Inventario de la Motivación Deportiva", Instituto para el Estudio de la Motivación Deportiva, Departamento de Psicología, Universidad Estatal de San José California. 1989. pp. 127-143.
- 17.- Alexander Thomas. op. cit.
- 18.- Tutko, Ogilvie y Leland. op. cit.



- 19.- Eiser R. " Psicología Social " ed. Paidós. 1992. PP. 16-21.
- 20.- Ribeiro A. op. cit.
- 21.- Memoria del Comité Olímpico Mexicano, México. 1985. pp. 117-119.
- 22.- Riera Joan. op.cit.
- 23.- Tutko, Ogilvie y Leland. op. cit.