



UNIVERSIDAD SIGLO 21  
FACULTAD DE PSICOLOGIA

## **TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN**

**TITULO:** “La preparación psicológica del deportista:  
Autoconfianza y Ansiedad”

**AUTOR:** Elizabeth Carrión

Córdoba, Noviembre del 2004

## **INDICE**

### **CAPITULO 1**

<b>INTRODUCCION</b>	<b>3</b>
• FUNDAMENTACION	5
• ANTECEDENTES	6
• OBJETIVOS GENERALES	9
• OBJETIVOS ESPECIFICOS	9

### **CAPITULO 2**

<b>MARCO TEORICO</b>	<b>10</b>
• HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE	10
• LA INVESTIGACION BIBLIOGRAFICA ESPECIFICA	14
• ROL DEL PSICOLOGO DEL DEPORTE	30

### **CAPITULO 3**

<b>METODOLOGIA</b>	<b>36</b>
• PLAN DE TRABAJO	37
• TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION	38
• DISEÑO DE LA INVESTIGACION	38
• SUJETOS DE LA INVESTIGACION	39
• TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS	39
• ELCORDOBA ATHLETIC CLUB	40
• LA ENTREVISTA	47
• EL INVENTARIO PSICOLOGICO	49
• APLICACIÓN Y CORRECCION	50
• CONCLUSION DE LOS RESULTADOS	56
• PROPUESTAS	58
• RECOMENDACIONES	59
• CONCLUSION FINAL	60

<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>63</b>
---------------------	-----------

<b>ANEXOS</b>	<b>65</b>
---------------	-----------

# **CAPITULO I**

## **INTRODUCCION:**

La actividad deportiva es un factor clave para el crecimiento de las nuevas generaciones. El deporte -dice el refrán popular- es salud; al mismo tiempo, es un agente socializador de importancia. En los últimos años se ha podido advertir en extensos sectores sociales la importancia de la actividad física para el bienestar en general y no solo para mejorar el rendimiento en una especialidad deportiva.

El deporte permite poner el cuerpo en acción, moverse y así, expresarse. Es, fundamentalmente, juego, e incluye un espacio para la competencia. Se aprende a internalizar reglas, a ganar y a perder. No obstante, cuando el juego deportivo está estructurado en función del éxito, cuando lo que importa son los resultados y el principio rector es ganar a cualquier precio, el juego deja de ser tal y la lucha por la victoria se convierte en un sufrimiento.

El principal motivo de la realización del presente trabajo fue la posibilidad de conocer y ahondar en un área de la profesión sumamente significativo en la actualidad., por el interés que despertó en mi poder llegar a expresar en que aspectos la psicología del deporte puede mejorar la calidad de la practica.

Esta rama de la Psicología estudia procesos y fenómenos que influyen directa o indirectamente en la actividad deportiva, intenta explicar los hechos y principios psicológicos de la actividad en general a la personalidad total del individuo

Afirma Maria Marta Morales” *la importancia del deporte como un fenómeno que emerge en un contexto social complejo y dinámico, donde el papel de los factores y los efectos psicológicos en la participación y el rendimiento deportivo han establecido el reconocimiento oficial de la Psicología del Deporte como un nuevo campo de investigación y aplicación de la Psicología*”. (1)

Es mi deseo crecer con la investigación de esta problemática y contribuir desde mi humilde lugar, con una propuesta factible a todos los que están involucrados en el rugby y Hockey de nuestra ciudad.

(1) Morales, M. Lic. En Psicología, Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte *El papel de la Psicología del Deporte en un centro de Alto Rendimiento de Tenis*, Número 7, artículo 48., Enero 2004

## **FUNDAMENTACION:**

El objeto de estudio de la psicología del deporte es el ser humano en situación de la práctica deportiva y los problemas inherentes al deporte en general.

Para poder marcar un punto de partida a la iniciación de este trabajo, diré que la psicología deportiva se divide en dos ramas: Psicología de la actividad deportiva y Psicología del deportista

Cada deportista tiene aptitudes diferentes, áreas de dificultad, habilidades y aspectos que podría mejorar, es por eso que el proceso de entrenamiento mental es personalizado y comienza con una evaluación de cómo está el atleta en los distintos aspectos de su personalidad.

El rol del psicólogo en el ámbito deportivo, es muy importante, debido a que las estrategias y metodologías de la psicología en este campo son sumamente efectivas, y facilitan el alcance de objetivos en los deportes donde son aplicadas dichas estrategias.

Esta Tesis se inicia indagando el origen y evolución de esta nueva disciplina por los aportes de sus precursores, investigadores y promotores que han logrado determinar el campo científico a la psicología de Deporte, para en ese contexto, profundizar Autoconfianza y Ansiedad y su influencia en el rendimiento.

Luego la investigación en campo se realizara en el Córdoba Athletic club de la ciudad de Córdoba, donde se efectuarán las entrevistas y encuestas que permitirán establecer las dificultades, necesidades y estrategias de optimización.

La propuesta establecerá estrategias para optimizar el bienestar de los jugadores y mejorar su rendimiento.

## **ANTECEDENTE: Marco Teórico**

El deporte es una expresión de la capacidad lúdica y creativa del hombre. Su unión a las creencias religiosas, la danza y el teatro era común en las civilizaciones antiguas. Permavieja, (1966; citado por Hernández, A. 1999) en una metódica descripción de las diferentes acepciones del término “deporte” a lo largo de la historia, encuentra la primera referencia en lengua provenzal y de ella se deriva a otras lenguas romances como el francés o el castellano. Concluye afirmando que *la primera acepción de la palabra deportes es la de “diversión en forma de ejercicios físicos”*.

Etimológicamente se utilizó para referirse a regocijo, diversión, recreo. La primera vez que aparece con este significado es en un poema de Guillermo de Poitiers. En español la forma verbal “deportar” aparece por primera vez en el poema del Mío-Cid (1140) y con el significado de diversión con ejercicios físicos, es en el libro de “Los Milagros de Nuestra Señora” del escritor Gonzalo de Berceo (Siglo XVI).

Según El Diccionario de los Deportes (Karag, A. Citado por González, J. 1992) el término hace referencia a todo ejercicio metódico de fuerza y destreza que tiende al desenvolvimiento general del individuo.

Parlebas (1986; citado por Hernández, A. 1999) lo define como el conjunto finito y innumerable de las situaciones motrices codificadas bajo la forma de competición e institucionalizada.

El deporte fue, probablemente, el fenómeno social más importante e influyente del siglo XX. El deporte afecta la vida de muchas personas, de diferentes edades, ya sea como practicantes, entrenadores, jueces o árbitros, directivos, aficionados o simples espectadores. La psicología del deporte ha de interesarse también por la práctica de la actividad física y del deporte como diversión, aventura o mantenimiento de la condición física

Por este motivo, no es sorprendente que un número cada vez mayor de psicólogos se interese por las interacciones que producen las situaciones deportivas, tanto como para investigar los procesos psicológicos que en ella se desarrollan como para aplicar técnicas de intervención psicológica que se derivan del estudio de dichos procesos.

“El entorno deportivo constituye, un excelente laboratorio natural para el estudio de diferentes procesos psicológicos básicos en un contexto social complejo”, por lo expresado por, Smith, RE., y Smoll, FL. (1991). Esta situación ha propiciado el desarrollo de un nuevo campo de investigación y aplicación de la psicología:

La Psicología del Deporte, en la actualidad se considera como una subdisciplina dentro de las Ciencias del deporte por parte de algunos autores estadounidenses (Feltz, D, L 1989; Gill, D 1986; Morgan, WP. 1989), o como un área de estudio en la que se aplican los principios de la psicología por parte de otros autores americanos y por la mayoría de los europeos (Hanin, YL:1992; Smith, RE.1989b y Vanek, M y Cratty, BJ.1970).

Siguiendo a autores como Weinberg y Gould (1995) y Williams, S. y Straub (1986), podríamos decir que la Psicología del deporte planteamos su división en dos áreas bien determinadas: a) Los factores psicológicos que influyen en la participación y en el rendimiento deportivo y b) Los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico.

Por otra parte, no puede reducirse al estudio del deportista, sino que implica el estudio de las diferentes interacciones que se dan en las situaciones deportivas.

Para abordar la problemática de la Autoconfianza y Ansiedad nos basamos en tres vertientes de esta ciencia el *psicoanálisis* creado y desarrollado por S. Freud y sus seguidores; el *conductismo*, trabajado en esta área por Skinner, B. (1979) Beck, A. (1985) Wolpe, J y Roffè, M. en Argentina y Beck, A. (1985), notable representante del *Enfoque Cognitivo*.

Es así como Sigmund Freud (1917) define la ansiedad como un síntoma; señal de peligro procedente de los impulsos reprimidos, la consideraba como una reacción del Yo a las demandas inconscientes del Ello que podían emerger sin control. Vista así, la ansiedad es una consecuencia de los conflictos intra psíquicos de carácter generalmente inconsciente. El conductismo la conceptualiza de la mano de: Skinner, B. (1979) "miedo a un evento inminente, es más que expectativa...", "la ansiedad implica respuestas emocionales ante un estímulo aversivo condicionado"; Wolpe, J. (1981) entiende por ansiedad "aquella pauta o pautas de respuesta autonómica que constituyen una parte característica de las respuestas de los organismos a los estímulos nocivos" y Beck, A. (1985), notable representante del *Enfoque Cognitivo*, la define como un "estado emocional subjetivamente desagradable caracterizado por sentimientos molestos tales como tensión o nerviosismo, y síntomas fisiológicos como palpitaciones cardíacas, temblor, náuseas y vértigo" Roffe, M (1999) Ansiedad: Sentimiento básico del ser humano que puede llegar a canalizarse o a potenciarse en el desarrollo del juego mismo.

La autoconfianza: según Loehr, J. (2000) *"Es fundamental para acelerar el cambio, aumentar la conciencia de sus fuerzas y debilidades mentales. Cuando más se conozca y se comprenda, a sí mismo, y cuando más conozca sus límites, mejor estará dotado para rendir consistentemente en el límite más alto de sus posibilidades"* Roffe, M (1999) Define Auto-confianza: "como la confianza que un deportista tiene en sus propios recursos para alcanzar el éxito o la expectativa realista respecto de lo que uno puede verdaderamente hacer, para conseguir un determinado objetivo".



## **OBJETIVO GENERAL:**

Determinar la influencia de la Autoconfianza y la Ansiedad en la práctica deportiva.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

1. Analizar la problemática de la Autoconfianza y Ansiedad en el rendimiento de los deportistas
2. Realizar exploración de campo en jugadores de rugby masculino y hockey femenino en el Córdoba Athletic club para determinar su situación ante dicha problemática
3. Proponer estrategias que mejoren el rendimiento de los deportistas, dentro del ámbito de la psicología del deporte.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE**

El deporte se encuentra durante los comienzos del siglo XX, principalmente Las primeras reseñas documentadas que se refieren a la psicología aplicada en Estados Unidos, Rusia y Alemania

En Estados Unidos, la psicología del deporte tuvo su origen en la última década del siglo XIX, con Norman Triplett, psicólogo de la Universidad de Indiana, aunque, Se atribuye a Coleman Griffith de Illinois la paternidad de la psicología del deporte americano, fue quien puso en marcha el primer laboratorio de psicología deportiva e inicia la investigación en este campo durante un largo tiempo. Por su labor fue contratado por la Universidad de Illinois (1925) para ayudar a los entrenadores a incrementar el rendimiento de sus deportistas. Sus conocimientos y experiencias son expuestos en sus dos libros, que son un clásico en esta disciplina: Psychology of Coaching (1926) y Psychology of Athletics (1928). Realmente Griffith estaba mucho mas interesado en el aprendizaje motriz que en la psicología del deporte.

Las aportaciones de los países de la Europa del Este son limitadas, podemos mencionar los trabajos realizados en la década de los años veinte por Rudik, A o Puni, P. quienes partiendo de una metodología experimental de laboratorio, se centraban en la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas, en ciertas variables (tiempo de reacción -especialmente-, inteligencia, personalidad, etc.). Esta orientación se iría modificando con el tiempo, centrándose más en deportes específicos y su vertiente aplicada, con una creciente atención a la preparación psicológica del deportista para la competición

A partir del establecimiento del Instituto central de Cultura Física de Moscú se elaboraron métodos de investigación integral del deportista donde desde la psicología se investigó: percepción, atención, memoria y un aspecto al cual le dieron una importancia primordial, la caracterización psicológica de los tipos de deportes, es decir, cual era la estructura específica de la actividad en cada deporte y que desafíos construían la psique del deportista.

Los rusos fueron expeditivos y dedicaron un considerable número de profesionales y recursos a la psicología del deporte, facilitando mucho la investigación y centralización del deporte. Se generalizó el concepto de preparación psicológica, teniendo en cuenta las características de la actividad deportiva y los rasgos psicológicos de los deportistas

En Europa occidental y antes del inicio de la II Guerra Mundial, encontramos en Alemania ciertos estudios sistemáticos en psicología del deporte, interesados en el papel de los factores psicológicos, especialmente los motivacionales y emocionales, sobre el rendimiento y la competición deportiva.

Paralelamente en EEUU entre 1940 y 1960, se abocan a investigar la personalidad y la influencia del stress en el rendimiento

En 1951, John Lawther al publicar su obra *Psychology of Coaching* despertó interés en los entrenadores sobre la motivación, cohesión del equipo y las relaciones interpersonales, propuestas realizadas en base a su experiencia como entrenador de un equipo de baloncesto masculino en la Universidad de Pennsylvania.

En la década de 1960, encontramos dos psicólogos de la Universidad de San José Bruce Ogilvie y Thomas Tutko que con la publicación de su libro *Problems Athletes and How to Handle Them* (1966) que impacta en el mundo

de esta disciplina al proponer el inventario de motivación atlética, basado en los test de lápiz y papel utilizados para evaluar los rasgos de personalidad de los deportistas aunque fue muy cuestionado, sus múltiples divulgaciones posteriores han hecho que fuera Ogilvie, B. considerado por muchos, como el padre de la psicología aplicada al deporte.

En conjunto podemos decir que el momento crucial para la formalización de esta disciplina fue la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, realizado en Roma en 1965. En éste, contribuyeron de forma significativa algunos españoles como J. M. Cagigal, J. Ferrer-Hombravella o J. Roig, considerados como los iniciadores de la Psicología del Deporte en España; el primero indisolublemente ligado a la creación en Madrid del Primer Instituto Nacional de Educación Física en 1967 y los siguientes vinculados al Centro de Investigación Médico-Deportiva creado en Barcelona en el año 1964 y relacionado con el INEF-C.

Tras la celebración del Congreso de Roma y la constitución de organizaciones científicas especializadas a nivel europeo (FEPSAC) e internacional (ISSP) se consolida la participación en diversos encuentros científicos y la difusión de los trabajos en publicaciones especializadas, llegando incluso a celebrarse en Madrid el III Congreso Mundial de Psicología Deportiva en 1973.

Los años setenta, comenzaron con un aumento creciente del interés por esta nueva ciencia. El problema era que no estaba determinado este conocimiento básico y las investigaciones eran muy diversas y se dirigían a colectivos muy específicos. Comenzaron los test de personalidad porque muchos psicólogos creían que los mecanismos internos eran los que regulaban la conducta, pero pronto se dieron cuenta que eran las variables ambientales las que regulaban la misma. El paradigma interaccionista que consideraba como variables al sujeto, al ambiente y a la interacción posible entre ambos, comenzó a ser para muchos psicólogos el acceso a la comprensión del

comportamiento del deportista. Hubo un gran aumento en cantidad y calidad de investigación, reflejándose en la aparición de una revista específica: el Journal of Sport Psychology.

En la década del ochenta, comienza a tener un enfoque mas cognitivo, al prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se mentalizan, y a como esta mentalización influye en su rendimientos.

Se destacan las investigaciones sobre el autocontrol del deportista que utiliza los medios de relajación, concentrados en objetivos e imágenes y la utilización de la energía dirigida para el logro del máximo rendimiento. Autores fundamentales en este campo son: Loehr, J. (1982), Garfield, CH. (1984) y Suinn, R. (1986).

En estos años se reconoce entidad profesional al psicólogo del deporte, como especialista en este saber, cuyo campo de tareas es solucionar los problemas psicológicos creados por la práctica deportiva y una clara función educativa ante entrenadores, árbitros, directivos y padres y la investigación.

Los años 90 representarían un avance totalmente decisivo de la Psicología del Deporte, Se celebraron una cantidad extraordinaria de eventos científicos con un creciente número de participantes Este desarrollo acelerado tendría un impacto considerable sobre la amplitud y calidad de las investigaciones, programas de formación académica y servicios aplicados al deporte. En estos momentos un número considerable de Universidades tiene programas para obtener el grado de Doctor en Psicología del Deporte, Maestrías y cursos de Post Grado.

Durante décadas los psicólogos del deporte fundaron organizaciones y federaciones en los países más lejanos y atrasados económica y socialmente, produciéndose una adecuación a la globalización.

Los Juegos Olímpicos de 1984 realizados en Los Ángeles fue el inicio de una introducción relevante de la Psicología del Deporte en el Movimiento Olímpico. El ejemplo lo dieron la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas, Alemania Democrática, EE.UU. y otros países

En la actualidad en los países desarrollados existe un número creciente de deportistas y entrenadores que emplean a los psicólogos del deporte para mejorar su actuación en las competencias y entrenamientos, dirigir y controlar el estrés y ansiedad de manera efectiva, mejorar la concentración y motivación, incrementar la autoconfianza y lograr una adecuada comunicación entre los deportistas y estos con los entrenadores. Hoy se comprende la necesidad de los programas de entrenamiento psicológico, tomándose este como un eslabón esencial de la preparación deportiva, como puede verse en el inminente comienzo del Mundial de Fútbol en que todos los equipos están acompañados, asesorados y contenidos por sus psicólogos del deporte

En Latinoamérica, la aceptación de las practicas del psicólogo deportivo ha tenido más lenta y dispar aceptación que en los países desarrollados del norte, pero en desde el inicio de este siglo, una nueva conciencia y visión sobre esta actividad ha abierto un nuevo horizonte.

Las recurrentes crisis políticas y económicas de esta región han impactado con fuerza en el orden social relegando la educación y con ella el deporte. Millones de niños y jóvenes están marginados en la posibilidad de una vida digna ya que las políticas llevadas a cabo en la región consideran la promoción humana como un gasto y no como la mejor inversión a futuro. Los sectores fuera de la línea de pobreza son los que han operado a favor de la inclusión de la especialidad en sus actividades deportivas, dado que por los medios que disponen son el motor a flexibles transformaciones modernizadoras. Este fenómeno se ha plasmado en los grandes y dinámicos centros urbanos.

Mención especial merece el fútbol, pasión de multitudes, en el cual la disposición de medios en los equipos de primera división sometidos a la presión social del éxito, arbitraron la inclusión de expertos psicólogos. Esta situación viabilizó la renovación del imaginario colectivo para la incorporación de esta nueva actividad, que en muchos casos es deficientemente remunerada y en otros imposibles de implementar.

En Argentina la génesis y desarrollo de esta especialidad fue similar al del resto de los países latinoamericanos. A partir de los años ochenta comienzan a dictarse cursos universitarios de postgrado, organizarse encuentros entre profesionales y funciona el primer servicio de la especialidad en el Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo CENAR (1991). En 1992 se creó en Buenos Aires la Asociación de Psicólogos del Deporte en Argentina (APDA) y sus filiales en las capitales de provincias, que de manera conjunta con las Universidades Nacionales y Privadas más importantes del país, han impreso un impulso vital y de expansión a la misma.

La Universidad Nacional de Córdoba junto a la Agencia Córdoba Deporte y Fundación Arcor, entre otras, anualmente promueven esta actividad para la investigación, la docencia y las prácticas de los psicólogos del Deporte, contribuyendo así a su difusión y popularización.

El actual gobierno de Córdoba, inauguró en el mes de **abril** un moderno edificio, colindante al Estadio Mundialista del Chateau Carreras, dedicado a la promoción del deporte en todas sus disciplinas, acompañados y guiados por equipos de profesionales altamente capacitados, entre los que se cuentan los psicólogos del Deporte

## **La Investigación Bibliográfica Específica**

Para la realización de este trabajo fue necesaria una indagación bibliográfica que permitió, junto con la de la breve historia de esta especialidad, conocer las posturas y aporte de expertos

Existen en la literatura psicológica numerosos estudios sobre las características psicológicas necesarias para la obtención de rendimiento deportivo. *“Los psicólogos se interesan por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, tanto para investigar los procesos psicológicos que en ella se desarrollan, como para aplicar técnicas de intervención.* Feliu Cruz, J (1995).

Williams, S (1991) considera que existen diferentes procedimientos para la identificación de las características psicológicas necesarias para una ejecución óptima de las tareas deportivas.

Existen estudios que han encontrado diferencias a nivel psicológico entre deportistas (Mahoney, MJ. y Avener, M. 1977; Meyers, AW. 1979; Mahoney, MJ. 1987) y estudios que no han encontrado tales diferencias (Rushall, 1970; Mahoney, 1989).

Autores como Wallace, J. (1966), Morgan, WP (1972, 1980) y Martens, R (1975) han planteado que un aspecto que podría explicar estos resultados contradictorios es que en esta área de investigación los problemas parecen tener que ver más con deficiencias de tipo conceptual que con otro tipo de problemas; por ejemplo metodológicos.



Son numerosos los entrenadores que han informado de la necesidad e importancia de contar, de alguna forma, con las características o habilidades psicológicas de los jugadores, como variable que incide en la obtención de rendimiento deportivo (Gomelski, A. 1990; Ryley, 1998, García-Reneses, 1998)

Siguiendo a Weinberg y Gould (1996,17-18), resumimos las principales perspectivas: **conductual**, **psicofisiológica** y **cognitivo** dentro la psicología del deporte y el ejercicio físico:

Los psicólogos que adoptan una perspectiva **conductual** consideran que los determinantes principales de la conducta de un deportista o practicante de ejercicio físico proceden del entorno. Se concede poca importancia a los procesos cognitivos. Las causas del rendimiento físico y deportivo son ambientales, por ejemplo, el refuerzo y el castigo. De acuerdo con estos planteamientos, es posible transformar la conducta de los deportistas si se introducen variaciones significativas en el entorno.

Desde la perspectiva **psicofisiológica** sostienen que la mejor forma de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es a través del examen de los procesos fisiológicos cerebrales y su influencia en la actividad física. Normalmente evalúan el ritmo cardíaco, la actividad del cerebro y los potenciales musculares hasta extraer relaciones entre estas medidas psicofisiológicas y la conducta deportiva.

Según esta orientación **cognitiva**, la conducta está determinada tanto por el entorno como por las cogniciones (pensamientos y percepciones del sujeto). Se concede gran importancia a lo que el deportista cree. Es así como los psicólogos proponen medidas de autoinforme para evaluar la autoconfianza, la ansiedad, la motivación intrínseca, etc., y posteriormente relacionar estas evaluaciones con cambios en la ejecución del deportista.

Expresan Weinberg y Gould (1996, 273) que, con frecuencia, el problema que presentan muchos deportistas no es la carencia de destrezas físicas sino psicológicas. En efecto, a veces sucede que algunos deportistas no obtienen los resultados esperados por falta de concentración, por escasa motivación, por exceso de ansiedad, por poca confianza en sí mismo, etc. Muy probablemente el conocimiento y posesión de destrezas psicológicas cambiaría de forma significativa la situación.

En cualquier deporte, el éxito o fracaso depende, en mayor o menor grado, de la combinación de capacidades físicas: velocidad, fortaleza, equilibrio y coordinación y de las psicológicas, por ejemplo, confianza, concentración y control de la ansiedad. Sin embargo, un elevado número de deportistas dedican habitualmente de 10 a 20 horas semanales al entrenamiento físico, y muy pocas o ninguna al entrenamiento psicológico (Weinberg y Gould 1996, 274).

Sea por desconocimiento, por falta de confianza, por carecer de tiempo o por otras razones, lo cierto es que, según queda dicho, aún hoy el entrenamiento en destrezas psicológicas no recibe la atención que debiera. Es verdad que se está observando un cambio de actitud que lleva a valorar cada vez más la preparación mental de los deportistas, pero todavía se requiere un empuje mucho más potente.

La mayoría de los deportistas han aprendido a reconocer un “estado” ideal de ejecución, que tiene que ver con un estado psicológico especial, formado por sensaciones y pensamientos que dan lugar a un perfecto funcionamiento de todas sus funciones orgánicas. Ese estado ideal, se manifiesta por, un bajo estado de ansiedad, optimismo, una actitud positiva y placentera, una gran autoconfianza y un gran control de la situación. En definitiva, saben en todo momento como responder a lo que la competición les demanda. Estas apreciaciones han sido recogidas a través de los trabajos realizados por diversos investigadores como Meyer, AW. Cooke, CJ. Cullen, J.

y Liles, L. (1979) o Gould, D. Weiss, M. y Weinberg, R. (1981), que utilizaron diversos tests donde encontraron grandes similitudes entre los estados ideales de competición de diversos deportistas.

Estas experiencias han conducido a la creación de un modelo conductual que se supone deben acompañar al éxito deportivo. Aparecen tres características fundamentales:

- La autoconfianza.
- El alto grado de concentración.
- El bajo estado de ansiedad.

Además de estos tres rasgos distintivos, Williams, S (1986) considera que existen otros rasgos a tener en cuenta como el elevado nivel de autocompromiso, la frialdad y el control de la situación, y la capacidad para aceptar las críticas y reaccionar positivamente ante los errores. Puede parecer sencillo, una vez conocidos estos perfiles, la creación de un clima propicio para potenciar y entrenar estas habilidades del pensamiento. No obstante se requiere del conocimiento y puesta en práctica de estrategias psicológicas específicas que, primero, instruyan a los deportistas, y después, perfeccionen sus estados mentales. Si aumentamos el conocimiento y el control de nuestras sensaciones, pensamientos y emociones, podemos llegar a una ejecución motriz más eficaz y duradera.

Para Garfield, CH. (1987) un desarrollo armónico de estos factores permite alcanzar un rendimiento individual máximo, entendido éste como "*el resultado de la planificación de un programa de entrenamiento estructurado*".

Es relevante para la investigación en el área de la Psicología aplicada al deporte, reconocer los atributos que afectan este rendimiento deportivo.

Samulsky, D. (1992) plantea que el rendimiento se relaciona con una serie de reacciones psicológicas que derivan de los éxitos o fracasos que el

deportista obtenga. Bandura, A.(1999) señala que una baja auto eficacia está generalmente acompañada de un pobre desempeño en el deporte y una alta auto eficacia está directamente relacionada con un alto desempeño deportivo y un bajo nivel de ansiedad antes de la ejecución de la tarea. Wittig, AF. (En Bandura, A. 1999) realizó un estudio con doscientos setenta sujetos universitarios para ver la relación entre la auto eficacia física percibida y la ansiedad de competición en el deporte. Este autor encontró que existe una relación negativa entre ambas variables, donde una mayor auto eficacia física percibida llevará a tener bajos niveles de ansiedad antes de la competición y durante la misma.

Nos ocuparemos ahora de la autoconfianza que es la seguridad que uno tiene en sí mismo. El deportista con autoconfianza espera con firmeza y seguridad que se cumplan sus expectativas. Weinberg y Gould (1996, 346) señalan varias áreas en las que se dejan sentir sus beneficiosos efectos: emociones positivas, concentración, objetivos, esfuerzo, estrategias del juego e ímpetu.

Sintetizamos algunos aspectos relevantes de la autoconfianza (Weinberg y Gould, 1996, 347-366): La relación entre autoconfianza y rendimiento puede representarse mediante una curva en forma de U invertida, es decir, que el rendimiento mejora a medida que aumenta el nivel de confianza hasta llegar a un punto óptimo, a partir del cual si aumenta la confianza disminuye el nivel de ejecución. De esto resulta que es tan perjudicial la falta como el exceso de confianza.

La teoría de Bandura, A (1977) de la autoconfianza es la más utilizada para la investigación en los contextos del deporte y el rendimiento motor. La teoría considera a la autoconfianza como un mecanismo cognitivo habitual que media entre la motivación y la conducta. Según la teoría de este psicólogo puede proceder de cuatro fuentes principales de información: los logros de ejecución, las experiencias por observación, la persuasión verbal y el arousal

emocional. Se conoce como arousal a una función energizante que es responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo ante actividades vigorosas e intensas (Sage, 1984). La autoconfianza se puede desarrollar a través de los logros de ejecución, actuando y pensando con confianza, por medio de la visualización, con entrenamiento físico y con buena preparación. La teoría de la Autoeficacia ha tenido una gran repercusión en los estudios relacionados con deporte y ejercicio.

El trabajo de Bandura, A (1977) publicado en el *Psychological Review* ha sido la referencia más citada entre 1979 y 1987.

Gil, J.M. (1991) plantea que cuando aparece la duda o la falta de seguridad o confianza en sí mismo, el deportista percibe que no cuenta con recursos suficientes para afrontar una determinada situación, desestima su verdadero potencial, y le emergen pensamientos negativos que impiden la capacidad de centrarse en la tarea. La confianza es creer en sí mismo, es estar convencido de poseer la habilidad necesaria para alcanzar su máximo potencial. No es un proceso inmediato, sino que se alcanza a través de la experiencia acumulada en la competición y en el entrenamiento. Representa una posibilidad real de éxito en la consecución de un objetivo determinado. Tener autoconfianza no garantiza el éxito, pero si se carece ella difícilmente se podrá obtener. Esta actitud de creer en sí mismo, favorece el espíritu de lucha, de superación y en consecuencia, creer en el éxito. Se caracteriza porque favorece la motivación y la concentración, genera pensamientos positivos ante las adversidades, y proporciona una mayor capacidad de esfuerzo y de motivación.

Tanto el exceso como el bajo nivel de autoconfianza generan motivación y carencia de esfuerzo. Además, produce indefensión por falta de control sobre la situación en la que se pretende rendir, a menudo se buscan soluciones rápidas no bien interiorizadas que provocan un aumento de la ansiedad.

Entre las características más representativas para adquirir un mayor grado de confianza en sí mismo podemos señalar:

- 1 Adoptar una actitud positiva de la imagen de sí mismo. Pensar con confianza.
- 2 Convencerse de que se está bien preparado.
- 3 Establecer una rutina previa que permita reducir la posible ansiedad.
- 4 Conocer en profundidad los puntos fuertes y débiles del contrario.
- 5 Esforzarse hasta el final, capacidad de lucha.

Tener confianza en uno mismo, no garantiza que se pueda llegar al máximo de nuestras posibilidades, pero si el deportista carece de confianza será difícil que logre alcanzar buenos resultados. Los deportistas que tienen confianza en ellos mismos normalmente se fijan objetivos más altos, actúan mejor en los momentos más difíciles y actúan mejor ante las adversidades (Loehr, J. 1991; Weinberg, R. 1988).

James E. Loehr en su libro "fortaleza mental en el deporte" formula **cuatro pasos indispensables para lograr nuestras metas**, resultado de entrevistas y discusiones llevadas a cabo durante diez años con atletas del más alto rendimiento que tuvieron éxito en sus carreras deportivas, los mismos son:

- 1º Paso : AUTODISCIPLINADO : Todo lo valioso comienza en este nivel. Sencillamente quiere decir que se debe hacer lo que sea y hacer cualquier sacrificio necesario para cumplir con la tarea de la mejor manera que usted conozca.
- 2º Paso : AUTOCONTROL : La autodisciplina lleva directamente al autocontrol. En la medida en que se autodiscipline, usted experimenta un aumento constante del autocontrol de lo que hace, de lo que piensa y de cómo reacciona. Sin autocontrol, llegar a ser lo mejor que usted pueda como atleta es una fantasía.

- **3Paso : AUTOCONFIANZA** : El autocontrol lleva directamente a la autoconfianza. Lo que son vías para un tren es la autoconfianza para un atleta. Sin esto no puede ir a ningún lado, la autoconfianza, esa indestructible creencia en sí mismo, proviene de saber que usted está bajo control.
- **4ºPaso : AUTORREALIZACION** : La autorrealización es sencillamente desarrollar lo mejor que usted pueda la manifestación de su talento y habilidad como atleta. Es la realización y el éxtasis del deporte. La autorrealización surge directamente de la autoconfianza. Una vez que usted crea en usted mismo y se sienta pleno consigo mismo, está abriendo puertas para su potencia total.

Marcelo Roffé, licenciado en Psicología, recibido en la Universidad de Buenos Aires (1990), y responsable desde el año 2000 del Área de Psicología del Deporte de las Selecciones Argentinas Juveniles de Fútbol (Sub-20 y Sub-17). Además, desde hace dos años preside la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA). Sostiene que, las presiones pueden ser externas y/o internas; uno de los mayores desafíos que se ha planteado la psicología del deporte es ayudar a controlarlas, además de colaborar en potenciar la motivación, la concentración, la auto-confianza y la cohesión grupal. Como todo se inter-relaciona según una interesante estructura interna, si no hay “control” de estas presiones, estas tienen efectos negativos e influye sobre las otras variables psicológicas descritas. Por poner un ejemplo: si el futbolista siente la presión de la hinchada, de sus cantos y está demasiado pendiente de este factor externo, le influirá bajándole los niveles de concentración y de toma de decisiones <auto-confianza>, mermando inevitablemente su rendimiento.

Luego Roffe, M siguiendo a Loehr, J. (1987,1995) conceptualiza y fundamenta la fortaleza, autoestima y autoconfianza en una publicación especializada en el deporte.

*“La fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva. Sin esta, difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física. Este punto es definitivamente uno de los fundamentales a trabajar en la preparación psicológica de todo deportista en general, pero sobre todo en los competitivos a su vez, es una de los más difíciles de lograr. La habilidad mental le puede permitir a un deportista con menores aptitudes y capacidades físicas que su competidor lograr el triunfo”.*

La fortaleza mental se conforma de diferentes componentes, como son: **Autoestima:** El deportista debe tener consolidada una buena autoestima, sino cada derrota será vivida y sentida como algo muy doloroso que atenta contra su ego (yo), lo que podrá generar mucha rabia, enojo, frustración e incluso burnout (fenómeno de saturación por el cual los deportistas pierden la diversión en la práctica deportiva que puede ocasionar el abandono de la misma). Una persona con una adecuada autoestima reconoce su valía pero, también, sus defectos, se quiere tal y como es, aceptando sus virtudes y defectos, sin que esto signifique que no trate de superarlos. Por esto, el deportista debe tener la capacidad de separar su vida personal, llámese amical, familiar, de pareja, etc., de la deportiva. Muchos deportistas ante una derrota sienten que no valen nada en ningún aspecto de su vida y esto no tiene asidero en la realidad. Sienten mucha presión por los amigos, familiares, etc., sienten que los han decepcionado y a si mismos. Un deportista con una adecuada autoestima sabrá equilibrar las cosas y verlas desde su justa medida, sin engrandecer las victorias y derrotas. Poniendo las cosas en el lugar adecuado, esto significa que su valía como persona no se ve afectada por resultados deportivos, estos se pueden dar o no dar, pero si se hizo lo que se tiene que hacer y se dio el máximo esfuerzo, no hay nada que tenga que reprocharse.

**Autoconfianza:** En realidad forma parte de la autoestima, pero por motivos didácticos ha sido separada. La confianza en sí mismo es vital para cualquier deportista, un deportista con una pobre confianza, nunca podrá rendir su verdadero potencial. Un elemento muy utilizado para alcanzar esto antes de las competencias son los llamados rituales o "cábalas", la creencia de que un hecho acción incrementa



el rendimiento del atleta es real porque este lo cree así, es un afecto placebo (uno cree que algo funciona y esa misma creencia hace que funcione).

La confianza que se tenga en sí mismo es determinante en el desempeño deportivo del atleta, esta capacidad debe estar desarrollada de tal manera que no sólo se tenga confianza, sino que pueda mantenerla o recuperarla a pesar de lo mal que le esté yendo en la competencia o lo complicado de una situación adversa, debe siempre creer en sí mismo y en sus posibilidades sin importar que tan complicadas sean las circunstancias. No hay nada más seguro para incrementar la confianza que los triunfos y para traerla abajo las derrotas, por eso, el deportista debe trazarse pequeñas metas para tener pequeños triunfos cada día.

En el desarrollo de esta habilidad el entrenador cobra gran importancia porque es la persona en la cual el deportista más confía y en quien más cree, por lo que él diga o deje de decir cobrará mucha relevancia. Hay que recordar que se dice mucho no sólo con las palabras sino con los gestos y actitudes y de esto tienen que ser concientes los entrenadores para tenerlo en cuenta en el trabajo con sus deportistas. De igual manera, esto se tiene que trabajar con el psicólogo, que debe aconsejar y asesorar al entrenador para optimizar el trabajo conjunto y, a su vez, hacerlo por separado con el deportista que no tenga consolidada esta habilidad psicológica o que en un momento determinado de su carrera vea disminuida su confianza.

La **Tolerancia a la frustración**: es otro aspecto que tiene un valor muy importante, todo buen deportista asume con hidalguía sus victorias y derrotas. Y saben que de las derrotas es de lo que más se aprende, no las ve como derrotas, sino como circunstancias que le permiten darse cuenta de los puntos que reforzar o trabajar con más fuerza, tanto en los entrenamientos como en las competencias, son maneras de seguir aprendiendo y avanzando en su deporte.

Lo bueno de la fortaleza mental, así como todos los aspectos del trabajo psicológico con deportistas es que se pueden trabajar, no es que uno dice: "lamentablemente no tengo esto y no hay nada que hacer", no es así. Las habilidades mentales se trabajan y se mejoran, así cómo se hace con la parte física, eso es lo bueno de la psicología deportiva, que brinda soluciones reales y prácticas".

El otro aspecto fundamental de esta investigación es la ansiedad que se ha considerado como un elemento interferente sobre el rendimiento deportivo, aunque sea necesario que exista en un nivel adecuado.

Todas las tendencias y enfoques que estudian el comportamiento humano han abordado, inevitablemente el fenómeno de la ansiedad.

Para Freud, S. (1917) La etiología de la angustia neurótica se halla en una desviación de la libido de su aplicación normal, lo cual engendra un estado conflictivo entre las fuerzas impulsivas del "Ello" y las represivas del "Yo". Esta amenaza hacia las defensas del Yo es lo que genera la percepción de peligro proveniente de los instintos que desemboca en síntomas ansiosos. La segunda o angustia neurótica "en la que el peligro no desempeña papel ninguno o solo mínimo..." y "puede producirse sin causa ninguna aparente y en una forma incomprensible" (Freud, S. 1917, p.2372).

Según el Conductismo la ansiedad clasifica simplemente como conducta (Skinner, B. 1974) Conducta que "solamente puede manifestarse cuando un estímulo precede de manera característica a un estímulo aversivo con un intervalo de tiempo suficientemente grande para permitir observar cambios en la conducta" (Skinner, B. 1974, p.207). También explican que "un estímulo que previamente no sea capaz de evocar respuestas de ansiedad puede adquirir el poder de hacerlo, si resulta que esta actuando sobre el organismo cuando la ansiedad está siendo evocada por otro estímulo. Entonces se convierte en un estímulo condicionado a la ansiedad, y la ansiedad por él evocada puede, en ocasiones posteriores condicionarse a otros estímulos" (Wolpe, J. 1981, pp. 51,52) Los teóricos conductistas no diferencian entre miedo y ansiedad ya que ambos se manifiestan fisiológicamente de la misma forma. y se muestran de acuerdo al afirmar que la ansiedad perturba el funcionamiento y no parece servir a ningún fin práctico (Skinner, B. 1974; Wolpe, J. 1981).

El enfoque Cognitivo distingue la ansiedad del miedo afirmando que la ansiedad es un proceso emocional y el miedo es un proceso cognitivo. El miedo involucra una apreciación intelectual de un estímulo amenazante; y la ansiedad involucra una respuesta emocional a esa apreciación" (Beck, A. 1985) afirma que "El elemento crucial en los estados de ansiedad, es un proceso que puede tomar la forma de un pensamiento automático o imagen que aparece rápidamente, como un reflejo, después de un estímulo inicial (por ejemplo: respiración entrecortada), aparentemente creíble y seguida por una ola de ansiedad". Los individuos que experimentan ansiedad tienden a sobreestimar el grado de peligro futuro y la probabilidad de daño. "Desde luego, un pensamiento o imagen específica no es siempre identificable. En tal caso es posible sin embargo, inferir que un esquema cognitivo con un significado relevante al peligro ha sido activado"

Como lo afirman diversos autores (Beck, A. 1985; McConnell, J. 1988; Sandín, B. y Chorot, P. 1995; Papalia y Olds, 1992), la ansiedad es antes que todo una respuesta adaptativa que tiene como fin la preparación del organismo para satisfacer las demandas que le hace el medio. Funciona como una señal de alarma ante la presencia de estímulos potencialmente nocivos para la homeostasis del individuo, el cual hace una evaluación subjetiva de la situación estímulo y actúa de acuerdo a los recursos que considere tener. Sin esta activación de alarma no sería posible asumir, de manera exitosa, los cambios de conducta necesarios para enfrentar la situación estímulo y recuperar el equilibrio. "Su función puede ser equiparada con la del miedo. La experiencia de miedo impele a la persona a hacer algo para terminar o reducir el miedo" De lo anterior se desprende la afirmación de que la ansiedad es, en inicio, una conducta adaptativa que beneficia; y que se torna desadaptativa por la intensidad y duración de los síntomas, así como por la incapacidad de responder debido a que el sujeto considera no poseer los elementos apropiados para cumplir satisfactoriamente con los requisitos de la demanda

Siguiendo los trabajos de Williams, S (1991), se considera que un estado de ansiedad elevado puede causar reacciones como miedo, enfado, irritabilidad, preocupación o culpabilidad; este estado se identifica con una serie de síntomas físicos y psicológicos: Los síntomas fisiológicos son la aceleración de la tasa cardíaca, incremento de la presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, dificultades respiratorias, sudoración, sequedad en la boca; los síntomas psicológicos son la desconfianza, pensamientos negativos, inflexibilidad, preocupación, dificultades de atención, acentuación de conflictos personales, disminución en la capacidad de procesamiento de la información, problemas en la toma de decisiones. Esta sintomatología genera efectos negativos sobre el rendimiento deportivo, en especial sobre la capacidad de toma de decisiones, cuya influencia es determinante en una actividad donde se deben decidir alternativas de acción en breves instantes de tiempo (por ejemplo, lanzar un penal, realizar el cambio de un jugador, modificar la estrategia de juego, etc.).

Se han realizado diversos estudios para determinar aquellas respuestas fisiológicas, relacionadas con la ansiedad, que son relevantes en el rendimiento deportivo (medido en tiempo de reacción ante estímulos visuales y auditivos); los resultados muestran cómo los deportistas con ansiedad alta obtienen tiempos de reacción superiores a los sujetos con ansiedad baja; además, los niveles de los sujetos más ansiosos en las respuestas fisiológicas son más irregulares y variables. La situación de ansiedad competitiva puede incidir en que el deportista perciba el momento de la competición como algo amenazante, lo que se manifiesta en respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras susceptibles de ser evaluadas y analizadas.

Existen muchas fuentes específicas de ansiedad dentro del deporte; la competición en sí misma representa una situación de ansiedad, puesto que: la actividad deportiva se ve sometida a múltiples evaluaciones y opiniones, y en

este análisis se incluyen los ámbitos físico, técnico, táctico y psicológico.

Existen muchos agentes externos que pueden influir en la propia actividad deportiva (climatología, decisiones arbitrales, lesiones, sorteo) y que no pueden ser controlados en su totalidad en la preparación de la competición. El criterio de valoración de la actuación deportiva se produce, frecuentemente, en función de los resultados.

Existe una confrontación entre rivales (dependiendo de la modalidad deportiva) donde la victoria de uno supone la derrota del otro. Resulta el momento decisivo donde, en un breve período de tiempo, debe exponer un trabajo de preparación en el que ha invertido muchas horas de dedicación. Constituyen situaciones de amenaza sobre el dominio de la actividad, que generan respuestas emocionales.

El autor que mayor repercusión ha tenido en el desarrollo conceptual del término ansiedad competitiva es Martens, R (1975). En su obra se aprecia la influencia de la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberger, CD. 1966) y la Teoría de la Evaluación Social (Pettigrew, TF. 1967). Para el autor el carácter definitorio de una situación de competición, en relación con otras situaciones comparables, es que la persona, está en condiciones de evaluar la ejecución y conoce los criterios de comparación. Los elementos del Proceso Competitivo de Martens, R (1977) incluyen: situación competitiva objetiva, es decir, la presencia de un oponente; situación competitiva subjetiva. Motivación: importancia de la situación competitiva. Evaluación, por parte del sujeto, de la situación y de los recursos o estrategias de afrontamiento.

Encontramos una gran similitud entre el modelo teórico de Martens, R y la teoría del Estrés de Lazarus, R. y Folkman, S. (1986), en la que los factores personales (creencias, compromisos y recursos) influyen en la evaluación cognitiva y, por consiguiente, determinan las reacciones emocionales y estrategias de afrontamiento que posee el individuo y que serán la base para

evaluar los resultados. No obstante y como señalan estos dos autores, los factores personales no son suficientes para explicar el proceso de evaluación cognitiva, puesto que actúan de forma independiente respecto de los factores situacionales para determinar el grado de amenaza o desafío de la situación. Sarason, SB. y Mandler, G. (1952) son los autores que introducen el concepto de ansiedad de prueba o evaluación, que hace referencia a la tendencia o disposición a emitir respuestas interferentes, autocentradas cuando el sujeto es expuesto a condiciones o situaciones evaluativas. Respecto de la medida de la ansiedad de prueba, el primer instrumento que se desarrolló fue el Test Anxiety Questionnaire (Sarason y Mandler, 1952), donde se plantean una serie de cuestiones relativas a las actitudes hacia las situaciones de prueba y a las reacciones emocionales experimentadas en tales situaciones. Otros instrumentos utilizados han sido el Test Anxiety Scale (TAS) (Sarason, 1958) y el Achievement Anxiety Test (AAT) (Alpert, R. y Haber, RN. 1960). Martens, R (1977) define la Ansiedad-Rasgo Competitiva como una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder a éstas con sentimientos de aprensión o tensión. La reactividad emocional, manifestada en la preocupación y en la activación fisiológica, adquiere enorme importancia por cuanto puede influir sobre la concentración mental y el control neuromuscular, y, en consecuencia, afectar al rendimiento deportivo. Con el fin de operativizar el rasgo de ansiedad competitiva, construyó el Sport Competition Anxiety Test (SCAT) (Martens, R 1977), que es uno de los instrumentos más utilizados en Psicología del Deporte.

La Ansiedad-Estado Competitiva fue definida por este autor como un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo (en concreto el S.N.A. y el S.N.S.) que se produce en situaciones de competición (Martens, R 1977). Por lo tanto, el estado de ansiedad tiene dos componentes: el estado cognitivo de ansiedad, o preocupación por el posible fracaso y las consecuencias aversivas derivables, que se manifiesta con pensamientos negativos, intranquilidad, sensaciones de inseguridad y duda, expectativas negativas y pérdida de concentración.

El otro componente es el estado somático de ansiedad, o elevación en el nivel de activación de las funciones fisiológicas (ritmo cardíaco, respiración, tensión muscular, etc.), que produce nerviosismo y tensión. Para el estudio del estado de ansiedad se construyó el Competitive State Anxiety Inventory-1 (CSAI-1) (Martens, R 1977) y el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) (Martens, R. Burton, D. Vealey, RS. Bump, LA. y Smith, RE. 1990). En este cuestionario, además de los componentes cognitivo y somático, se identifica un tercer componente en la ansiedad estado, la autoconfianza, conceptualmente similar al de autoeficacia percibida tratada como la convicción de que uno puede llevar a cabo exitosamente la conducta necesaria para producir resultados, y que se manifiesta por la falta de confianza en las posibilidades y en los recursos propios para afrontar situaciones. En el contexto deportivo, se considera que la ansiedad somática es una respuesta condicionada a estímulos ambientales asociados con la competición; mientras que la ansiedad cognitiva estaría relacionada con la habilidad percibida y las expectativas de éxito.

La aparición del cuestionario de ansiedad-estado ante la competición CSAI-2 ha permitido un progreso fundamental en los conocimientos acerca de la ansiedad en la competición deportiva. La relativa independencia de los tres componentes (cognitivo, somático y autoconfianza), puesta de manifiesto por su diferente pauta de evolución temporal y su relación con distintos factores desencadenantes, resulta importante para el diagnóstico diferencial de la ansiedad y la obtención de perfiles de respuesta característicos de cada sujeto. Desde la teoría multidimensional de la ansiedad, se predice que los tres componentes no siguen las mismas pautas de cambio durante el período previo a la competición (Martens, R y cols., 1990)

ROFFE, M (1999) explica la ansiedad como un sentimiento básico del ser humano que puede llegar a canalizarse, o a potenciarse en el desarrollo del juego mismo. porque nosotros creemos que jugar o hacer deporte recreativo o actividad física siempre es sinónimo de control de ansiedad, y a veces cómo la agresividad puede ser canal de potenciación de esa variable psicológica, de

esa aptitud. Y la agresión, que es de la familia de la hostilidad y el fastidio y tiene como meta lastimar o destruir al ocasional rival.

## Rol del Psicólogo del Deporte en una institución

De acuerdo a la definición de Willams y Straub (1986) el psicólogo del deporte trabaja sobre la mutua influencia entre la participación en la actividad deportiva y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal

El psicólogo del deporte se ocupa de potenciar las variables y los procesos psicológicos que inciden en el rendimiento, además de todos aquellos factores personales que pueden influir en el mismo, este trabajo para que sea óptimo tiene que ser sistemático y constante.

Intervenir como psicólogos en el deporte es distinto a otros tipo de intervenciones, las actitudes, normas, valores, procedimientos y estrategias de la intervención clínica aquí no sirven, porque las personas con las que se trabajan no tienen, en general, trastornos de conducta, no son pacientes.

Se hace necesario, para llevar a cabo una buena intervención no solamente conocer las especificaciones técnicas del deporte sino también conocer sus sensaciones, de esa manera lograremos entender mejor a los deportistas.

El conjunto de actividades que, específicamente puede ofrecer un psicólogo especializado en deportes, abarca tres áreas: el área teórica y el área práctica, individual, grupal e institucional

En el **área teórica**: se realizaran todo aquel tipo de actividades vinculadas a las investigaciones globales y específicas de cada deporte particularizado concibiendo el deporte como un sistema educativo con claras relaciones entre juego / deporte y educación social, organizando conferencias, debates, publicaciones, encuestas, etc, que tengan como punto principal al Deporte como conducta humana. Este nivel de teorización servirá como sostén para toda práctica deportiva institucionalizada.



En el **área práctica individual y grupal** el psicólogo deportivo efectuará las siguientes actividades: Williams (1986) propone:

- “\* Se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas, equipos, como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.
- \* El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación
- \* Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.
- \* Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos confianza entre otras variables a entrenar.
- \* El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc.
- \* El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones sobre el “

Desde el punto de vista **institucional**, el psicólogo especializado en deportes, actuará como un agente activo en todo aquello que haga a las relaciones entre deportistas y entrenadores, adhiriéndose a las pautas históricas o a las que establezca el entrenador en virtud de su capacidad y experiencia, como asimismo en todas aquellas funciones que desde la dirección de la institución y estrictamente desde el punto de vista psicológico pueden promover conductas positivas dentro del área de la misma.

## Funciones

La función de un psicólogo de la actividad física y el deporte comienza con una evaluación psicológico-deportiva que se adecuará al área de actuación. Prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar con otras referentes a la educación, formación e investigación.

La evaluación se basa en los principios establecidos desde la psicología científica por cuanto dicha evaluación pretende:

1. Centrarse en las conductas y otras variables relacionadas con ellas, para lo cual se llevará a cabo un análisis funcional de la situación (ambiente deportivo) y del comportamiento que presentan los equipos deportivos,:
2. Identificar las condiciones psicológicas de los jugadores.

Ambas cuestiones nos permitirán poder orientar correctamente nuestra intervención.

Una vez llevada a cabo esta evaluación que deberá contar con la rigurosidad metodológica pertinente, se debe realizar una planificación de las alternativas y posibilidades de intervención o trabajo psicológico más adecuado a cada situación y caso particular.

La planificación implica un proceso complejo, pero al mismo tiempo crucial, por cuanto se lleva a cabo con el objetivo de optimizar nuestra intervención, a saber:

- La definición de los objetivos que pretendemos alcanzar.
- El establecimiento de las posibles alternativas de actuación.
- La elección y puesta en práctica de un plan (programa de trabajo).

- La elección y utilización de las técnicas, instrumentos y procedimientos más adecuados.
- El establecimiento de sistemas de control y evaluación parciales para llevar a cabo los ajustes y las modificaciones oportunas en cada caso o situación.
- La evaluación final para comprobar la consecución de los objetivos.

En esta planificación y programación se deberá tener en cuenta la necesidad de coordinación con el resto de los especialistas en ciencias de la salud que estén trabajando con el deportista o equipo deportivo, para que de forma interdisciplinar se pueda obtener la máxima efectividad de la intervención.

Tras la intervención se debe llevar a cabo una evaluación del grado de consecución de los objetivos planteados, así como la consideración de posibles modificaciones a incorporar en situaciones futuras de cara a mejorar los resultados.

Básicamente las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte son las siguientes.

### 1. **Evaluación y Diagnóstico**

Esta función tiene como objetivo tratar de identificar la conducta objeto de estudio en sus diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las mantienen o las controlan.

La evaluación no se reduce sólo al análisis de sujetos, sino que ha de centrarse en las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social. Por ello el Psicólogo del Deporte debe evaluar el contexto deportivo que incluye a los deportistas, entrenadores, jueces, directivos, familiares, espectadores, medios de comunicación, etc.

Para llevar a cabo dicha evaluación, el Psicólogo del Deporte utiliza instrumentos y procedimientos de evaluación válidos y fiables, tales como

- Test y Cuestionarios.
- Entrevistas.
- Técnicas y procedimientos de Autoobservación y Autoregistro.
- Registros de Observación.
- Registros Psicofisiológicos.

La evaluación es un proceso continuo que incluye una fase inicial, el seguimiento del mismo y la valoración total del proceso.

## **2. Planificación y Asesoramiento**

La función de planificación y asesoramiento del Psicólogo del Deporte persigue como objetivo fundamental ofrecer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas de una u otra forma con la actividad física y el deporte, como son deportistas y practicantes en general, técnicos deportivos (entrenadores, preparadores físicos, médicos deportivos y fisioterapeutas), responsables de clubes y organizaciones deportivas, responsables políticos con competencias en el ámbito del deporte, etc.

El contenido del asesoramiento irá referido a los siguientes aspectos:

**a.** Los resultados y conclusiones de los procesos de evaluación psicológica y los estudios de investigación a través de los cuáles pueda llegar a establecerse la implicación de variables psicológicas en:

- El rendimiento deportivo.
  - La adherencia a la actividad física y la práctica de una determinada modalidad deportiva.
  - El estilo profesional del técnico deportivo, del responsable de una organización deportiva y del responsable político con competencia en el deporte.
  - La consecución de los objetivos de los programas de la actividad física y deporte.
  - Otras áreas emergentes.
- b.** Las alternativas y posibilidades de intervención psicológica más adecuadas en cada caso, las cuáles tienen que ver con las distintas vertientes de actuación.
- c.** La realización plan, programas y proyectos deportivos.
- d.** La promoción del deporte y la práctica de la actividad física a nivel comunitario.

Hoy en día todos los entrenadores y deportistas reconocen la importancia de los factores psicológicos tanto para el desarrollo como el rendimiento deportivo. Factores que de hecho intervienen positivamente en el mejoramiento de la calidad de vida profesional y también personal del deportista, su grupo e institución.

Un Psicólogo del Deporte nunca trabajará solo, sino que consolidará su posición siempre dentro de un equipo interdisciplinario en el que cumplirá con su rol en forma adecuada y activa según la modalidad del grupo de referencia y adhiriéndose a la filosofía de la institución a la que pertenece.

## **Capítulo III:**

### **Metodología**

Metodología es el conjunto de métodos de investigación apropiados al quehacer de una ciencia. La metodología en las ciencias sociales busca en la realidad social la explicación veraz de los hechos sociales usando la observación y experimentación común a todas las ciencias: encuestas y documentación (trabajo en biblioteca u otro centro de documentación). .

La documentación y la experimentación son métodos de análisis científicos para cualquier ciencia y constituyen el primer trayecto. La siguiente etapa será la utilización de Métodos cualitativos en psicología para establecer los estados de ansiedad y autoconfianza en una estrategia de triangulación con colección de datos, observación, encuestas y documentación de diseño rígido.

Para el estudio de campo se utilizará la *observación* en la que se considera conveniente la no participativa, aconsejada desde la Psicología porque se limita a mirar y a tomar notas sin relacionarse con los miembros del grupo persiguiendo la objetividad; la *encuesta* respetando sus dos pasos esenciales: el diseño de las preguntas y el análisis final para sacar conclusiones a un nivel de estadística descriptiva y el *Inventario* Psicológico de Loehr de 1992 que se volcará en porcentajes y tablas, para visualizarlas en gráficas. Este cuestionario está compuesto por siete escalas: autoconfianza; ansiedad; control atencional y capacidad de visualización, nivel motivacional; y control de las actitudes; por medio de las cuales se obtiene un perfil psicológico del rendimiento. Consta de 42 ítems y su formato de respuesta es tipo Likert de 5 puntos de la que se eligieron dos: Autoconfianza: uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que

está íntimamente relacionada con la ejecución y con las estrategias que maneja el deportista para resolver las diferentes situaciones de su deporte. Esta variable afecta a los niveles motivacionales, al gasto energético, emociones y pensamientos positivos, a la capacidad atencional, a la habilidad para manejar la presión, a la resistencia física, y a la probabilidad de lesionarse físicamente y el Control de la Ansiedad\_essential para el éxito deportivo: mantenerse calmado, relajado y concentrado, unido a la habilidad de percibir las situaciones difíciles como un desafío en vez de como una amenaza o problema.

Los Tipos de entrevistas son tres: *estructurada*, con un orden en las preguntas, que ya han sido predefinidas; *No estructuradas*, se cambia en parte el orden incluso las preguntas según se vea que va desarrollándose el evento y *mixto* no hay ningún guión ni en el orden ni en el contenido de las preguntas .Para la realización de éstas a los Directores Técnicos se opta por la primera

### **Plan de trabajo:**

Tiempo estimado para la realización de este trabajo: -doce meses.

- Documentación : 3 meses
- Trabajo de campo: 6 meses
- .Elaboración del trabajo: 3 meses.

## **Metodología de Trabajo**

### **1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN.**

El presente estudio es una investigación *de campo*, debido a que el contexto del mismo, es una situación realista, tal como lo afirma Kerlinger (1975; citado por Hernández, Fernández y Baptista, 1991) al decir que es “un estudio de investigación en una situación realista...”, que poseen mayor validez externa que los experimentos de laboratorio.

La investigación es realizada en un nivel *descriptivo* ya que las variables de estudio serán descritas sin ningún análisis sobre la misma. Y según Hernández, Fernández y Baptista (1991); “los estudios descriptivos miden de manera más bien independiente los conceptos o variables con los que tienen que ver”.

### **2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.**

El diseño de esta investigación es *No experimental*, ya que la variable “Ansiedad” y “Autoconfianza” no son objeto de manipulación por parte del investigador; tal como lo señalan Hernández, Fernández y Baptista (1991); “la investigación No experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Resulta más complejo separar los efectos de las múltiples variables que intervienen”; lo cual no afecta este estudio porque se limitará a la descripción de las variables. Este trabajo está encuadrado dentro de esta proposición científica.



### **3. SUJETOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Seguidamente se describirá la población objeto de estudio, la muestra y el tipo de muestreo empleado.

#### **3.1. POBLACIÓN.**

La población es conformada 17 jugadores, ocho jugadores del equipo de rugby masculino y 9 jugadoras de hockey femenino del Córdoba Athletic club, cuyas edades oscilan entre 18 y 24 años.

### **4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

#### **4.1 OBSERVACIÓN CIENTÍFICA**

La observación configura la base de conocimiento de toda ciencia y, a la vez, es el procedimiento empírico mas generalizado de conocimiento. Mario Bunge reconoce en el proceso de observación cinco elementos:

- a. El objeto de la observación
- b. El sujeto u observador
- c. Las circunstancias o el ambiente que rodean la observación
- d. Los medios de observación
- e. El cuerpo de conocimientos de que forma parte la observación

## El escenario: el Córdoba Athletic club: Origen y evolución

De la mano del progreso que entonces viajaba en tren, a fines del siglo XIX, un grupo de ingleses ponía en marcha el Ferrocarril Central Argentino, en el tramo que unía, Rosario,-Córdoba, dejando su impronta, levantando un Banco, un Hospital, una Iglesia y un club de esta manera conciben la idea de fundar la entidad deportiva.

La fecha de la fundación más aceptada es la del 17 de abril de 1882, estampada en su fachada, aunque el historiador Efraín Bishoff la corre unos meses, al 15 de noviembre del mismo año. Pero quizá el Athletic sea aún más viejo, ya que algunos piensan que podría haber sido fundado casi en la misma época que el club Plaza de Rosario (en 1867) con quien se hicieron los primeros intercambios deportivos en 1900

De estos primeros años de vida no quedan documentos escritos. Se sabe que lo conformaron empleados jerárquicos del ferrocarril, nombres pioneros quienes introdujeron el cricket, el tenis, el golf y otros deportes. Doncan Monroe, Walter Colson, Hoslan Weines son algunos apellidos de estos adelantados que nos han llegado.

Este club recién creado, donde la lengua que se escuchaba era el inglés, estaba ubicado en la quinta de los López, en el barrio General Paz en el predio que está en frente del Garzón Agulla.

El primer partido de Rugby se disputaba en 1898, entre empleados del ferrocarril. Parece que este deporte no tuvo tanta aceptación, quizá porque era muy nuevo y hubo que esperar hasta la década del 30 para que comenzara a cobrar éxito.



Fachada del Córdoba Athletic club

En 1932 cuando el Córdoba Athletic club cumple 50 años, se inaugura la nueva cede en barrio Jardín Espinosa, en las actuales calles. Francisco de Argarañáz y Murguía 3251. Los terrenos son adquiridos por la empresa Espinosa Amespil, con una hipoteca del Banco Hipotecario Nacional, y se terminan de pagar recién en 1949. la construcción del edificio estilo Tudor, con el damero de ingreso y que recuerda la procedencia de los fundadores, estuvo a cargo de la empresa Allende Posse-Villagra. Para la inauguración oficial vino al acto el Gobernador de la Provincia, Pedro J. Frías. Desde esa época la institución inicia una etapa de crecimiento y significativos cambios, por ejemplo las actas ya no se escribían en ingles, buena parte de sus socios ya eran cordobeses y se incorporan disciplinas deportivas que tantos triunfos traerían, a lo largo de los años.

En ese momento el presidente del club era William Darch. Progresivamente se van ampliando las instalaciones y la institución crece en su terreno de 37.000 m con una superficie cubierta de aproximadamente 3.000 mts<sup>2</sup> con las siguientes comodidades: hall, bar, cantina salón comedor, salón de estar, secretaria, baños. Sala de sesiones en planta alta, presidencia y playón de estar.

Cuenta con 8 canchas de tenis, cuatro iluminadas y dos con tribunas de hormigón armado; un frontón, una sala de estar para tenistas, una cabina de control, un solarium para tenistas y dos vestuarios.



Para hockey se construyó una cancha de césped sintético, con tribuna y un vestuario.

El sector rugby es una cancha con tribunas y dos vestuarios. El sector gimnasio y albergue es un gimnasio completo con aparatos y sala de aeróbic con piso neumático. El albergue tiene una capacidad instalada y mobiliario para sesenta personas, dos baños y pequeñas salas de estar con visión panorámica de la pileta cubierta.



La zona natación tiene dos piletas con toda la infraestructura y vestuarios, una cubierta y climatizada que está concesionada.

Posee además un quincho para ciento veinte personas. Casa-cuidador, intendencia, consultorios, etc.

. El club actualmente se sigue ampliando con la adquisición de un country de 8 ha en Camino a San Carlos Km. 5 ½ donde se desarrolla un nuevo campo de deportes que constará de dos canchas principales, un club house, casa-cuidador, vestuarios, cinco canchas infantiles, una cancha de fútbol y canchas de entrenamiento.



Terrenos pertenecientes al country

### **Objetivos de la institución:**

- \*Formar hombre y mujeres que sean fructíferos en sus sociedades
- \*Realzar el espíritu deportivo
- \*Desarrollar personas con mente sana y cuerpo sano
- \*Fomentar el compañerismo y la amistad entre los diferentes grupos, cualquiera sea la disciplina que practiquen, su raza o su religión

### **Filosofía del club Athletic**

Nuestro principal objetivo es formar a las personas desde su juventud sacándolas de la calle e instruyéndolas personalmente. Intentamos que los chicos aprendan a practicar un deporte y a jugar libremente divirtiéndose, por encima de los resultados obtenidos. El club le sirva a estos jóvenes para relacionarse, templarse y formarse. El grupo les posibilite distraerse y dispersarse de las problemáticas sociales más comunes. Refuercen su temple en lo positivo en la convivencia con sus compañeros. El equipo logra que los chicos ocupen sus horas libres y gasten energías. Que no estén todo el día frente al televisor ni en actividades nocivas para su crecimiento.

Los chicos puedan integrarse a la sociedad ya que le abre puertas en todos los niveles, le permite entablar relaciones con sus semejantes y les provee un perfil particular para la vida, los ayuda y les da amigos.

### **Rugby:**

Sin dudas el Córdoba Athletic alcanzó renombre en las últimas décadas por su buen nivel de rugby. El rugby comenzó a practicarse desde 1932 a 1937, pero la historia nos cuenta que aquellos viejo ingleses fundadores del club no estaban muy de acuerdo con los festejos y la alegría que expresaban los jugadores en los terceros tiempos; probablemente irían en contra del estilo propio de la cultura británica de la época, así que decidieron suspender la practica. Hubo que esperar hasta 1949 para que el deporte se convirtiera en el símbolo del club.

### **Estilo**

El Córdoba Athletic se caracterizó por su idiosincrasia de juego, con respeto por las tradiciones más importantes. Siempre se ha resaltado el interés de formar personas más que obtener títulos. No obstante el nuestros equipos de Rugby han obtenido catorce títulos en primera división desde 1949 hasta hoy, son los campeones 2005.

### **Campeonatos Obtenidos en Primera División Rugby**

1952, 1955, 1962. 1967, 1968, 1969. 1970, 1972, 1973, 1974, 1982, 1992  
1996, 2005.

**Hockey:** Desde 1952 a la fecha, 9 campeonatos en Primera División, y 2 en Reserva.1953,1954, 1955, 1958, 1961, 1966, 1969, 1971, 1974, 1979, 1980, 1982, 1983, 1984, 1986, 1993, 1995.

Innumerables deportistas han integrado los seleccionados Provinciales de Rugby, Hockey a lo largo de los años.

Relata Juan Filloy:

“El Cordoba Athletic Club fue el primer centro genuinamente deportivo de la ciudad. Nacido antes del siglo en el pueblo General Paz, tuvo su sede y su campo – la célebre cancha de los ingleses- más o menos a la altura de la calle Roma en donde comienza el actual Barrio Juniors.

El Atlético fue la primera entidad que práctico el football, el tenis, el golf, el cricket u los juegos olímpicos en la provincia. Su field y courts eran perfectos. Los nueve hoyos del link de golf se desplegaban sobre la gramínea natural, a lo largo del río, desde atrás de Asilo hasta inmediaciones del puente San Vicente. Si la esfera es la forma principal del sport, se puede afirmar apodíctica mente que fueron las pelotas de football, tennis, cricket, golf y bolas del Atlético las que rodaron inaugurando en nuestro territorio el deporte.

Institución formada prevalentemente por británicos, sus competiciones y parties estaban reglados por la más inflexible sportmanship: caballerosidad en la emulación del triunfo, caballerosidad en admirar la victoria del otro.

Trepados en los altos carolinos del entorno, los chiquillos de entonces seguimos alelados con los partidos habidos allí (...) Desde nuestro gratuito mirados, gozamos también la parte humorística de aquellas juntas. Me ha llenado de gozo esta reminiscencia afectiva del Atlético.

En el ámbito casi virginal de Córdoba, la entidad cumplió su rol durante varias décadas. El grupo inicial se despetaló como una flor.

No queda más que el perfume de su recuerdo. Pero, su trayectoria ideal subsiste. Porque fue un paradigma. Una viva incitación a hacer.

A hacer algo y a hacerlo festiva, deportivamente. A hacer sin retribuciones inmediata o potencial. A hacer como hacen las cosas que maduran las generaciones...”

\*Fragmento de “Esto fui” de Juan Filloy, Córdoba 1994.

La Primera división del club parte en su gira Miami 1996. Por tal motivo Miguel Claria escribió unas palabras de aliento a los jugadores:

“Fort Lauderdale (Miami) será el privilegiado escenario para que los colores del Athletic sean nuevamente probados en un marco internacional.

No soy hombre de Rugby. Si soy hombre del Athletic. Y siento sus colores como. Me conmueve imaginar a nuestros jugadores en esa instancia, ante esa exigencia, y con esas enormes posibilidades de capitalizar una experiencia que será excepcional desde más de una perspectiva (...)

Fort Lauderdale los espera. Estamos tranquilos; los colores del club estarán bien representados, al margen de triunfos o derrotas. Estamos contentos van a aprender mucho, como se aprende en todos los viajes, estamos envidiosos; se van a divertir como para que el enfieste les dure todo el año.”

El Dr. Rubén Américo Martí como intendente de la ciudad de Córdoba, redactó unas palabras en la revista de la institución

“Es oportuno delinear algunas ideas respecto a los clubes y su relación con la comunidad. Precisamente una de esas ideas en materia deportiva es la de promover especialmente la acción y desarrollo de las instituciones privadas que cumplen, no solo su misión deportiva, sino que, al mismo tiempo cooperan con los vecinos en relación a la educación física de sus asociados y de la población de la zona de influencia.

Creemos que el rol de las entidades socio-deportivas debe estar encaminado a emprender una acción eficaz y realista para que, entre todos, podamos mejorar, con la premura de los tiempos que nos toca vivir, la calidad de vida de los habitantes de la ciudad por medio del deporte.(...)

En este sentido los clubes, además del conjunto apreciable de personas que trabajan desinteresada y solidariamente, han constituido, con el paso de los años, una valiosa infraestructura, abarcando gran cantidad de disciplinas y deben ser protagonistas en la búsqueda de recreación y deportes que demanda la población.

Es por ello que con verdadera satisfacción podemos enunciar estas ideas en una publicación que pertenece a una entidad trascendente por historia, por presente y por futuro, formadora de tantas generaciones de deportistas que han enorgullecido a los cordobeses y seguramente, en la continuidad de tal loable tarea se tornará posible que el Córdoba Athletic siga manteniendo su presencia importante en todos los planos de su actividad, siempre como protagonista de instancias superadoras.” (2)

2 Filloy, J. Clariá, M y Martí, R. Columnistas invitados en la revista Rugby Internacional. Páginas, 6, 28 y 34, Córdoba, Febrero 1996.



Se efectuaron los trámites de autorización correspondientes. Una vez aprobada, se comenzó con la observación de los partidos y entrenamientos

La observación estuvo dirigida a la práctica deportiva, por parte de los jugadores de rugby y hockey, se realizó de manera natural, como un espectador más en los entrenamientos y partidos, sin intervenir de modo alguno y se produjo dentro del contexto usual en el que pudieran llegar a surgir los fenómenos de interés: la conducta manifiesta de los jugadores, como reaccionan ante distintas situaciones, estas conductas fueron anotadas durante los eventos en un registro previamente elaborado de acuerdo a los ítems seleccionados pertinentes a este tipo de estudio; enojo, frustración, nerviosismo, reacción ante las equivocaciones, agresión, control de sí mismo, fortaleza mental, confianza, seguridad.

Su duración fue de 3 meses (agosto / octubre 2005), y está se llevó a cabo durante los entrenamientos, que se realizaban 2 veces por semana, martes y jueves y los días sábados los partidos.

#### **4.2 LA ENTREVISTA**

Las entrevistas se utilizan para recabar datos en forma verbal, a través de preguntas pertinentes que propone el analista, favoreciendo un fluido intercambio de información

Quienes responden son los directores técnicos de los equipos de rugby y hockey que proporcionan información de las necesidades y la manera de satisfacerlas y serán los destinatarios de la propuesta de esta investigación. Se realizaron con carácter individual en las instalaciones del club. Se explica con toda amplitud el propósito y alcance del estudio Explicando la función que se espera conferir a los entrevistados, formulando preguntas específicas para obtener respuestas cuantitativas, evitando exigir opiniones interesadas y subjetivas para mantener el control de la entrevista, evitando las divagaciones y

los comentarios al margen de la cuestión y escuchar atentamente lo que se dice, guardándose de anticiparse a las respuestas.

Se efectúan las entrevistas a los directores técnicos de cada equipo, y se les entrega la ficha, para ser completada sobre el estilo de personalidad de cada deportista, modelo oficial del CENARD (Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo).

Posteriormente se solicita a los jugadores responder al cuestionario-inventario de Loher, ajustando su aplicación a los estrictos patrones psicológicas.

Se realizó de manera individual, en donde se observa una muy buena predisposición por parte de los mismos para responder, y abiertos al diálogo, por ejemplo cuando no comprendían bien que se les preguntaba, se ejemplificaba la pregunta ante una situación real que ellos viven durante los entrenamientos o partidos para su mejor comprensión.

Es de destacar la contribución fundamental del entrenador de la 1° división de Rugby Rotondo Damián que supo brindar su apoyo con generosidad, paciencia y constancia para facilitarme el ingreso y aceptación por parte de la comisión directiva al club para realizar la investigación y poder aprehender el espíritu de esta institución deportiva.

### **4.3. El Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo - Loher - (1982):**

El instrumento con el cual se efectuó la recogida de datos en los sujetos de la muestra.

Jim Loher es el director del comité de ciencias del deporte de la USTA. Director de psicología deportiva en la Academia de Tennis Bollittier, y consultor psicológico de la academia Van Der Meer. Trabaja regularmente con atletas en muchos deportes diferentes como tenis, golf. Jockey atletismo, rugby y boxeo. Creador del *Inventario del Rendimiento Psicológico*

Loher, realizo durante muchos años varias entrevistas con atletas, jugadores y entrenadores de distintos deportes, estos, jugadores y entrenadores, reconocían que el 50 por ciento del proceso de jugar bien es el resultado de los factores psicológicos. Pero estos factores psicológicos, eran fortalecidos por los jugadores durante 5 o 10 minutos como máximo, en los entrenamientos, porque el entrenador no sabían como hacerlo al no tener un modelo de entrenamiento psicológico que pudieran seguir, ni cuales eran las áreas en las que los jugadores podrían presentar fortalezas o debilidades.

Para ayudarles a perfeccionar su comprensión de la dimensión de la fortaleza mental y como se vincula esta con el perfil psicológico examinó siete áreas separadas de habilidades mentales. Estas son: Autoconfianza, Control de la ansiedad, El control de la atención, El control de la visualización y las imágenes, La motivación, La energía positiva y el control de la actitud. Aunque se podría incluir un rango mucho más amplio de habilidades mentales, las siete áreas enumeradas han surgido en forma consistente como las más importantes y fundamentales. Consta de 42 ítems y su formato de respuesta es tipo Likert de 5 puntos. Este inventario es solo un instrumento que se puede utilizar para profundizar potencialmente la comprensión del deportista, desde lo que hace bien y lo que hace mal desde una perspectiva psicológica

La elección de este instrumento de trabajo para la recolección de datos, se debe a que las técnicas de Loher (1990) son aplicables a cualquier deporte individual o de equipo e indican los pasos esenciales para lograr su rendimiento óptico y permiten a través de preguntas específicas medir las dos variables, autoconfianza y ansiedad que son el objetivo de este trabajo.

### **APLICACIÓN Y FORMA DE CORRECCIÓN:**

Su forma de aplicación es individual y el deportista debe responder al entrevistador quien registra la puntuación numérica en la hoja de respuesta, en función de la frecuencia (casi siempre, a menudo, alguna vez, rara vez o casi nunca) en la que experimenta las situaciones deportivas que se plantean en cada uno de los ítems del cuestionario.

Para una interpretación de los resultados, debemos obtener una puntuación total de cada una de las escala. Para ello sumamos las puntuaciones de cada una de las escalas.

Por ejemplo:

AC		AN	
1	4	2	3
8	3	9	2
15	4	16	4
22	5	23	3
29	4	30	2
36	5	37	4
Suma: 25		Suma: 18	

Así pues obtenemos en el factor psicológico AC (autoconfianza) una puntuación total de 25, y en el factor AN (Ansiedad) una puntuación total de 18.

Posteriormente, valoraremos cada uno de los factores de la siguiente manera:

**Autoconfianza:** Escala de autoconfianza (máximo 30 puntos) / 3.

**Ansiedad:** Escala de ansiedad (máximo 60 puntos) / 6.

La valoración psicológica viene determinada por la siguiente tabla:

PUNTUACIONES		SIGNIFICADO
ENTRE:	26-30	HABILIDAD EXCELENTE
	20-25	MEJORAR Y PERFECCIONAR
	19 <	ATENCIÓN ESPECIAL

### **Informe psicológico:**

El informe psicológico debe reunir la valoración de distintas escalas de cuestionario, según la tabla anterior, especificando que factores psicológicos requieren un seguimiento y que técnicas de intervención psicológica serían las más adecuadas para la mejora de las distintas habilidades psicológicas.

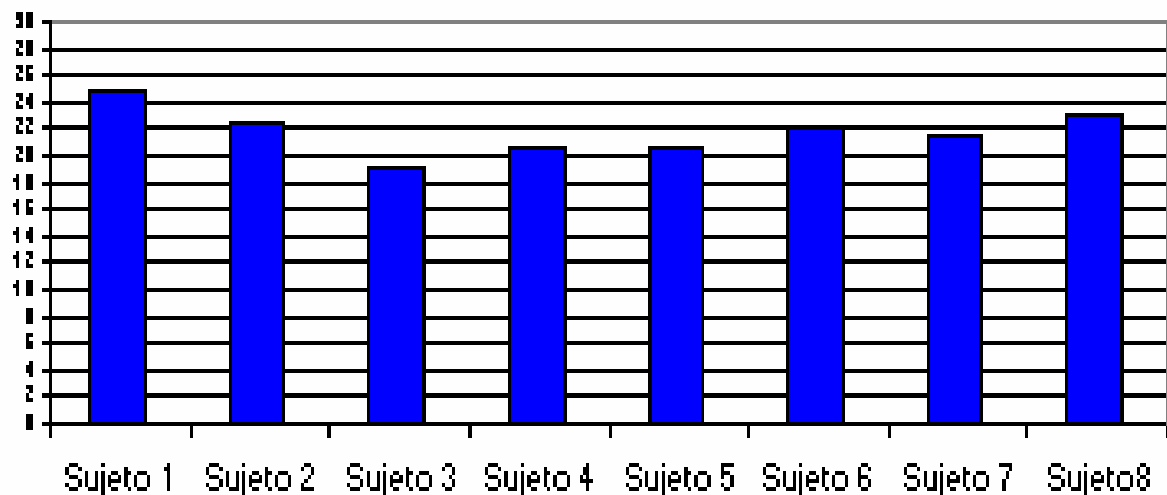
**GRAFICO: 1**

PROMEDIO DE:

AUTOCONFIANZA DE LOS 8 JUGADORES DE RUGBY MASCULINO

Autoconfianza								Promedio	21,75
ITEM	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8	
1	5	2,5	4	4	3,5	2	4	3	
8	4	5	3,5	2,5	5	4	4	5	
15	4	3,5	3	3	4	5	3	5	
22	4	4	2	4	2	5	3	5	
29	4	4,5	3	4	3	3	4	5	
36	4	3	3,5	3	3	3	3,5	3	
Total	25	22,5	19	20,5	20,5	22	21,5	23	

## AUTOCONFIANZA

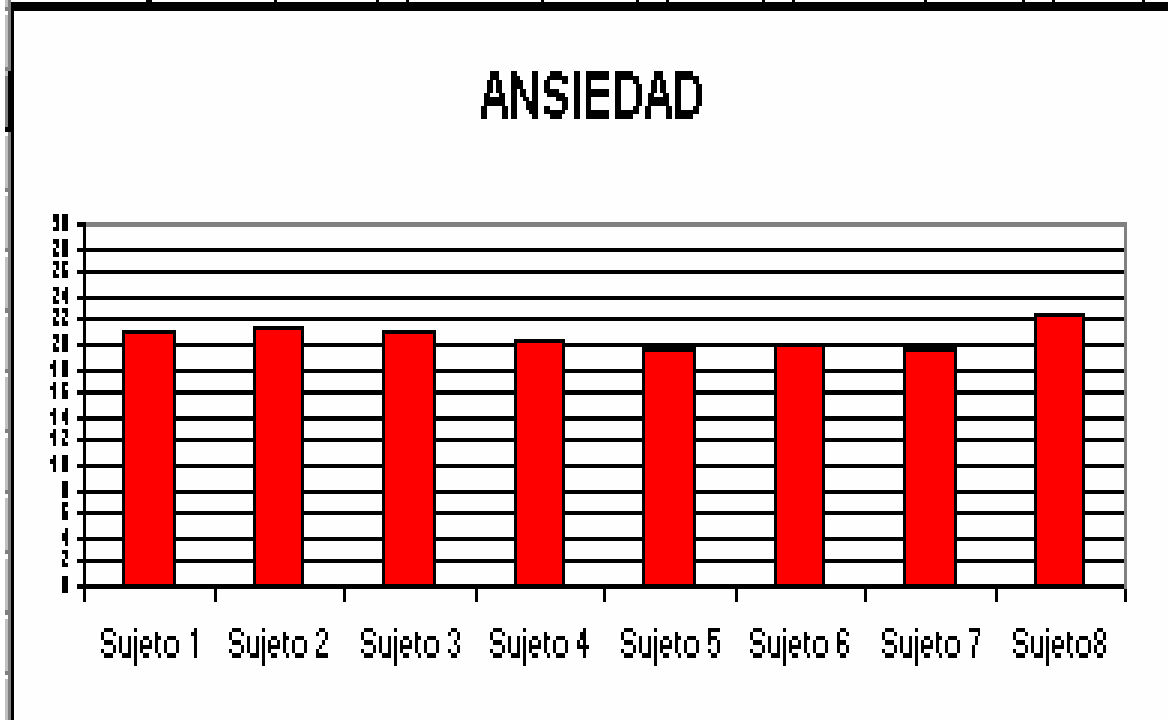


El equipo manifiesta una moderada autoconfianza, con un promedio de 21,7, que puede interferir en su rendimiento deportivo, sería conveniente trabajar este aspecto individual y grupalmente.

**GRAFICO: 2**

PROMEDIO DE:  
ANSIEDAD DE LOS 8 JUGADORES DE RUGBY MASCULINO

ANSIEDAD		Rugby masculino						Promedios:	20,68
ITEM	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8	
2	5	4	2,5	2,5	1	3	3	3	
9	3	3	5	4	3	4	4	5	
16	3	3	4	3,5	3	2	3	3,4	
23	5	4	3	4	4	3	3,5	5	
30	3	3,5	2,5	3	3,5	4	3	4	
37	2	4	4	3,5	5	4	3	5	
Total	21	21,5	21	20,5	19,5	20	19,5	22,4	



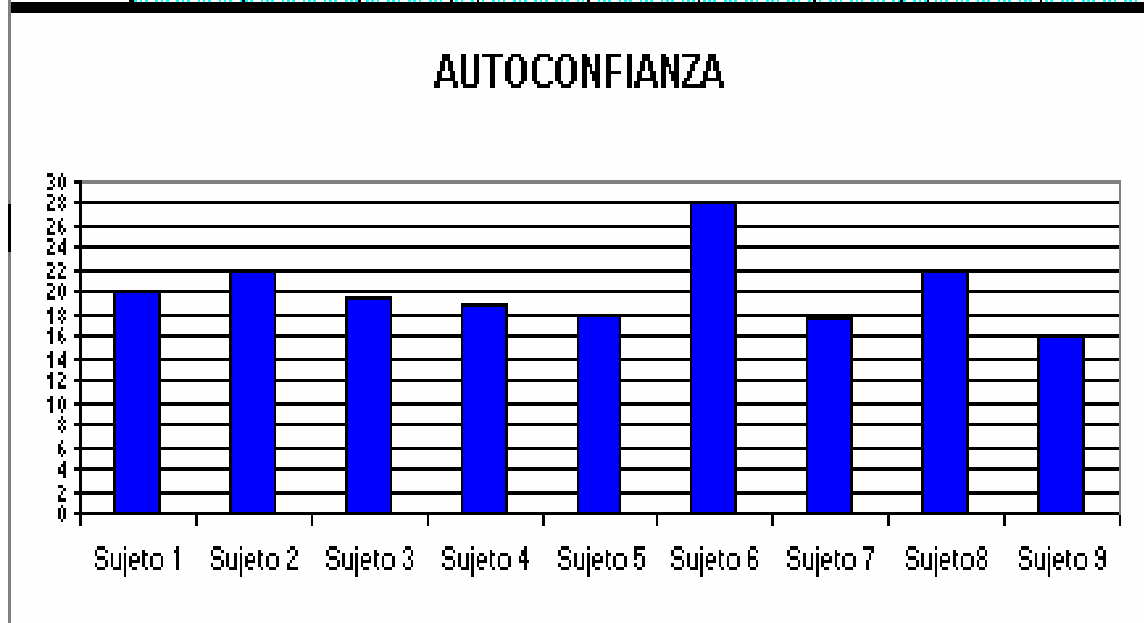
El equipo manifiesta un moderado control de la ansiedad, ya que obtuvo un promedio de 20,7 según el autor de este Inventario. Se necesitará trabajar esta variable para reforzarla.

### GRAFICO: 3

PROMEDIO DE:

AUTOCONFIANZA DE LAS 9 JUGADORAS DE HOCKEY

Autoconfianza	Jockey femenino									Promedio
ITEM	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8	Sujeto 9	
1	4	4	4	2,5	5	5	1	5	1	
8	3	3	3,5	3	4	4	5	4	2	
15	4	4	3	2,5	2	5	3,5	5	4	
22	3	3	2	3	2	5	2	4	3	
29	4	5	3	5	2	4	3	5	3	
36	2	3	4	3	3	5	3	4	3	
Total	20	22	19,5	19	18	28	17,5	22	16	



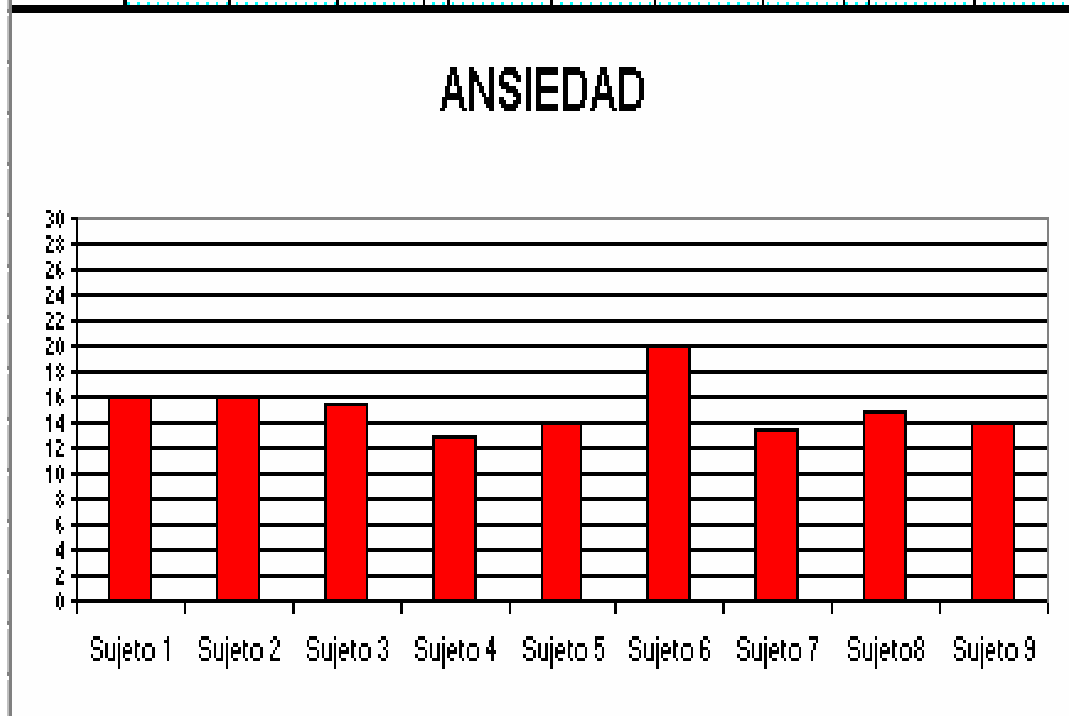
Se observa que solo una jugadora no presenta dificultades con la autoconfianza, de lo que se deduce que se debe trabajar de manera individual y colectiva con el resto del equipo para mejorarla.



**GRAFICO: 4**

PROMEDIO DE: ANSIEDAD DE LAS 9 JUGADORAS DE HOCKEY

ANSIEDAD	Jockey femenino									Promedio
ITEM	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8	Sujeto 9	
2	3	3,5	2,5	2	2	5	3	2	1	
9	2	2	2	3	2	4	1,5	3	3	
16	3	2	3	3	3	3	3	2	4	
23	4	2	3	2	2	3	2	3	2	
30	3	2,5	2	2	2	2	2	3	2	
37	1	4	3	1	3	3	2	4	2	
Total	16	16	15,5	13	14	20	13,5	15	14	



Se observa en el equipo un bajo control de la ansiedad, registrándose en diferentes grados en sus miembros. Como sabemos no atender esta variable afectará el rendimiento individual y del grupo.

## **CONCLUSION de los RESULTADOS**

En el equipo de rugby, se observa que en las variables medidas los deportistas manifiesta una moderada autoconfianza y control emocional por lo que perciben las competencias como una amenaza, evidenciando pensamientos negativos que interfieren en su atención, provocando una falta de confianza, centrándose en sus puntos débiles más que en sus habilidades, es comprobado que el rendimiento mejora a medida que aumenta el nivel de confianza, la autoconfianza o autoestima básicamente es un estado mental, es el concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser, el cual se aprende, cambia y podemos mejorar, se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante la vida.

En el de hockey estas variables arrojaron resultados dispares: la autoconfianza con promedio de 20,7 y el control de ansiedad de 15,3., requiere de una "Atención Especial". Consecuentemente será conveniente reforzar la autoconfianza de las integrantes del equipo y abocarse con mayor empeño al manejo de la ansiedad, ya que si no es controlada generará situaciones en los momentos previos a la competición, dentro de los síntomas psicológicos puede surgir: desconfianza, preocupación, dificultades de atención acentuación de conflictos personales, problemas en la toma de decisiones, perjudiciales y de descontrol, y del orden de somático, palpitaciones, sudoración, vómitos, tensión muscular etc. Que se hablaría de angustia, de una sensación desagradable y difusa, su incremento podría llegar a limitar a los deportistas en su rendimiento.

Sería conveniente implementar técnicas de reducción de la ansiedad, podría mencionar: “Desensibilización Sistemática”, “La Técnica de Relajación Progresiva”.

La relajación, una técnica clásica en psicología, sigue siendo ampliamente utilizada, tanto como fin en si misma, como medio de complementación de otros tipos de intervención.

Es importante aclarar que la ansiedad en el deporte no debe ser considerada como un factor negativo, ya que, para alcanzar un nivel optimo de rendimiento, es necesario cierto grado de tensión que motive al deportista para estar alerta de lo que acontece y utilizar adecuadamente sus recursos.

Podríamos decir que según, como se encuentre su autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos que están intrínsecamente ligados. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentara el nivel de seguridad personal, así como también es la base de una salud mental y física adecuada.

## **PROPUESTAS:**

De este trabajo de investigación, en sus capítulos, ajustado a la metodología científica, se pueden inferir propuestas viables, sabiendo que en nuestro medio esta actividad tiene un largo derrotero por delante como se ha visto en el orden internacional, Por lo tanto se sugiere la modificación de algunos aspectos en el Córdoba Athletic Club que permitirán la concreción de los objetivos para mejorar el rendimiento deportivo. A saber:

- La continuación de investigaciones que permitan describir el perfil psicológico de cada deportista.
- Instrumentar técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: control de ansiedad, y autoconfianza, de manera individual y grupal.
- Asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física, para contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de la comunicación
- Desarrollar programas de información, control y seguimiento de los deportistas

## **RECOMENDACIONES:**

A partir de la investigación, llego a la conclusión de que la tarea más importante y a su vez con más dificultades será la de concienciar a los dirigentes en primer lugar porque son los que dictan las políticas en una institución. Asimismo la opinión de los entrenadores es clave, puesto que debe estar de acuerdo con esta iniciativa.

### **A la Comisión Directiva;**

- La función social del club, plasmada en sus objetivos, es de su competencia y el salvaguardar la salud psíquica y física de sus jugadores, requiere la incorporación de especialistas que aporten los saberes actualizados.
- Atender la prevención de la salud, conformando un cuerpo médico que incluya un psicólogo deportivo para lograr el bienestar que redundará en el mejor rendimiento de los jugadores de las distintas disciplinas en todas las categorías.

### **A los Entrenadores:**

Si bien, manifestaron la necesidad de la inclusión de un psicólogo deportivo, se deberá

- Trabajar conjuntamente con el psicólogo deportivo respetando el rol de cada uno para optimizar la tarea.
- Realizar junto al psicólogo deportivo actividades sostenidas en el tiempo para que produzcan resultados positivos.

## **CONCLUSION FINAL**

Por todo lo expuesto e investigado en este trabajo podría decir que la psicología del deporte estudia procesos y fenómenos determinantes, que influyen directa o indirectamente en la actividad deportiva competitiva favoreciendo la autorrealización personal.

En los últimos tiempos esta disciplina ha experimentado un considerable progreso. A pesar de este avance, todavía es insuficiente y asistemática la utilización de destrezas psicológicas en los entrenamientos.

En el deporte actual ya no es suficiente una excelente preparación física, técnica ó táctica, también es imprescindible gozar de una excelente preparación psicológica que favorezca la concentración, el manejo de situaciones estresantes, el establecimiento apropiado de metas o el control de la ansiedad, entre otras cuestiones.

Es de destacar la importancia de la función de la psicología del deporte como disciplina para optimizar el funcionamiento y rendimiento de equipos deportivos, y que tal cual planteaban los teóricos, en América Latina, Argentina y en particular Córdoba, debería dedicarse tiempo y recursos para la incorporación de estos especialistas que lograrían trabajando, mancomunadamente con los equipos técnicos, el bienestar de los jugadores y por lo tanto mejorar visiblemente su rendimiento deportivo.

Hay circunstancias en las competencias deportivas donde se ha obviado el entrenamiento psicológico; olvidándose que durante éstas surgen imprevistos, adversidades, provocación de los rivales y fallos arbitrales ante los cuales muchos deportistas responden sin control alguno, se dejan llevar por su impulsividad y desborde emocional; frustrando días, meses y años de

preparación para una competencia. He aquí la trascendencia del entrenamiento psicológico del deportista.

La concurrencia al Club, permitió establecer una fluida y dinámica relación con personas pertenecientes al mismo, la comisión directiva, el personal administrativo, entrenadores, socios y jugadores. Es una institución que se puede caracterizar por lazos afectivos fuertes y vínculos estrechos, en la que participan varias generaciones, ya que la mayoría de los socios tiene una larga permanencia a la que han incorporado a sus descendientes. Por ejemplo, los que hoy dirigen, fueron ayer jugadores. Se percibe un clima muy agradable y la comunicación se basa en la cortesía y amabilidad.

Este siglo XXI, es el siglo del conocimiento y del trabajo en equipo, no responder a este paradigma es nadar contra la corriente de la historia. Apoyar a nuestros niños y jóvenes en la práctica competitiva deportiva es contribuir desde este humilde lugar, a una vida saludable, solidaria y socializada.

Esta experiencia personal que viví trabajando en esta investigación me hizo sentir que se estaba realizando un aporte para el grupo de deportistas y entrenadores, quienes se mostraron interesados en el apoyo de un profesional y dispuestos a solicitarlo como posible integrante del cuerpo técnico, acercando esta inquietud a la comisión directiva que son los que en realidad resuelven y toman las decisiones en el Club.

Se sabe que el desentendimiento de la clase dirigente en lo que respecta a salud, llámese: medicina preventiva, psicología y nutrición en el deporte es crónico, pero es alentador el relato en las distintas entrevistas realizadas en el Club en las que se manifiesta el interés por esta nueva disciplina

Esta investigación demuestra que hay falta de autoconfianza y ansiedad en los jugadores de la institución y que influye en su rendimiento deportivo. Según lo manifestado por el cuerpo técnico y jugadores ellos estarían interesados en corregir y optimizar dichas falencias. Considerando que el deportista va a exigir cada vez más apoyo para mejorar su rendimiento, los dirigentes deberían considerar la incorporación de un psicólogo deportivo en la institución. La predisposición que pude captar en los más interesados, jugadores y cuerpo técnico va a ser determinante. De ahí mi optimismo.



## **BIBLIOGRAFIA GENERAL**

- Bakker, F. C., H. T. A., Whiting; H. Van Der Burg, H. (1990) *“Psicología del Deporte”*. Editorial Morata.
- Bandura A. (1987) *“Pensamiento y acción.”* Fundamentos sociales. Barcelona: Martínez Roca
- Belloch, A. Sandín, B. Ramos, F. (1995). *“Manual de Psicopatología”*. Primera Edición. Madrid. , Editorial McGraw Hill/ Interamericana de España, S.A.
- Bunge, M. (1983): *“La investigación científica.”* Barcelona: Ariel
- Chemama, R. (1998) *“Diccionario del Psicoanálisis”*, editorial, Amorortu editores S.A.
- Feliu, J. (1995) *“Psicología del Deporte”* Madrid: Alianza S.A.
- Freud, S. (1973). *Obras Completas*. Tomo II, 1905-1917. Madrid, España. Editorial Biblioteca Nueva
- Garfield, Ch. (1987). *“Rendimiento Máximo”*. Barcelona, España. Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Gil, JM. (1991) *“Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de élite”*. . Valencia. INVESCO. Centro de formación, asesoramiento y terapia de conducta.
- Lawther John D. (1987) *“Psicología del Deporte y del Deportista”*. Barcelona Ediciones Paidós
- Loher, J. (1987). *“La Excelencia en los Deportes: Cómo alcanzarla a través del control mental.”* Madrid: Planeta.
- Loher, J. (1989). *“Fortaleza mental en el deporte”*. Buenos Aires, Argentina Editorial Planeta.
- Loher, J. (1995). *“The New Toughness Training for Sports: Mental, Emotional, and Physical conditioning from one of the World’s Premier Sports Psychologists.* New York: Pinguin Books.
- Martens, R. (1975). *“Social psychology and physical activity.”* New York: Harper y Row.
- Roffe, M. (1999).” *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota”*. Buenos Aires: Lugar.
- Ucha García, F. E. (1997). *“El Papel de las Emociones”*. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Skinner, B. (1974). *“Ciencia y Conducta Humana”*. Barcelona, España. Editorial Fontanella, S.A.
- Weinberg, RS. y Gould, D. (1996) *“Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico,”* Barcelona, Ariel.
- Williams, S. (1991) *“Psicología aplicada al deporte”*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Wolpe, J. (1981). *“Psicoterapia por Inhibición Recíproca”*. Bilbao, España Editorial Española Desclée de Browwer.

## **REVISTAS Y OTRAS PUBLICACIONES**

González, J. (1992). Psicología y Deporte. Colección Psicología Práctica. Tomo I, Fascículo XXV. Ediciones Espacio y Tiempo. Buenos Aires, Argentina.

Hughes, J. (1984) Psychological effects of habitual aeróbic exercise: A critical review. Preventive Medicine, 13.

Ibarra A., (1999). Ansiedad Pre-Competitiva en Atletas Físicoculturistas. T.E.G. Escuela de Psicología. Facultad de Ciencias Políticas, Administrativas, y Sociales. Universidad "Rafael Urdaneta". Maracaibo

International Society of Sport Psychology ISSP (1992) Physical activity and psychological benefits. A position statement. International Journal of Sport Psychology, 23.

Leal, J. (1997). Registro Descriptivo de la Ansiedad Competitiva en Atletas Pertenecientes a la Selección Juvenil del Estado Zulia. Ediciones del Instituto Regional de Deporte del Estado Zulia (I.R.D.E.Z.). Maracaibo, Venezuela.

Matheus, B. (2000). Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva en Atletas de Diez Disciplinas de la Selección del Estado Zulia. T.E.G. Instituto Panamericano de Educación Física. Post-Grado en Fisiología del Entrenamiento. Facultad de Humanidades y Educación. Universidad del Zulia. Maracaibo.

Rugby Internacional. (1996). Córdoba Athletic Club, Córdoba. La Marca

## **PUBLICACIONES ELECTRÓNICAS Y PÁGINAS WEB**

De la Rosa, F. (1999). Las Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital.  
<http://www.sportquest.com/revista/revistadigital>

García, S. Y. (2000). Psicología Deportiva: Necesidad y Posibilidades de Investigación.  
<http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>

Gutiérrez, M. Estévez, A. Y Colaboradores (1997) Revista de Psicología del Deporte. No. 12.  
<http://www.uib.es/depart/dpsweb/RPD/articulos.html>

Guzmán, J. Colaboradores. (1995). Revista de Psicología del Deporte. No. 7-8.  
<http://www.uib.es/depart/dpsweb/RPD.html>

Hernández, A. (1999). Acerca del Término Deporte. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital.  
<http://www.sportquest.com/revista/revistadigital>

Rodríguez, A. (1998). El Reto de Vencer con la Mente. Medicina Deportiva.  
<http://www.el-mundo.es/salud/303/09N0126.html>

## ANEXO

### DESCRIPCIÓN DEL CUESTIONARIO:

Inventario del rendimiento psicológico

EDAD:

NOMBRE:

DEPORTE

1- ¿Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competición?

(1) (2) (3) (4) (5)  
Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

2- ¿Se enoja y/o frustra en los entrenamientos/partidos?

(1) (2) (3) (4) (5)  
Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

3- ¿Cree en Uds. mismo como jugador?

(5) (4) (3) (2) (1)  
Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

4- ¿Se pone nervioso o percibe temor o ansiedad en los entrenamientos y/o partidos?

(1) (2) (3) (4) (5)  
Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

5- ¿Pierde la confianza rápidamente?

(1) (2) (3) (4) (5)  
Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

6- ¿Las equivocaciones lo llevan a sentirse malo y a pensar negativamente?

(1) (2) (3) (4) (5)  
Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

7- ¿Puede rendir en el pico máximo de su talento y habilidad?

(5) (4) (3) (2) (1)  
Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

8-¿Se siente que está muscularmente tenso?

(1) (2) (3) (4) (5)  
Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

9- ¿Eres un competidor con fortaleza mental?

(5) (4) (3) (2) (1)  
Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

10-¿Ante un oponente desleal se perturba?..

(1) (2) (3) (4) (5)  
Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

11- ¿Proyecta UD. la imagen de un luchador confiado?

(5) (4) (3) (2) (1)  
Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

12- ¿Puede mantenerse calmado cuando está confundido por problemas ajenos a la actividad?

(5) (4) (3) (2) (1)  
Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

## Entrevista al Director Técnico del equipo de Rugby:

1) **P: ¿Considera importante la Psicología del Deporte?**

R: En ese campo yo me considero ignorante, pero se que hoy es muy importante para la predeposición de los jugadores. Y es fundamental para el manejo de los grupos, como formadores de personas.

2) **P: ¿Conoce cómo opera un psicólogo deportivo ante los problemas individuales y grupales de un equipo?**

R: Creo tener una idea, nunca se implemento, supo haber charlas informativas grupales. Se que se está usando mucho.

3) **P: ¿Cuál son las mayores dificultades que encuentra para conducir el equipo?**

R: Las dificultades que se plantean son las que se plantean en la sociedad en general, los problemas de la juventud, sobre todo de conducta

4) **P: ¿Como técnico cómo interactúa con el equipo en los entrenamientos y competencias para mantener la cohesión?**

R: A través de charlas, es complicado, hay veces que un jugador se ha entrenado durante toda la semana, y cuando llega el sábado no está en condiciones optima para jugar el partido, y no lo incluí, yo le explico porque no va a jugar, le aclaro hablo con él, hay técnicos que no le explican nada y el jugador se queda mal.

5) **P: ¿Cómo interviene ante dificultades individuales de los miembros de equipo?**

**R:** Por medio del dialogo, también se contienen mucho entre ellos, siempre está el líder, y se conversa.

6) **P: ¿Cómo trabaja para desarrollar la autoconfianza individual y colectiva?**

**R:** Mediante charlas, a mi personalmente me gusta involucrarme cuando tienen algún problema, los entiendo, trato de resaltar las mayores virtudes de cada uno le doy confianza, los motivo que sientan que tienen mi apoyo.

7) **P: ¿Cómo actúa frente a situaciones de ansiedad personal y grupal en los entrenamientos y competencias?**

**R:** La experiencia del trabajo me ayuda a saber o darme cuenta como esta cada jugador, la ansiedad se da siempre ante de los partidos, se le brinda la suficiente confianza para que actúen tranquilos por más que cometan algún error, desde afuera siempre lo vamos a entender.

8) **P: ¿Considera viable la incorporación de un psicólogo del deporte al cuerpo técnico para mejorar el rendimiento del equipo?**

**R:** Considero necesario porque uno actúa desde lo innato y se puede equivocar. Tiene que estar incorporado. Si es viable hoy no, si no hay estable un médico. Debería ser viable, pero las prioridades pasan por otro lado.

9) **P: ¿La posible incorporación de un psicólogo le permitiría centrarse en su tarea específica para optimizarla?**

**R:** Si, porque los problemas en el orden técnico, lo resolvemos junto con el preparador físico. Pero un profesional podría resolver problemas, que uno no puede o puede equivocarse en la forma de actuar.

Había un chico con problemas de agresividad y conducta nos trajo muchos problemas con el grupo, queríamos ayudarlo, pero no sabíamos ni como hacer para que aceptara la ayuda de un profesional, pienso que si hay un psicólogo estos problemas lo va a resolver mejor y más rápido

Entrevista al Director Técnico del equipo de hockey:

1) **P: ¿Considera importante la Psicología del Deporte?**

**R:** Es un aspecto importante en el juego, pero no esta dentro de nuestra planificación.

Puede ser un plus extra, ya que puede dar vuelta una situación adversa.

2) **P: ¿Conoce cómo opera un psicólogo deportivo ante los problemas individuales y grupales de un equipo?**

**R:** No, se exactamente, lo poco que conozco es porque he leído sobre técnicas de relajación y concentración, .pero como trabaja específicamente el psicólogo en un club no

**3) P. ¿Cuál son las mayores dificultades que encuentra para conducir el equipo?**

**R:** Uno de los problemas es, la cohesión del grupo, quizás sea porque son mujeres, pero se forman subgrupos, o compiten entre ellas, y eso genera conflictos.

**4) P: ¿Como técnico cómo interactúa con el equipo en los entrenamientos y competencias para mantener la cohesión?**

**R:** Se realizan charlas, pero siempre centradas en los aspectos técnicos, que hay que mejorar, tratando que participen todas las jugadoras, con respecto a los pases, y metalizándolas que es una función de equipo,

**5) P: ¿Cómo interviene ante dificultades individuales de los miembros de equipo?**

**R:** Trato de hablar con ellas, saber si tiene algún problema personal que la esté afectando, o si es con alguna compañera, pero noto que no siempre te dicen la verdad, dan alguna excusa como para decir algo. Pero es muy difícil que se abran a uno. A veces no se como tratarlas, porque ya viene mal y uno no ve que le pasa algo y no sabe que hacer

**6) P: ¿Cómo trabaja para desarrollar la autoconfianza individual y colectiva?**

**R:** No trabajo de manera particular, por lo general es a través de las charlas técnicas después de los entrenamientos o antes de los partidos.

**7) P: ¿Cómo actúa frente a situaciones de ansiedad personal y grupal en los entrenamientos y competencias?**

**R:** De la misma manera, a través de charlas, a todo el equipo, en casos muy puntuales en los entrenamientos



**8) P: ¿Considera viable la incorporación de un psicólogo del deporte al cuerpo técnico para mejorar el rendimiento del equipo?**

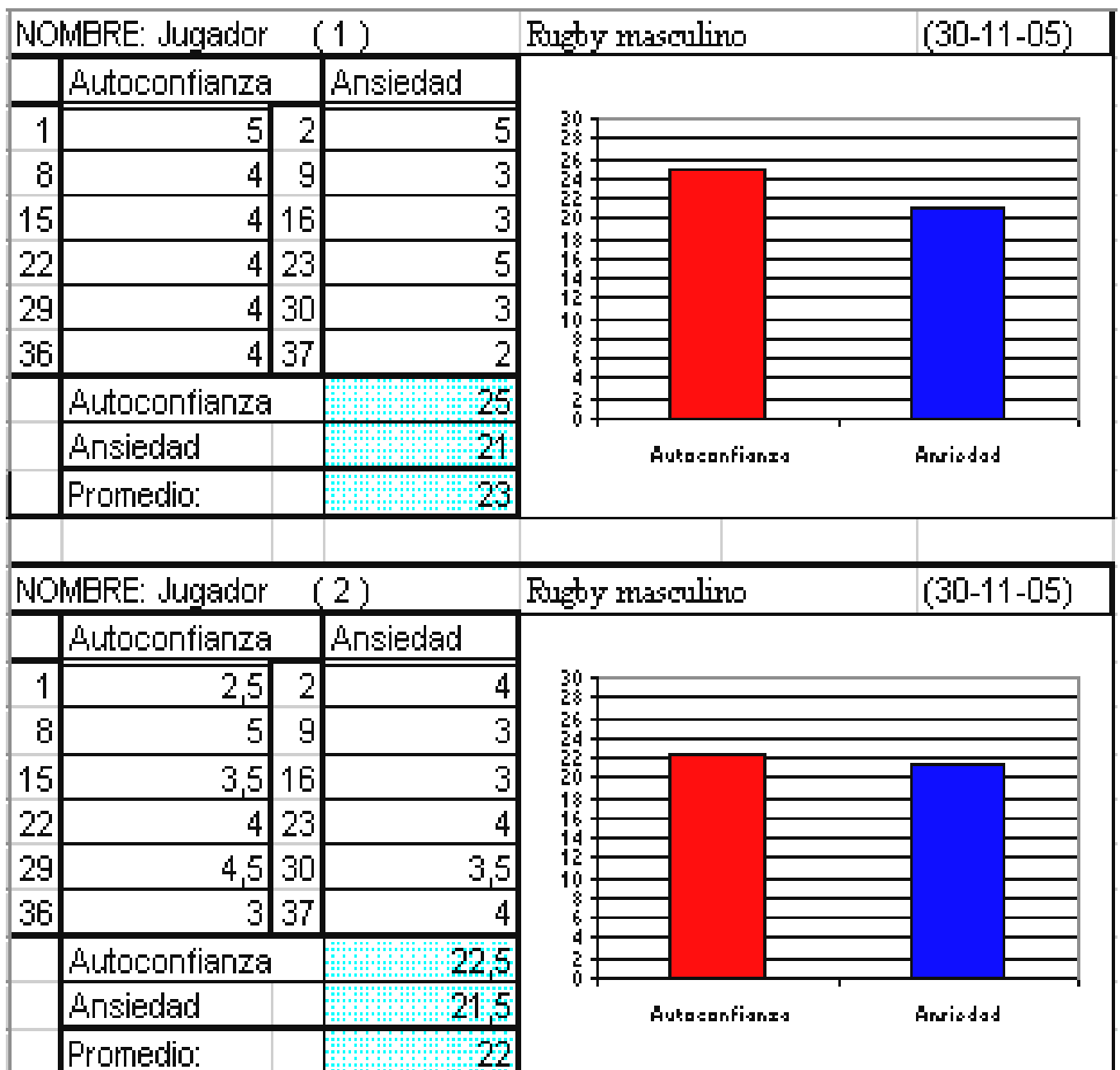
**R:** Por parte mía y del preparador físico no habría ningún problema, al contrario pienso que nos sería muy útil para mejorar en muchos aspectos, el problema es que los directivos quieren.

**9) P: ¿La posible incorporación de un psicólogo le permitiría centrarse en su tarea específica para optimizarla?**

**R:** Si por supuesto, más que nada yo me centro en mi tarea, sería incorporar a alguien para que se ocupe de lo que nosotros no podemos o sabemos hacer.

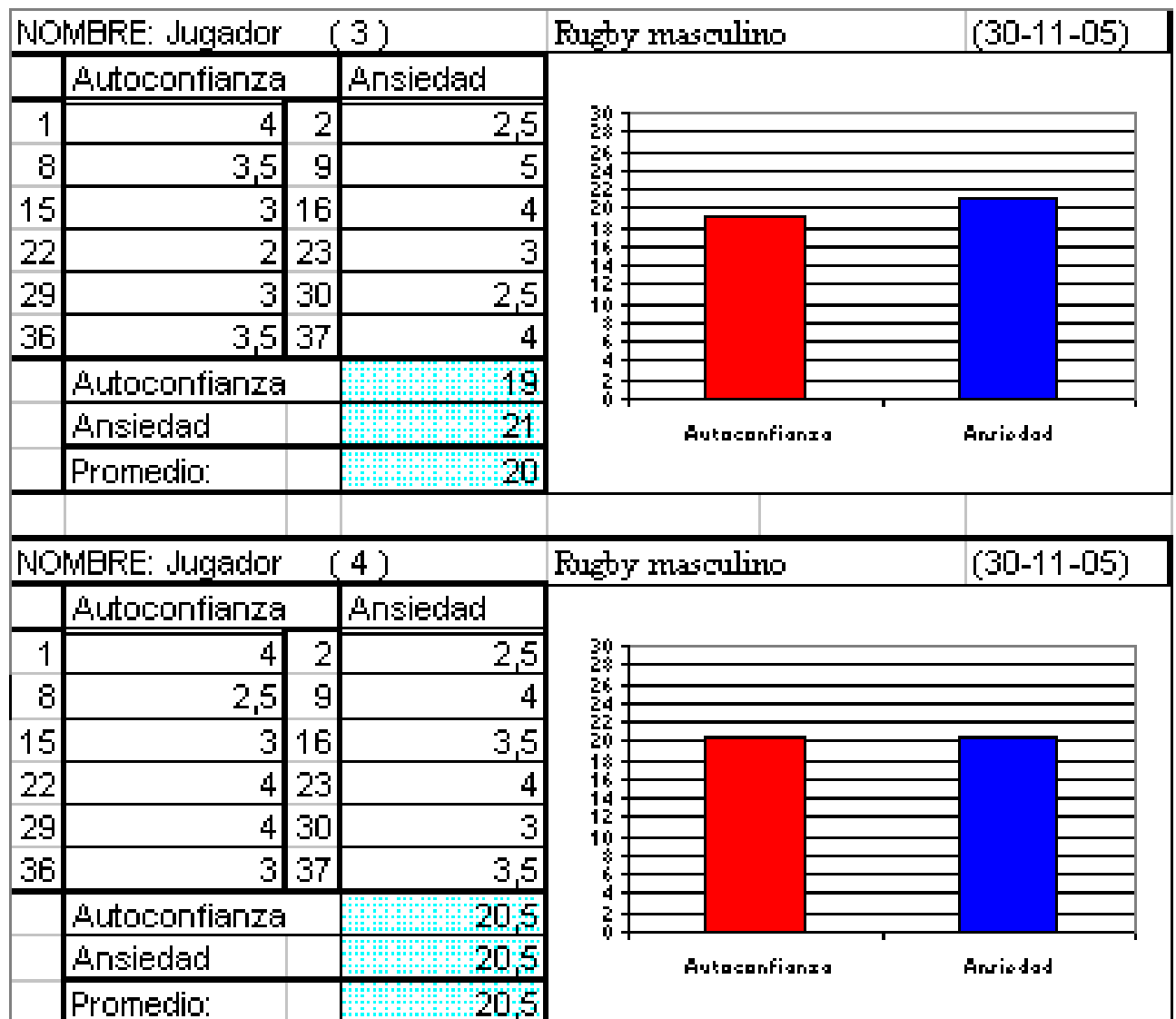
## GRAFICO: 5

PROMEDIO DE: AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD  
JUGADORES Nº 1 Y 2 DE RUGBY MASCULINO



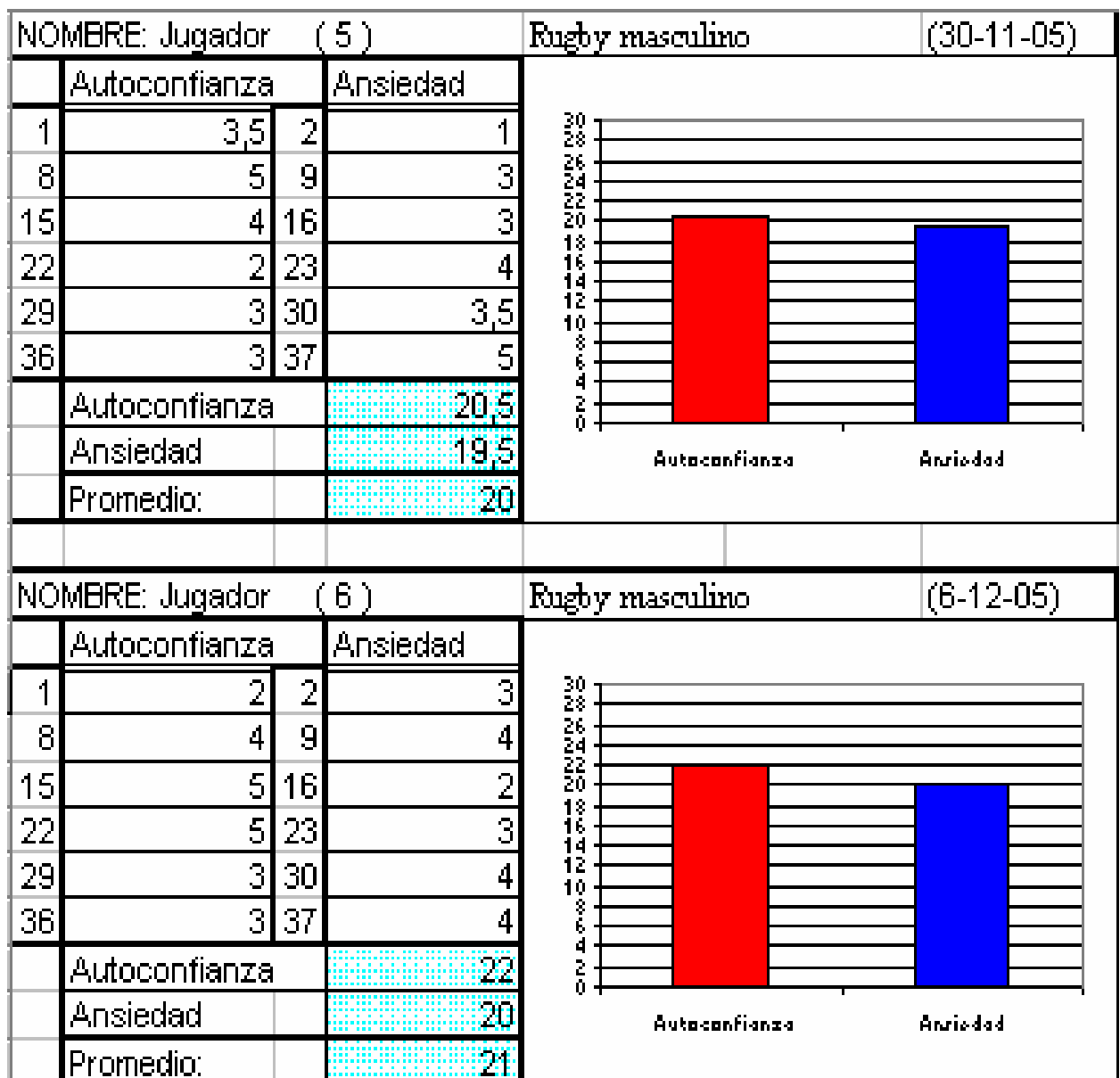
## GRAFICO: 6

PROMEDIO DE: AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD  
JUGADORES N° 3 Y 4 DE RUGBY MASCULINO



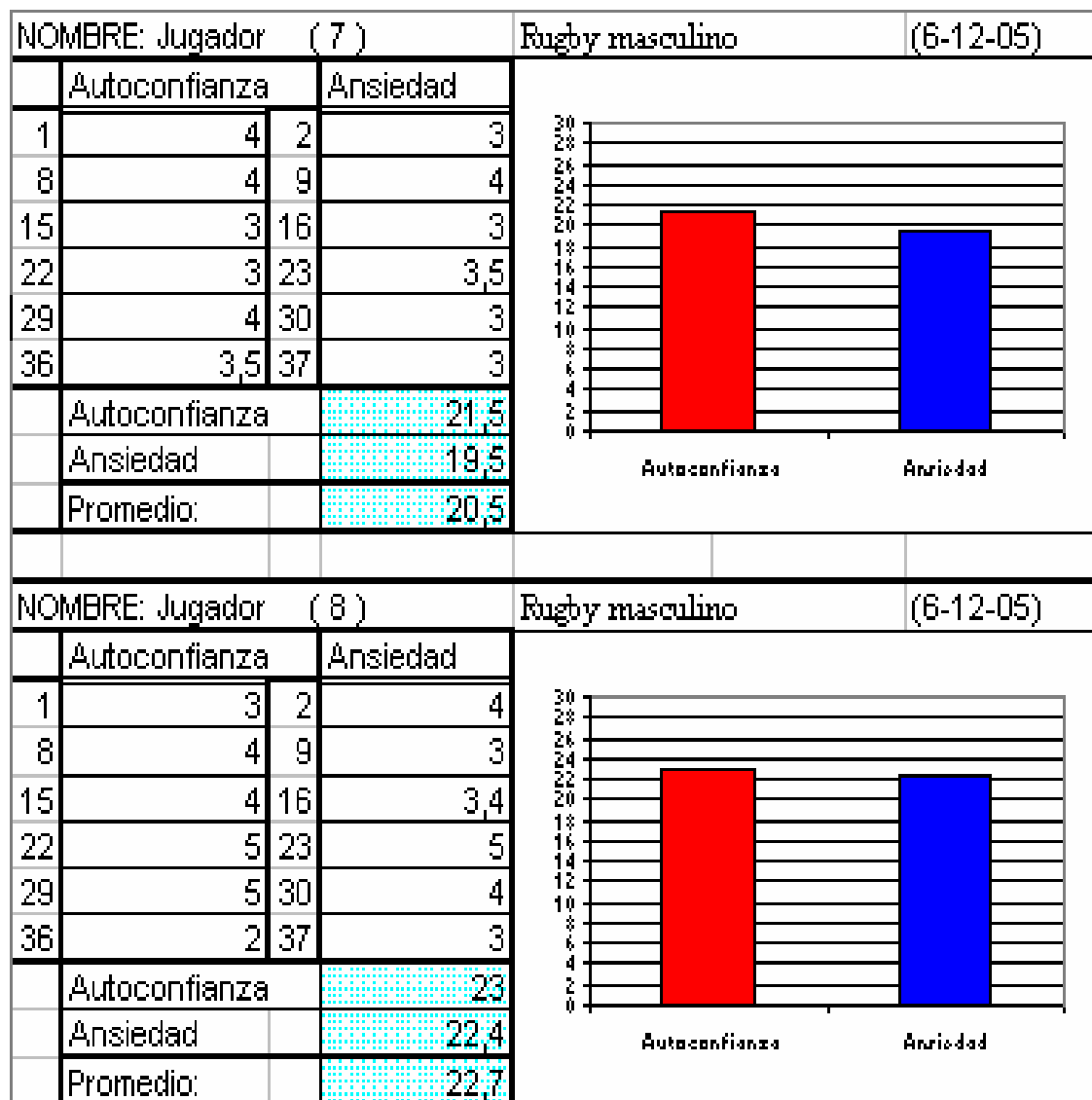
## GRAFICO: 7

PROMEDIO DE: AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD  
JUGADORES Nº 5 Y 6 DE RUGBY MASCULINO



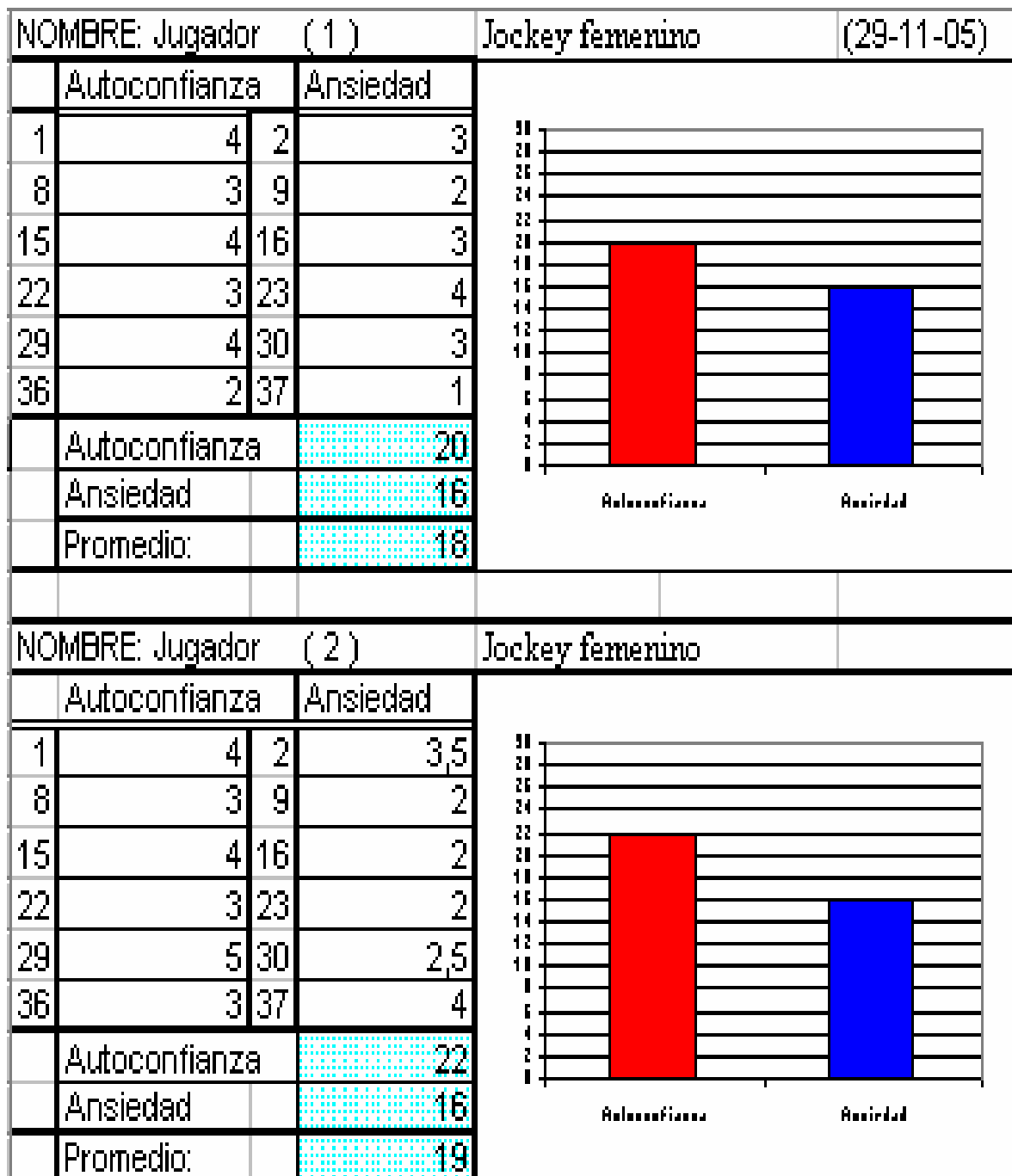
### GRAFICO: 8

PROMEDIO DE: AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD  
JUGADORES N° 7 Y 8 DE RUGBY MASCULINO



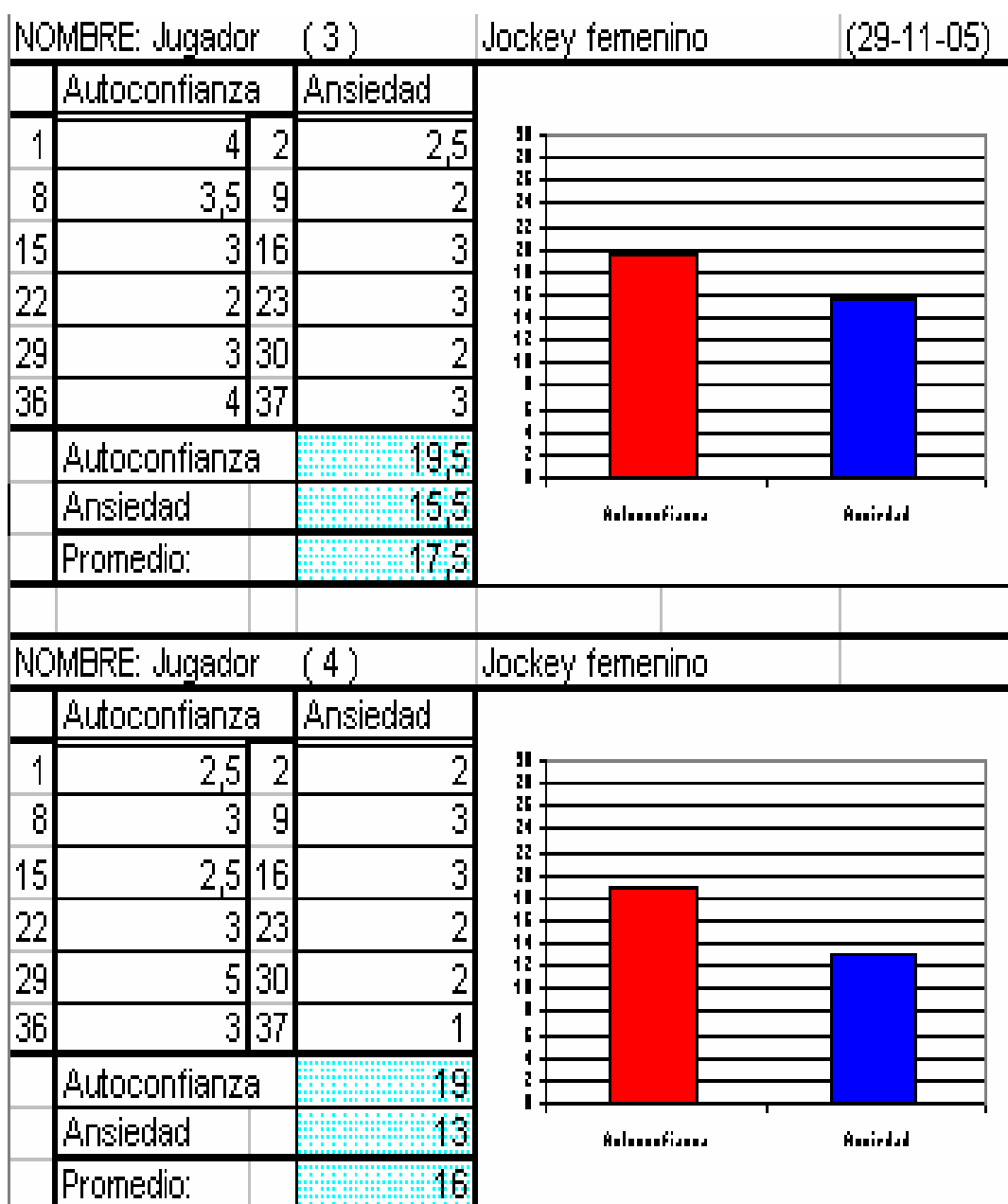
### GRAFICO: 9

PROMEDIO DE: AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD  
JUGADORAS N° 1 Y 2 DE HOCKEY FEMENINO



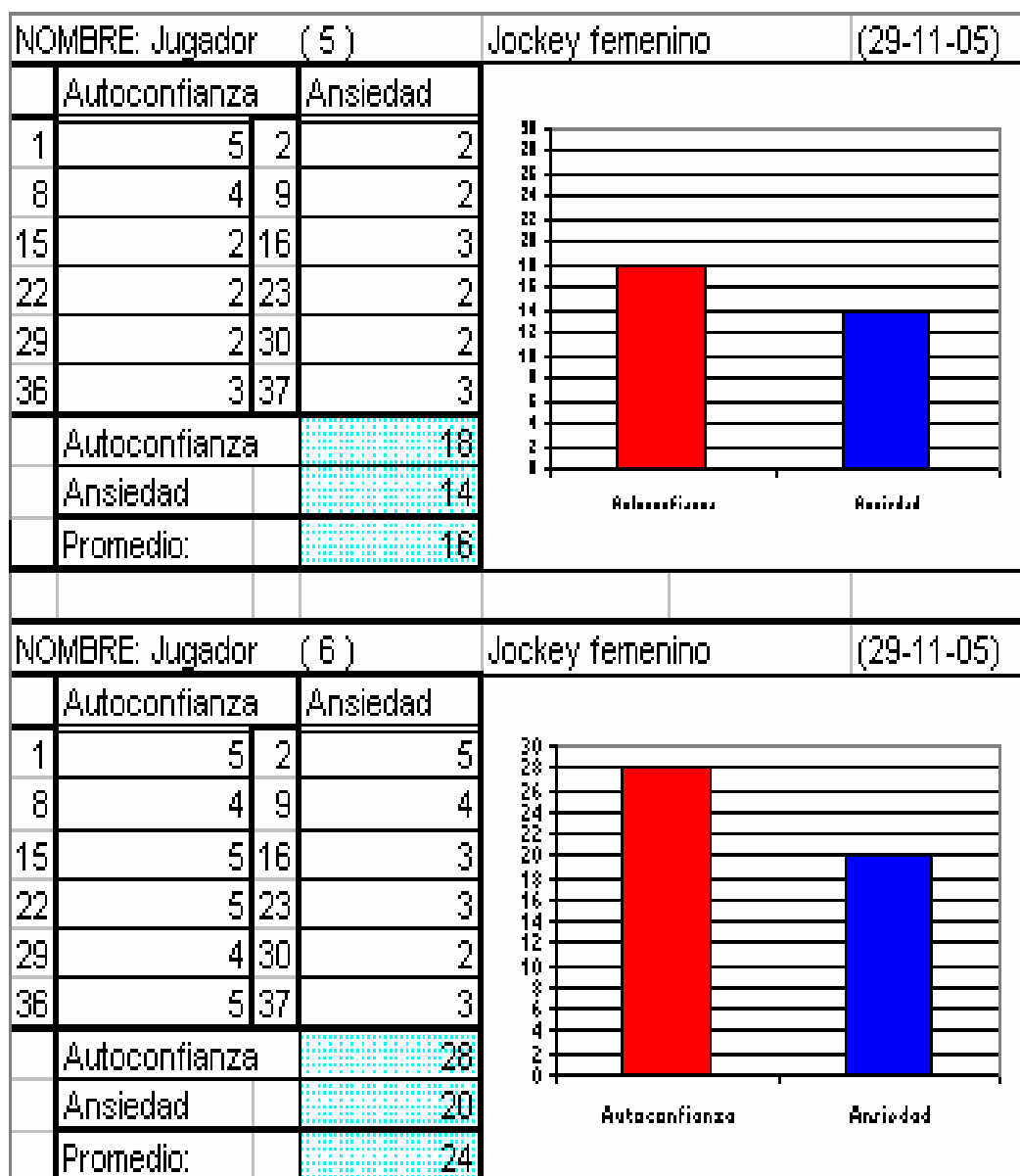
### GRAFICO: 10

PROMEDIO DE: AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD  
JUGADORAS N° 3 Y 4 DE HOCKEY FEMENINO



## GRAFICO: 11

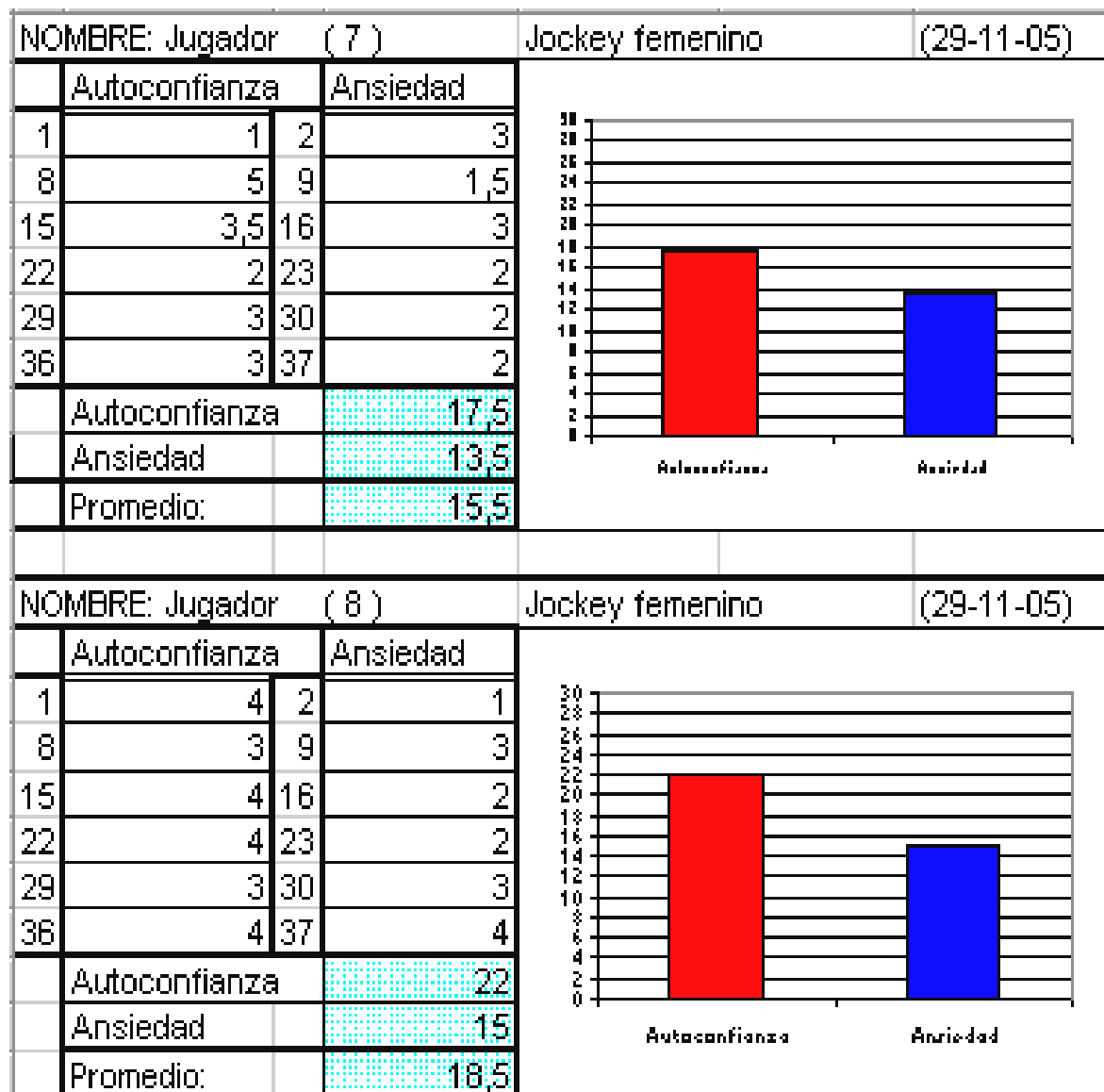
PROMEDIO DE: AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD  
JUGADORAS N° 5 Y 6 DE HOCKEY FEMENINO





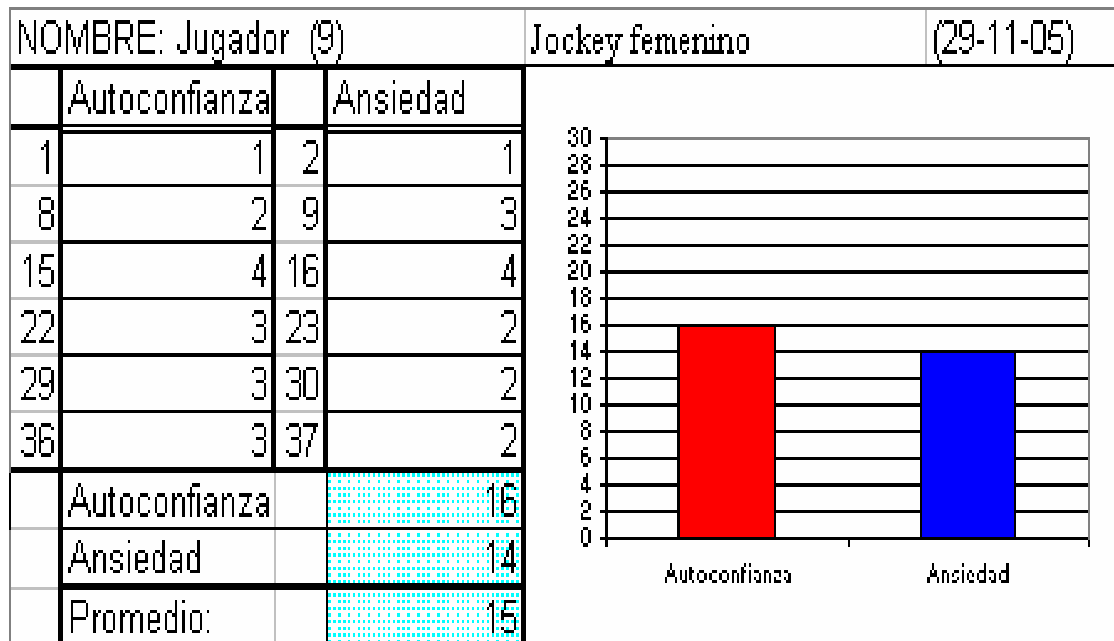
## GRAFICO: 12

PROMEDIO DE: AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD  
JUGADORAS N° 7 Y 8 DE HOCKEY FEMENINO



### GRAFICO: 13

PORCENTAJE DE: AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD  
JUGADORA N° 9 DE HOCKEY FEMENINO





UNIVERSIDAD  
EMPRESARIAL  
SIGLO 21