

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA  
MENCIÓN TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
MÉRIDA

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE  
DIRIGIDO A LOS ATLETAS DE INMEDER  
MÉRIDA

AUTOR: MARTHA PEÑA PAREDES  
TUTOR: MSC. LUÍS RAMÓN GUERRERO

MÉRIDA, OCTUBRE 2006

SERBIULA  
Tullio Febrés Cordero

RECONOCIMIENTO

C.C. Reconocimiento

GV706.4  
P4

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA  
MENCIÓN TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
MÉRIDA

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE  
DIRIGIDO A LOS ATLETAS DE INMEDER  
MÉRIDA

Trabajo Especial de Grado Para Optar al Título de Especialista en Educación  
Física, Mención Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo

AUTOR: MARTHA PEÑA PAREDES  
TUTOR: MSC. LUÍS RAMÓN GUERRERO

MÉRIDA, OCTUBRE 2006

C.C. Reconocimiento

## INDICE GENERAL

<b>DEDICATORIA</b> .....	iii
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	iv
<b>INDICE GENERAL</b> .....	v, vi y vii
<b>INDICE DE CUADROS</b> .....	viii y ix
<b>INDICE DE GRÁFICOS</b> .....	x y xii
<b>RESUMEN</b> .....	xii

### CAPITULO I

#### EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema.....	1
Justificación de la Investigación.....	5
Objetivo General.....	6
Objetivos Específicos.....	6

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO

Antecedentes.....	8
Bases Teóricas.....	19
Breve Introducción a la Psicología Deportiva.....	19
Breve Introducción a las Teorías Psicológicas.....	22
Teorías Psicológicas Vinculadas al Aprendizaje Deportivo.....	27

Breve Esbozo de las Teorías Psicológicas que Explican el Efecto de la Práctica Mental en el Deporte .....	32
Psicología Deportiva.....	33
Bosquejo Histórico de la Psicología Deportiva.....	34
Preparación Psicológica.....	39
Preparación Psicológica General.....	43
Entrenamiento Ideomotor.....	43
Factores Mentales que Inciden en el Rendimiento.....	45
Preparación Integral.....	45
El Deporte.....	46

www.bdigital.ula.ve

### **CAPÍTULO III**

#### **MARCO METODOLÓGICO**

Tipo de Investigación.....	49
Población y Muestra.....	50
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	52
Validez.....	53
Técnicas de Análisis de Datos.....	53
Procedimiento de la Investigación.....	54

### **CAPÍTULO IV**

#### **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

Diagnóstico que Sustenta la Propuesta.....	56
--	----

Conclusión del Diagnóstico.....	84
<b>CAPÍTULO V</b>	
<b>LA PROPUESTA</b>	
Motivación.....	87
Marco Teórico de la Propuesta.....	88
Objetivos del Programa.....	93
Justificación.....	95
Metodología y Actividades Previstas para su Ejecución.....	96
El Psicólogo del Deporte.....	97
Funciones y Servicios que Ofrece el Psicólogo Deportivo.....	97
Etapas del Programa de Psicología Aplicada al Deporte	
Dirigido a los Atletas de INMEDER.....	100
Etapas del Programa de Psicología Aplicada al Deporte	
Etapas de Evaluación Psicológica Deportiva.....	101
Etapas de Planificación y Programación de la Intervención	
a Realizar.....	103
Etapas de Asesoramiento, Educación y Formación.....	104
Etapas de Intervención Psicológica Deportiva.....	105
Etapas de Seguimiento de los Casos.....	108
<b>Recomendaciones</b> .....	108
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	111
<b>ANEXOS</b>	

## INDICE DE CUADROS

Cuadro Nº		Pág.
1	Población de INMEDER, objeto de estudio .....	50
2	Muestra de INMEDER, objeto de estudio .....	51
<b>Encuesta a Atletas</b>		
3	¿Conoce Ud. qué es el Programa de Asistencia Integral al Atleta de INMEDER? .....	57
4	¿Ha recibido alguna vez charlas o talleres que le permitan saber qué es un atleta de alta competencia? .....	58
5	¿Sabe cuales son las características que debe cumplir para ser considerado atleta de alta competencia? .....	59
6	¿Se considera Ud. un atleta de alta competencia? .....	60
7	¿Conoce Ud. qué es la psicología deportiva? .....	61
8	¿Conoce Ud. cuál es el papel de la psicología deportiva en un programa de asistencia integral al atleta? .....	62
9	¿Considera Ud. que la salud mental adecuada constituye una parte importante en su rendimiento deportivo? .....	64
10	¿Considera Ud. que el programa de asistencia integral al atleta de INMEDER presta una atención adecuada? .....	65
11	¿Considera que su entrenador está capacitado en técnicas psicológicas? .....	66
12	¿Conoce cuáles son las técnicas apropiadas para controlar la ansiedad y el estrés previos a la competencia? .....	68
13	¿Emplea alguna técnica psicológica para controlar la ansiedad antes de la competencia? .....	69
14	¿Sabe controlar las reacciones de enfado después de un fallo? .....	70
15	¿Sabe superar obstáculos mentales como: "tengo que ganar"? .....	71
16	¿Sabe superar los miedos? .....	72
17	¿Sabe controlar la ansiedad por los resultados? .....	73

<b>Cuadro Nº</b>		<b>Pág.</b>
<b>Encuesta a Entrenadores</b>		
<b>18</b>	¿Conoce Ud. qué es el Programa de Asistencia Integral al Atleta de INMEDER? .....	<b>74</b>
<b>19</b>	¿Ha recibido alguna vez charlas o talleres que le permitan saber qué es un atleta de alta competencia?.....	<b>75</b>
<b>20</b>	¿Sabe cuáles son las características que debe cumplir un atleta para ser considerado de alta competencia? .....	<b>76</b>
<b>21</b>	¿Conoce Ud. cuál es el papel de la psicología deportiva en un programa de asistencia integral al atleta? .....	<b>77</b>
<b>22</b>	¿Considera Ud. que el programa de asistencia integral al atleta de INMEDER presta una atención adecuada?.....	<b>78</b>
<b>23</b>	¿Considera Ud. que está capacitado en técnicas psicológicas? .....	<b>79</b>
<b>24</b>	¿Conoce cuáles son las técnicas apropiadas para controlar la ansiedad y el estrés previos a la competencia? .....	<b>80</b>
<b>25</b>	¿Aplica Ud. preparación psicológica a sus atletas? .....	<b>81</b>
<b>26</b>	¿Cree Ud. que al momento de competir el atleta falla en su preparación psicológica, debido a su falta de concentración y control de la ansiedad? .....	<b>82</b>
<b>27</b>	¿Piensa Ud. que la preparación psicológica es tan importante como la preparación física? .....	<b>83</b>

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico Nº		Pág.
<b>Atletas</b>		
1	¿Conoce Ud. qué es el Programa de Asistencia Integral al Atleta de INMEDER? .....	57
2	¿Ha recibido alguna vez charlas o talleres que le permitan saber qué es un atleta de alta competencia? .....	58
3	¿Sabe cuáles son las características que debe cumplir para ser considerado atleta de alta competencia? .....	60
4	¿Se considera Ud. un atleta de alta competencia? .....	61
5	¿Conoce Ud. qué es la psicología deportiva? .....	62
6	¿Conoce Ud. cuál es el papel de la psicología deportiva en un programa de asistencia integral al atleta? .....	63
7	¿Considera Ud. que la salud mental adecuada constituye una parte importante en su rendimiento deportivo? .....	64
8	¿Considera Ud. que el programa de asistencia integral al atleta de INMEDER presta una atención adecuada? .....	65
9	¿Considera que su entrenador está capacitado en técnicas psicológicas? .....	67
10	¿Conoce cuáles son las técnicas apropiadas para controlar la ansiedad y el estrés previos a la competencia? .....	68
11	¿Emplea alguna técnica psicológica para controlar la ansiedad antes de la competencia? .....	69
12	¿Sabe controlar las reacciones de enfado después de un fallo? .....	70
13	¿Sabe superar obstáculos mentales como: "tengo que ganar"? .....	71
14	¿Sabe superar los miedos? .....	72
15	¿Sabe controlar la ansiedad por los resultados? .....	73

<b>Gráfico</b>		
<b>Nº</b>		<b>Pág.</b>
<b>Entrenadores</b>		
16	¿Conoce Ud. qué es el Programa de Asistencia Integral al Atleta del INMEDER? .....	74
17	¿Ha recibido alguna vez charlas o talleres que le permitan saber qué es un atleta de alta competencia?.....	75
18	¿Sabe cuáles son las características que debe cumplir un atleta para ser considerado de alta competencia? .....	76
19	¿Conoce Ud. cuál es el papel de la psicología deportiva en un programa de asistencia integral al atleta? .....	77
20	¿Considera Ud. que el programa de asistencia integral al atleta de INMEDER presta una atención adecuada?.....	78
21	¿Cree Ud. que está capacitado en técnicas psicológicas para aplicarlas en mejorar el rendimiento deportivo del atleta?.....	79
22	¿Conoce cuáles son las técnicas apropiadas para controlar la ansiedad y el estrés previos a la competencia? .....	80
23	¿Aplica Ud. preparación psicológica a sus atletas? .....	81
24	¿Cree Ud. que al momento de competir el atleta falla en su preparación psicológica, debido a su falta de concentración y control de la ansiedad? .....	82
25	¿Piensa Ud. que la preparación psicológica es tan importante como la preparación física? .....	83

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
APLICADA AL DEPORTE DIRIGIDO A LOS ATLETAS DE INMEDER  
MÉRIDA**

**AUTOR: MARTHA PEÑA PAREDES  
TUTOR: LUÍS RAMÓN GUERRERO  
Año: 2006**

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## **RESUMEN**

El presente estudio tuvo como objetivo proponer un Programa de Psicología Aplicada al Deporte Dirigido a los Atletas de INMEDER-MÉRIDA, orientado a la prevención de la ansiedad y el estrés antes de las competencias deportivas y de otras posibles situaciones que interfieren en el rendimiento deportivo, a través de la aplicación de técnicas psicológicas. La investigación se enmarcó en un trabajo de campo de tipo descriptivo-exploratorio. La población en estudio comprendió 1167 individuos, clasificados de acuerdo con su profesión dentro del Instituto Merideño de Deporte y Recreación: 1100 atletas de alta competencia y 67 entrenadores de diferentes disciplinas deportivas. La muestra la conformó un total de 220 atletas y 14 entrenadores. El instrumento de recolección de información utilizado fue un cuestionario validado por juicio de expertos. El resultado del diagnóstico realizado permitió inferir sobre la necesidad de proponer un Programa de Psicología Aplicada al Deporte. Las recomendaciones están dirigidas a sugerir a la Dirección de Deportes de INMEDER la implementación de dicho programa en pro del deporte merideño.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El rendimiento deportivo de los atletas de alta competencia es un fenómeno complejo; para ser abordado con éxito, exige un tratamiento interdisciplinario. En la actualidad se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la teoría y práctica del entrenamiento, la fisiología, la nutrición, la medicina del deporte y la psicología deportiva, disciplinas que condicionan la forma deportiva alcanzada por el atleta para las competencias y la eficacia de su actividad competitiva.

Generalmente, al atleta de alta competencia, no se le brinda la ayuda necesaria para que pueda rendir satisfactoriamente en todas las actividades que requiere realizar; ser atleta implica una gran responsabilidad, con exigencias iguales o mayores a cualquier otro oficio, donde hay que respetar un horario y seguir instrucciones; sin nombrar el compromiso de representar un estado, la familia y su prestigio personal.

En la vida cotidiana las actuaciones deportivas en las diferentes competencias acaparan grandes espacios y tiempo en los medios de comunicación. El revelador protagonismo del deporte en la sociedad actual, abarca aspectos y dimensiones de espectáculo en algunos deportes en el contexto de una sociedad consumista. Prácticamente en la sociedad contemporánea el papel del deporte ha trascendido la esfera de la actividad física para incidir en el ámbito de la cultura como espectáculo deportivo.

Lo señalado anteriormente invita a reflexionar sobre la idea que algunos se hacen del deportista, al verlo como un instrumento de comercio, desvirtuando de esta manera el sentido original del deporte, al dejar de ser un instrumento de bienestar integral del individuo hacia la promoción de un hombre y mujer saludables, -considerando la definición que la Organización Mundial de la Salud (OMS) proporciona de *salud* como un estado de completo bienestar físico, mental, social y espiritual (Enciclopedia Salvat de la Salud, 1991)- para convertirlos en máquinas, sin tomar en cuenta sus necesidades, pensamientos, sentimientos y su formación integral.

Esta situación también se refleja en el estado Mérida, donde los atletas de alta competencia no escapan a esta realidad; no están resguardados por planes de preparación psicológica que les permita desarrollar una verdadera formación integral como atletas y ciudadanos. En

este orden de ideas, cabe destacar, que es a partir de los juegos nacionales celebrados en Maracaibo en el año 1991, cuando por primera vez se toma en cuenta el factor psicológico en la formación del deportista; lamentablemente este programa no ha sido apoyado con la correspondiente asignación presupuestaria a fin de que se implemente como un programa sistemático que atienda al atleta.

Según entrevista realizada al Psicólogo deportivo que atendió a los atletas en el año 1991, y encuestas realizadas a los atletas y entrenadores, se puede afirmar que los atletas del Instituto Merideño de Deportes del estado Mérida (INMEDER), no reciben atención psicológica continua y sistemática, hecho que marca una gran deficiencia a nivel deportivo. En consecuencia los atletas no alcanzan un nivel óptimo en el entrenamiento, lo cual se ve reflejado en las competencias.

Al respecto Garfield y Bennet (1987) señalan que la mayoría de los atletas reconocen que del 60 al 90% del éxito en los deportes se debe a factores mentales y al dominio psicológico, estos autores también aseguran que algunos de los primeros fracasos en el entrenamiento mental para los atletas se deben a la carencia de un programa estructurado y comprensible.

INMEDER, en su programa de asistencia integral al atleta no cuenta con la asesoría de un psicólogo deportivo en forma permanente, lo que evidencia el nivel de desarrollo en que se encuentra esta Institución. Además contradice uno de los lineamientos de este Instituto el cual estipula que debe contar con los servicios del Psicólogo deportivo. Esta afirmación se hace sobre la base de que el cuerpo no puede estar separado de la mente, por lo tanto el atleta necesita hacer uso del entrenamiento físico y psicológico, para poder alcanzar mejores resultados.

La psicología deportiva representa una nueva orientación, la cual además de ocuparse del rendimiento para que el deportista desarrolle al máximo su potencial físico y psicológico, considera como fin la educación, prevención y superación del individuo, al orientarlo hacia la búsqueda de su óptimo estado de salud mental. Desde este punto de vista la práctica deportiva necesita la colaboración estrecha entre entrenadores, deportistas, médicos y psicólogos deportivos, para poder alcanzar y demostrar su mejor actuación en el momento de la competencia, con resultados excelentes.

## JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Dado el grado de desarrollo y complejidad que ha alcanzado el deporte en el ámbito mundial, ya no se puede pensar que este sea solamente una actividad donde solo se requiera para su práctica el perfeccionamiento de algunas destrezas y el desarrollo de las valencias físicas, sin tomar en cuenta la gran cantidad de factores psicológicos que influyen de manera determinante en los alcances y logros deportivos.

Actualmente en el deporte moderno, los atletas de elite, no presentan grandes diferencias en el aspecto técnico, táctico, estratégico y físico, observándose las diferencias en las variables psicológicas, tal como lo afirma González (1992), al señalar que cuando las capacidades fisiológicas, las técnicas de entrenamiento, la intensidad de trabajo, alcanzan niveles máximos, la frontera última de la ciencia del deporte es la mente y es allí precisamente donde hace su aporte la psicología deportiva.

Es importante señalar que para mejorar la condición física, el organismo necesita de períodos de descanso que favorezcan la recuperación del desgaste producido por el entrenamiento y propicien la asimilación del trabajo realizado. Es allí donde el trabajo del Psicólogo deportivo juega un papel importante, el cual puede consistir en capacitar al deportista para que

se recupere antes y mejor, logrando de esta manera un óptimo desempeño y asimilación del entrenamiento.

El psicólogo entrena al atleta para que aprenda a relajarse, orientándolo en técnicas de visualización y concentración, de manera que planifique, convenientemente, su tiempo libre. Por lo expuesto anteriormente se justifica plenamente un estudio detallado en este campo.

## **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Objetivo General**

- Proponer un programa de atención psicológica, para mejorar la asistencia integral al atleta de alto rendimiento de INMEDER.

### **Objetivos Específicos**

- Determinar el nivel de aplicación de la psicología deportiva al beneficiario del Programa de Asistencia Integral al Atleta de INMEDER.

- Analizar el grado de información que tienen los atletas y entrenadores de alta competencia de INMEDER sobre las técnicas psicológicas aplicadas para mejorar el rendimiento deportivo.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **ANTECEDENTES**

La revisión en las fuentes especializadas, permitió precisar los aportes teóricos relevantes relacionados a conceptos, teorías e investigaciones que serán consideradas para formular la propuesta y aportar solución al problema de la presente investigación.

En tal sentido, se consultaron diferentes autores relacionados con trabajos sobre psicología aplicada al deporte, con el objetivo de ampliar los conocimientos acerca de la problemática planteada.

Existe una gran cantidad de trabajos e investigaciones relacionadas con la psicología aplicada al deporte, no obstante, en la presente investigación se señalan solo algunos vinculados con el estudio.

Al respecto, en el II Congreso Internacional de Psicología del Deporte de Alto Rendimiento, Escolar y Social realizado en La Habana, López y Mendivia (1999), presentaron un estudio sobre "Utilidad del test de nivel subjetivo de preparación para valorar la preparación psicológica en deportes

de combate”, en el cual trabajaron con una muestra de 70 atletas de modalidades de combate (Boxeo, Esgrima y Taekwondo), mostrando la utilidad de un novedoso test psicológico: el test Nivel Subjetivo de Preparación (NSP) para el diagnóstico de cualidades que constituyen premisas psíquicas de rendimiento para la obtención de altos resultados deportivos en este tipo de deporte. Se observó una alta correlación entre el test Nivel Subjetivo de Preparación y el Criterio de expertos acerca de los indicadores que dicha prueba aborda.

Se determinó una correlación positiva entre el test Nivel Subjetivo de Preparación y las escalas de Certeza y Opinión del test Actitud ante la Próxima Competencia que recogen la percepción del atleta acerca de su preparación, así como su visión de cómo es percibida ésta por el grupo de pertenencia. Se demuestra la utilidad del empleo del test Nivel Subjetivo de Preparación para el diagnóstico de la preparación psicológica para las competencias de atletas en deportes de combate.

En ese mismo orden, Rivero y Rodríguez (2001), realizaron un análisis de las demandas psicológicas de la esgrima y la importancia que tiene el desarrollo en este deporte de algunas cualidades psíquicas y psicofisiológicas para el logro de ejecuciones de elevada calidad deportiva.

Se muestra el Perfil de Exigencias de este deporte y los resultados de investigaciones llevadas a cabo con deportistas elites que demuestran la importancia del mismo en el trabajo de preparación psicológica con los atletas.

Asimismo, García y colaboradores (2001), realizaron en Cuba un estudio sobre la Ansiedad e Indicadores de Rendimiento en Deportistas. El trabajo tuvo como propósito estudiar la ansiedad en deportistas cubanos de alto rendimiento, sus relaciones con el grado de entrenamiento y brindar criterios para un diagnóstico preciso de la ansiedad. El estudio abarcó a 465 deportistas de alto rendimiento, de 11 modalidades deportivas, de ambos sexos, un promedio de edad de 24 años y una experiencia deportiva entre 2 y 15 años. Se les aplicó el test de ansiedad de C. D. Spielberger y una escala para que los entrenadores los clasificaran de acuerdo con su grado de rendimiento. En las conclusiones se plantean relaciones negativas entre la escala de ansiedad, estado del test de ansiedad de C. D. Spielberger y el grado de rendimiento. Se aprecian diferencias de la ansiedad entre ambos sexos y el grado de rendimiento. Las recomendaciones se dirigen a la atención de la ansiedad de los deportistas en función del sexo y el grado de rendimiento y al empleo de los percentiles en el diagnóstico.

Paralelo a lo señalado, González (2001), realizó una investigación sobre el “Enfrentamiento al Estrés Competitivo en Atletas de Alto Rendimiento” en una muestra de 46 atletas cubanos, los cuales fueron evaluados durante competencias nacionales e internacionales. Se mencionan algunas de las concepciones más importantes acerca del problema del enfrentamiento al estrés, en particular el Modelo teórico de Anshel, denominado COPE (Control emocional, Organización de los estímulos estresores, Plan de respuesta y Ejecución de habilidades) el cual ofrece interesantes orientaciones para el trabajo práctico. Se les aplicó un cuestionario de enfrentamiento elaborado por el autor, que estudia el manejo de la excitación, de los pensamientos y de la conducta durante las competencias.

Por medio de ANOVA (Análisis de varianza aplicado a las respuestas) se determinaron las relaciones entre las respuestas al cuestionario e indicadores subjetivos y hemodinámicos de estrés. Se observaron las respuestas que se asocian a la capacidad de razonamiento abstracto, ansiedad, introversión-extroversión y neurotismo. Por medio de un Cluster Análisis (Análisis de Conglomerados) se determinaron cuatro agrupaciones de atletas con diferentes enfrentamientos, los cuales denominó: 1) Control para sí, 2) Control para la tarea, 3) Excitación Controlada y 4) Impetere (acometer impetuosamente).

También Roffé (2001), realizó una investigación sobre la Adaptación Psicológica a la Altura con Futbolistas Juveniles de Elite. Su objetivo era disminuir los niveles de ansiedad, controlar o ahuyentar los miedos (el más común: a lo desconocido) y aumentar la concentración, la auto-confianza y por ende la motivación.

El Programa de Entrenamiento Mental utilizado en la preparación y durante el desarrollo del Campeonato Sudamericano Juvenil 2001 jugado en Ecuador, consistió en un trabajo de visualización "externa" con los deportistas utilizando música especialmente seleccionada. El mismo se desarrolló en Buenos Aires, luego de 4 meses de puesta en práctica de ejercicios de respiración y de relajación, como estadios de aprendizajes previos y necesarios. Se realizó a partir de fotos y de filmaciones de los lugares donde se iba a entrenar, a dormir y a competir. Discurso "común" del cuerpo técnico y médico, dándole a la altura un lugar secundario. Trabajo interdisciplinario propiamente dicho. Una charla grupal a cargo del cuerpo médico - psicológico, ya en Cuenca, para informar sobre los posibles efectos fisiológicos y emocionales. Charlas individuales sobre este punto, en casos aislados, y si eran requeridas. Se llegó a la conclusión de que habiendo llegado 6 días antes del debut, no hubo inconvenientes en la "aclimatación psicológica" a la altura (otras selecciones arribaron 21 días antes). El mejor

rendimiento se registró en la altura y no en el llano, manteniendo los niveles de auto-confianza y concentración que los futbolistas traían de los amistosos previos.

Alguna cefalea, ahogo o pensamiento negativo en competencia se superaba rápidamente con técnicas como el auto-diálogo y las auto-verbalizaciones. No se registraron trastornos en el dormir (punto éste para destacar), confirmando que los niveles de ansiedad eran normales.

La fortaleza mental y la no creencia de que la altura era un problema, fueron importantes y preventivas. Los atletas debieron imponerse a condiciones adversas y duras, constituyendo la fortaleza mental y la mentalidad ganadora, el secreto científico de dicha respuesta (fueron previamente evaluados).

Similar a los estudios anteriores, Roffé (2003), realizó una investigación sobre "La Preparación Psicológica de la Selección Juvenil Argentina Sub-20 de Fútbol para el Mundial 2001", siguiendo el modelo del Lic. García Barrero (1994, Revista Apuntes) y en contraposición al rol del psicólogo como "salvador" y "primera figura" se abordaron y desarrollaron las siguientes fases de la intervención en el marco de un verdadero trabajo interdisciplinario conducido por José Pekerman, Entrenador Principal y

Coordinador de las Selecciones Nacionales Juveniles de Fútbol (94-02). Se analiza la llegada del profesional, la demanda inicial, la historia previa, el papel de favorito, la planificación en el macro-ciclo y en los micro-ciclos (ej. Torneo Sudamericano), las evaluaciones realizadas, el programa de entrenamiento mental utilizado, las técnicas de relajación y de visualización administradas, los juegos y la búsqueda de cohesión grupal, la llegada final de algunos futbolistas, la lista final, el trabajo en las desafectaciones, el mes compartido en la concentración, la visita de los familiares, los resultados obtenidos, las situaciones psicológicas del juego, la relación con la prensa y las conclusiones finales al quedar ganadora del Título Mundial de la categoría en julio del 2001.

Las investigaciones referentes a la aplicación de la Psicología Deportiva en atletas de alta competencia en Venezuela, son escasas, sin embargo Ibarra (1999; citado por Izquierdo, 2003), realizó un estudio no experimental descriptivo, de campo, con el fin de determinar "el nivel de ansiedad pre-competitiva en Atletas Fisicoculturistas". Al utilizar una escala de ansiedad pre-competitiva diseñada para el estudio, consiguió niveles medios de ansiedad pre-competitiva.

Aunado a lo anterior, De Matheus (2000; citado por Izquierdo, 2003), efectuó una investigación dirigida a determinar el "Nivel de ansiedad pre-

competitiva en atletas de diez disciplinas de la selección del estado Zulia". La investigación fue de tipo descriptiva de campo y utilizó un inventario de ansiedad competitiva modificado para el estudio. Los resultados indicaron un nivel de ansiedad severa tanto para la variable como para las dimensiones estudiadas, excepto para la dimensión conductual cuyo promedio se ubicó en moderado. Al comparar por disciplina deportiva se concluyó que existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad pre-competitiva. Al comparar por clasificación de disciplina y por sexo se determinó que no existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad pre-competitiva. Al correlacionar la variable con la edad, se detectó una relación débil e inversa entre variables, es decir que a mayor edad es probable encontrar menores niveles de ansiedad pre-competitiva.

En Venezuela, Manjarrés (2001), realizó un estudio que tenía como propósito "la modificación de la Unidad de Medicina del Deporte de la Dirección de Deportes de la Universidad de Los Andes, en una denominada Coordinación General de Atención Integral al Atleta". La investigación fue de campo, de tipo descriptivo – exploratorio. La muestra del estudio la conformó un total de 61 individuos desagregados en: 51 atletas de alta competencia, 5 entrenadores, y 5 individuos entre coordinadores y personal médico, a quienes se les aplicó una encuesta por separado, una para los atletas y otra para los entrenadores, coordinadores y personal médico, contentiva de 17

preguntas cerradas y en abanico, para determinar los conocimientos que tienen los elementos muestrales acerca de las condiciones de asistencia integral a los atletas. En el análisis e interpretación de los datos se utilizaron las técnicas propias de la estadística descriptiva, tomando como punto de referencia las tendencias porcentuales de las respuestas más significativas en relación con la percepción de los atletas de alta competencia, entrenadores, coordinadores y personal médico. La importancia del estudio radica en que el mismo es un aporte significativo, que propende a optimizar la atención integral al atleta como un factor decisivo para lograr una mejora significativa en el desarrollo de los atletas de alta competencia.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

Otra investigación fue realizada por Izquierdo (2003), para “establecer los niveles de ansiedad pre-competitiva, competitiva y post-competitiva en atletas de alto rendimiento” del Instituto Regional de Deportes del Estado Zulia (IRDEZ). El estudio fue una investigación de tipo descriptivo, de campo, no experimental y utilizó “El Inventario de la Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)” de Spielberger (1975). Los resultados indicaron un nivel de ansiedad-estado variable en las tres etapas diferentes de la ansiedad competitiva. A medida que se avanza en la etapa pre-competitiva los niveles de ansiedad-estado aumentan constantemente hasta alcanzar su máxima intensidad en el período competitivo. La etapa post-competitiva es la que menos ansiedad-estado genera en los atletas del estudio. Al comparar por

disciplina deportiva, concluyó que existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad-estado durante la competencia, en las disciplinas individuales (alto) con respecto a las colectivas (media). Resalta que la diferencia relevante entre ambas disciplinas lo marca el hecho de la autorresponsabilidad en el atletismo (individual) y la responsabilidad compartida en el logro de metas en voleibol (grupal). Al determinar la comparación por sexos se evidenció que no existe ninguna diferencia significativa.

Como se observa en Venezuela y específicamente en la ciudad de Mérida no hay datos disponibles que hagan referencia a un programa de psicología aplicada al deporte. No obstante, existen dos estudios recientes que enfocan las necesidades de dicho programa. Al respecto, Manjarrés (2001), por medio de su investigación pretende optimizar la atención integral al atleta como un factor decisivo para mejorar el desarrollo de los atletas de alta competencia de la dirección de deportes de la Universidad de Los Andes.

Por otro lado, Izquierdo (2003), afirma que la Fundación para la Atención y Protección Integral del Atleta Zuliano (FUNDAPROIAZ) dependiente del Instituto Regional de Deporte Zuliano (IRDEZ), cuenta con el departamento psicoeducativo el cual tiene entre sus funciones, la evaluación,

diagnóstico y modificación de conductas que incidan negativamente en el rendimiento deportivo, así como la instauración y optimización de conductas que propicien el éxito en competencias deportivas. Señala que los psicólogos de la institución, desde el año 1995, han aplicado talleres de relajación con visualización, con el fin de contrarrestar los síntomas de ansiedad competitiva.

De esta manera, el punto de partida fundamental para el trabajo de preparación psicológica con los deportistas de las diferentes modalidades deportivas, debe ser el estudio de las características del deporte de que se trate y con ello el establecimiento del perfil de exigencias psicológicas mismo, para así poder contribuir al desarrollo de las cualidades que estas exigencias demandan de los atletas que practican dicho deporte.

## **BASES TEÓRICAS**

### **Breve Introducción a la Psicología Deportiva**

Para definir el origen de la psicología deportiva y su evolución a través de los años, es pertinente estudiar la psicología. Etimológicamente la palabra psicología proviene del griego *psique*, que significa (alma) y logía del griego *logos*, que significa (estudio), es una disciplina que literalmente significaría estudio del alma, sin embargo, contemporáneamente se le conceptualiza como la ciencia que estudia la conducta o comportamiento humano y los procesos mentales o cognoscitivos. Por otro lado la etimología de la palabra ciencia, que significa “conocimientos” proviene del latín *sciencia*, lo cual concuerda con el significado de su raíz, el verbo latino *scio*, que deriva a su vez del griego *isemi* (verbo equivalente a saber), es decir, conocer, estar informado; por lo cual ciencia equivale a toda clase de saber (Palella y Martins, 2004).

La ciencia es una de las actividades que el hombre realiza, para alcanzar un determinado objetivo, como es adquirir un conocimiento racional, sistemático, exacto y verificable sobre los hechos que lo rodean. De acuerdo con lo planteado es tarea del científico dar solución a las necesidades que presenta una sociedad.

Al pasar de los años han ocurrido grandes cambios con respecto a la psicología, pues anteriormente los psicólogos centraban sus investigaciones en procesos mentales como la memoria y la percepción de sensaciones. En la modernidad su interés también enfoca los aspectos biológicos y fisiológicos de la conducta, es decir, que tratan de explicar los efectos de la herencia y el ambiente sobre la inteligencia; también realizan investigaciones en el campo del aprendizaje, la percepción, la motivación y la personalidad.

Según Rodríguez (1997), las épocas han marcado grandes cambios en la forma de abordar el estudio del hombre, por ejemplo, en la época griega los hechos se interpretaban con base en lo inobservable; la conducta del hombre estaba sujeta a leyes que se podían predecir. Para la época medieval el hombre es considerado como una criatura con un alma sometida a la voluntad de Dios, lo cual contribuyó a que durante un siglo se tuviesen ideas erróneas acerca de la concepción del hombre.

A mediados del siglo XIV, la psicología seguía siendo una rama de la filosofía, denominada metafísica, utilizando basamentos intuitivos y no científicos. Los filósofos de la época se ocupaban del alma, las emociones y el razonamiento (Rodríguez, 1997).

---

Para el filósofo francés Descartes, la conducta humana era predecible, de manera que podía estudiarse científicamente. Descartes llegó a la siguiente conclusión, "pienso, luego existo", y fija el objeto de estudio de la psicología en la mente, el pensamiento, la conciencia (Relloso, s/f).

En este orden de ideas Navarro (1989), señala que Descartes ha sido el iniciador de la ciencia y la psicología modernas, convirtiéndose en la principal figura renacentista, destacando uno de sus aportes más significativos como es su interés por el sistema nervioso y las funciones sensoriales y motrices de los nervios, lo cual lo llevo a intentar describir la relación entre los procesos nerviosos, los procesos mentales y la conducta.

Más adelante Darwin aportó con la teoría de la evolución un gran apoyo a la psicología. Pero es el médico alemán Wundt quien logra combinar la filosofía, la psicología y la fisiología y funda en 1879 el primer laboratorio en Leipzig, Alemania. Él consideró que el cuerpo y el alma iban paralelos, manifestando que lo importante para la psicología era el estudio de la experiencia a través de la introspección controlada experimentalmente, lo cual liberó a la psicología de la metafísica (Relloso s/f).

## **Breve Introducción a las Teorías Psicológicas**

A finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, la psicología americana se expresó a través de dos tendencias fundamentales: el estructuralismo y el funcionalismo (Navarro, 1989).

El estructuralismo puntualiza un paralelismo entre mente y cuerpo. Sus autores Wundt y Titchener consideraban que el objeto de la psicología eran los estados de conciencia, considerada como la suma total de experiencias de una persona en un momento dado. Aplicaron los métodos básicos de la ciencia: control y análisis, destacando la experimentación (Rodríguez, 1997).

Al igual que Wundt, Titchener concibió tres propósitos para la psicología: reducir los procesos conscientes a sus elementos más simples; determinar cómo se combinan esos elementos y cuáles son las leyes que rigen su combinación y relacionar a los elementos con sus condiciones fisiológicas. Para Titchener los tres elementos constitutivos de la conciencia son, las sensaciones, las imágenes y los estados afectivos (Navarro, 1989).

Por otro lado, la escuela funcionalista en contraste con el estructuralismo, representado casi exclusivamente por el pensamiento de

Titchener; agrupó a una serie de teóricos como: Angell, James, Dewey, Carr y Woodworth. Para los funcionalistas el objeto de la psicología lo constituye tanto la conciencia como la conducta, ambas consideradas desde su utilidad para la adaptación biológica y el funcionamiento del organismo en su ambiente (Angell, 1907, citado por Navarro, 1989).

Además, consideraban que la conducta del hombre debe tener una función que justifique su supervivencia. Esta teoría hizo énfasis en los temas de aprendizaje y los test mentales y se caracterizó como una escuela experimental (Rodríguez, 1997).

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

Woodworth (1918, citado por Navarro, 1989), consideró que los estímulos externos y las respuestas manifiestas se descubren mediante la observación objetiva de la conducta; pero lo que ocurre en el interior del organismo se reconoce mejor por introspección; señalando la importancia del medio ambiente como determinante de la conducta.

Entre los años 1910 y 1911, surge el psicoanálisis, propulsado por su fundador el médico vienés Sigmund Freud, seguido por Jung, Adler, Horne y otros. Freud comienza con su teoría psicoterapéutica en el estudio de los trastornos mentales. El psicoanálisis es regulado por el principio de causa y

efecto "No hay causa sin efectos, no hay efectos sin causas" (Rodríguez, 1997).

Por otro lado, Navarro (1989) señala que en contraste con la psicología del siglo XIX, Freud afirma que el hombre es en esencia un ser irracional cuya conducta está regida por fuerzas motivacionales inconscientes. Agrega este autor que Freud, en la estructura de sus trabajos iniciales, consideró que la personalidad estaba constituida por tres instancias fundamentales: el inconsciente, la consciencia y el preconscious, donde la parte consciente es pequeña e insignificante, constituyendo la parte más superficial de la personalidad. El inconsciente, es amplio y poderoso, las fuerzas motivadoras que subyacen detrás de toda conducta humana, mientras que el preconscious está constituido por aquél sector de la personalidad donde se encuentran materiales no conscientes pero que en un momento determinado son susceptibles de arribar a la consciencia.

Asimismo, la personalidad está determinada por el manejo de los conflictos internos, los cuales movilizan el aparato mental dentro del ser: ello, yo y super yo. El psicólogo enfatiza la interacción entre el niño, el ambiente y sus padres, para analizar, interpretar y orientar (Relloso, s/f).

Posteriormente surge la psicología conductista, la cual tiene su punto de partida en el artículo “La psicología desde el punto de vista conductista”, publicado por Watson en 1913 (Navarro, 1989).

Entre sus principales autores conseguimos a Watson, Pavlov, Tolman, Thordike y Skinner. Para el norteamericano Watson el objeto de estudio de la psicología, en su concepto inicial “es la conducta humana”. Enfatiza el aprendizaje clásico operante y el condicionamiento observacional. Las intervenciones se dan sobre las conductas observables y medibles, valorando los eventos internos por auto-reporte o auto-evaluación, evaluaciones continuas, por registros, de progresos e identificación de eventos condicionantes (Rodríguez, 1997).

Paralelamente al desarrollo del conductismo, surge la psicología gestalt, donde el punto de partida de la escuela son los estudios del alemán Wertheimer (1880 – 1943) en relación al movimiento, en cuyos experimentos sirvieron como sujetos Köhler y Koffka (Navarro, 1989). Para ellos las percepciones no dependen de los estímulos, sino de la organización interna de los mismos, de su gestalt. El pensamiento se reduce solo a imágenes mentales, siendo el elemento más importante en el pensamiento, aquello que el sujeto describe como: “darse cuenta”, “conciencia de “. La Gestalt introdujo la expresión “El todo es algo más que la suma de sus partes” (Relloso, s/f).

La psicología cognoscitiva comienza a desarrollarse aproximadamente, desde 1960. Sin embargo, Navarro (1989) afirma que ésta es un renacer de la tradición racionalista, está presente en Wundt, en la psicología conductista y en la gestalt. Algunos de sus representantes, como: Tolman y Piaget partían de que las “cogniciones” o expectativas, constituían un tipo de aprendizaje que era lo central para la conducta (Rodríguez, 1997). Establecieron la distinción entre el aprendizaje y el rendimiento, dándole especial importancia al factor motivacional. El individuo es un ser activo que crea su realidad a través del proceso de información.

Luego, surge otra orientación que se centra en el hombre, en su condición de persona y en su calidad de ser único. Se trata de la psicología humanista, cuyos partidarios consideran que el objeto de la psicología es el hombre como totalidad. Sus antecedentes se encuentran en Brentano y Husserl, en Dilthey y Spranger, en Bühler y en la gestalt. Citando también a James, Hall, Murray, Rogers y Maslow como antecesores y creadores de la psicología humanística – existencial, cuyo desarrollo formal comienza a partir de 1950 (Navarro, 1998).

Según Garfield y Benett (1987), Maslow se concentró en estudiar la conducta humana en los momentos culminantes de exaltación y satisfacción personal. Descubrió que durante la “experiencia máxima”, la humanidad en

sus momentos más sublimes, los sujetos tenían la sensación de estar más seguros, completamente integrados y con sus facultades mentales y físicas totalmente sintonizadas. Esta teoría enfatiza la propia actualización del ser humano, entendida como la fuerza interna para lograr un mejor desempeño. Las creencias del ser humano están influenciadas por el concepto de sí mismo y la autoimagen.

### **Teorías Psicológicas Vinculadas al Aprendizaje Deportivo**

El deporte como actividad física y mental, requiere del aprendizaje de ciertas habilidades y destrezas, por lo tanto a la hora de planificar su enseñanza, esta debe orientarse tomando en cuenta las teorías psicológicas que tratan de explicar el aprendizaje.

Al respecto Sustic, (1978, citado por Pineda, 1982), afirma que dentro de las teorías clásicas del aprendizaje, existen dos grupos tradicionalmente delimitadas. El grupo de las teorías conductistas, asociativas o conexionistas, dentro de las cuales se citan los nombres de Pavlov, Thorndike, Guthrie, Skinner, Hebb y Osgood entre otros, y el grupo de teorías cognoscitivas con Kooffka, Köhler , Lewin, Bruner, Ausubel, Gagné y Piaget.

Las teorías conexionistas: denominadas también estímulo-respuesta o conductistas, establecen básicamente que la conducta es el resultado de conexiones, asociaciones o enlaces entre un estímulo y una respuesta, y que el aprendizaje ocurre cuando esas conexiones son mejoradas o creadas por la repetición o proceso de acondicionamiento. Este aprendizaje se logra mediante el ensayo y error, que es un procedimiento que consiste en intentos o prácticas sucesivas, corregidas continuamente para permitir la adquisición o modificación de una forma de conducta.

La teoría cognoscitiva da mayor importancia a la percepción individual en la situación de aprendizaje. Para los teóricos de este enfoque, el aprendizaje se da cuando el individuo analiza la situación, percibe sus relaciones y resuelve el problema mediante el insight (discernimiento) y no por simple repetición, de ensayo – error o por condicionamiento.

La psicología cognoscitiva presenta múltiples enfoques, entre ellos, Navarro (1989), señala los siguientes:

La teoría de categorización de Bruner (1915, citado por Navarro, 1989), en base al concepto de categorización y en referencia a ese constructo describe procesos como la percepción, el aprendizaje, la formación de conceptos y la toma de decisiones. Expresando que su trabajo

sobre el proceso mental en el aprendizaje, constituye un esfuerzo para enfrentarse con uno de los fenómenos del conocimiento más simples y omnipresentes, como es la categorización o conceptualización.

Por otro lado Ausubel (1968, citado por Navarro, 1989), propone una teoría de la inclusión o del aprendizaje verbal significativo, donde su lenguaje parte del significado, las cogniciones y las estructuras cognoscitivas (conocimiento acerca del ambiente), considerados como representaciones simbólicas de los objetos. Señalando que el aprendizaje consiste en modificar estructuras cognoscitivas y añadir significados.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

Más tarde Gagné (1970,1974, citado por Navarro, 1989), sintetiza un enfoque integrador donde se consideran aspectos de las teorías estímulo-respuesta y de los modelos de procesamiento de información. Desarrollando un modelo acumulativo del aprendizaje, ubicado en cinco categorías ordenadas jerárquicamente de acuerdo a su complejidad.

Piaget (1970, citado por Navarro, 1989), desarrollo la epistemología genética, la cual indaga sobre el problema del conocimiento, su génesis, evolución y funcionamiento. El desarrollo psíquico es equivalente al desarrollo orgánico, ya que ambos consisten en una marcha hacia el

equilibrio, donde el comportamiento tiende a asegurar un equilibrio entre los factores internos y externos, es decir entre asimilación y acomodación.

En la teoría cognoscitiva destacan los modelos de procesamiento de la información, los cuales consideran que entre la entrada (inputs-estimulativos) y la salida (respuestas) existen procesos que actúan sobre la información y la modifican determinando las características de la conducta observable. Para los teóricos del procesamiento de la información, los seres humanos construyen un modelo o representación interna del ambiente y en base a ese modelo elaboran sus respuestas. Estos modelos de procesamiento de información se han utilizado para estudiar áreas como el reconocimiento de patrones, la atención, la percepción, la memoria y el pensamiento.

Dentro de estas teorías surge como principal exponente la psicología de la gestalt. En la psicología actual existe cierta dicotomía entre el enfoque fenomenológico, experiencial o humanista y el enfoque neoconductista. En este sentido Fagan (1976, citado por Pineda, 1982), afirma que las técnicas gestálticas contribuyen a unir las posturas fenomenológicas o humanistas y las conductistas, porque ayudan a traer a la conciencia ciertas conductas y transforman los procesos y fantasías interiores en conducta manifiesta.

Aunado a lo anterior, Navarro (1989), señala que para los psicólogos de la gestalt el objeto de la psicología es la conducta, pero entendida ésta como fenómeno de masa, molar, que no puede ser reducido a elementos fisiológicos o a átomos de conciencia. Esta conducta masiva tiene lugar dentro de un ámbito o espacio conductual el cual no está constituido por los estímulos ambientales presentes en el mundo físico sino que se erige como un eslabón intermedio entre el ambiente geográfico y la conducta, entre el estímulo y la respuesta.

Los estudios de Wertheimer cambian el interés por el aprendizaje y se centran en el estudio de la percepción y a partir de ella se interpretan procesos como la memoria, el pensamiento y la solución de problemas. Considerando que el aprendizaje no ocurre por ensayo y error; es un proceso de descubrimiento o discernimiento donde el sujeto reorganiza la situación, cambia la percepción inicial que tenía de ella y genera una solución adecuada (Navarro, 1989).

Las tendencias actuales en psicoterapia han utilizado el enfoque gestáltico promoviendo una terapia basada en la comprensión de la persona como totalidad, otra influencia de la gestalt ha sido sobre la psicología cognoscitiva.

## **Breve Esbozo de las Teorías Psicológicas que Explican el Efecto de la Práctica Mental en el Deporte**

Zamora (1981, citado por Pineda, 1982), plantea la siguiente clasificación de las teorías que explican el efecto de la práctica mental en el deporte:

- 1. Teoría de la Motivación:** para los seguidores de esta teoría la práctica mental representa un incentivo o motivación para realizar más eficientemente sus entrenamientos, por el elemento novedoso que esta práctica representa en su rutina de trabajo.
- 2. Teoría del Simbolismo Perceptivo:** sostiene que la práctica mental ayuda al atleta a percibir o discernir el patrón de movimiento, cuando lo repite mentalmente. Esta percepción del movimiento reduce los errores y mejora sus ejecuciones prácticas. Dentro de esta teoría se puede incluir la psicoterapia gestalt.
- 3. Teoría Neuromuscular:** considerada una de las teorías más populares en la práctica mental, cuya hipótesis sostiene que esta práctica activa las unidades neuromusculares que utilizan en la ejecución física de una actividad. Se ha observado que cuando el sujeto solamente imagina o

piensa en una actividad, se producen movimientos en los músculos implicados en esa destreza.

- 4. Teoría Neurofisiológica:** esta teoría plantea que la práctica mental, activa muchos de los componentes neurales del cerebro, responsables de dirigir los movimientos.

### **Psicología Deportiva**

Según la Asociación Americana de Psicología A.P.A. (García, 2000) "La Psicología del Deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física".

Es la rama de la psicología que estudia la unidad cuerpo-mente. Al respecto, Rodríguez (1997), señala que investigaciones realizadas por neurofisiólogos han demostrado que el ejercicio físico aumenta la captación de glucosa, principal combustible de las células del cuerpo y del sistema nervioso, además eleva los niveles de dopamina, sustancia química del cerebro, cuya disminución puede generar enfermedades nerviosas. Destaca que los individuos que practican alguna disciplina deportiva realizan con

mayor rapidez las tareas cognitivas, lo cual ha sido considerado a través del estudio de las ondas cerebrales.

En este orden de ideas Thomas (1980, citado por González, 1992) señala que “la psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva”.

Esta área aplicada de la psicología es aparentemente una disciplina muy joven, la cual trabaja de manera científica y concreta adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico, cuyo objeto de estudio “lo constituyen las particularidades psicológicas de la actividad deportiva y del deportista” (García, 2000).

### **Bosquejo Histórico de la Psicología Deportiva**

La psicología del deporte tiene como eje básico y fundamental a la psicología científica, de la cual se constituye como área de aplicación. Esta disciplina se apoya, aunque en menor medida, en los conocimientos específicos provenientes de las ciencias del deporte, que perfilan el ámbito

de aplicación y los conocimientos complementarios adecuados para el desarrollo de esta área ([www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm](http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm).)

Este campo de aplicación de la psicología tiene un amplio historial de antecedentes, al considerar como tales el interés de la ciencia y la filosofía por lo corporal y lo deportivo; sin embargo sus raíces las podemos establecer a partir de los comienzos de la psicología experimental de Wundt y sus trabajos de laboratorio, los cuales se centraron en el estudio de los tiempos de reacción y las respuestas motrices. A comienzos del siglo XX surgen las primeras reseñas documentadas referentes a la psicología aplicada al deporte. Estas aportaciones provienen principalmente de la antigua URSS, Alemania y Estados Unidos.

En este orden de ideas, García (2000), señala que el primer laboratorio de psicología del deporte en el mundo fue establecido por Carl Diem en Berlín en el año 1920, cinco años más tarde es fundado en Estados Unidos uno similar, por el considerado “padre de la psicología deportiva”, el eminente científico norteamericano C. Griffith, quien dedicó buena parte de su trabajo a la investigación experimental en laboratorio (tiempos de reacción, habilidades motrices, y aprendizaje.) complementando estas investigaciones con aportaciones más aplicadas, al realizar observaciones y entrevistas a entrenadores y deportistas, con el fin de estudiar los factores

psicológicos implicados en el deporte. En el año 1925 fue contratado por un equipo deportivo de la Universidad de Illinois, y en 1932 por un equipo profesional de béisbol.

Díaz (2001), señala que los aportes teórico-prácticos de la psicología del deporte vienen de dos corrientes fundamentales. Por un lado los aportes de los psicólogos de Estados Unidos quienes comenzaron a estudiar la personalidad de los deportistas, pensando que los mecanismos intrasíquicos ejercían un control sobre el rendimiento deportivo, integrando la metodología conductual, y por otro lado, la ex URSS donde la psicología asume un enfoque netamente cognitivista, centrado en el estudio de cómo las personas adquieren y representan el conocimiento, destacando que la integración del cognitivismo con las técnicas del yoga, basadas en ejercicios de control psicofisiológico, les permitió desarrollar el método de entrenamiento llamado "autorregulación", el cual fue aplicado al programa espacial soviético, con la finalidad de preparar a los astronautas para su prolongada estancia en el espacio. Método que posteriormente fue la base del trabajo realizado por los psicólogos del deporte.

En el continente europeo encontramos los aportes hechos por la antigua Unión Soviética entre los años 1947-1957 gracias al trabajo de psicólogos como Rudick, Puni y Hanin quienes partiendo de una metodología

---

experimental de laboratorio, se centraron en la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas, en ciertas variables como tiempo de reacción, inteligencia y 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 ([www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm](http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm).)

García (2000), señala que en EE.UU., gracias al trabajo de científicos como Garfield, Olgivie, Tukto, Morgan y Martens, entre otros, la psicología deportiva adquiere gran importancia en la década de los 60 del siglo pasado. Sin embargo 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. Pero es a partir de los años 70 del siglo pasado cuando la psicología deportiva se empieza a imponer como elemento de utilidad en el entrenamiento deportivo y a partir de ese momento es cuando comienza a surgir el fenómeno de la necesidad de profesionalización en esta disciplina. Con el desarrollo del deporte, evolucionan las concepciones teóricas del entrenamiento psicológico en la iniciación deportiva y con ella se hace necesario actualizar la planificación y dirección de las percepciones especializadas.

Díaz (2001), señala que en 1979 se creó la Sociedad Brasileña de Psicología del Deporte, Actividad Física y Recreación. En 1986 se crea la Asociación Sudamericana de Psicología del Deporte, en 1995 se crea la Sociedad Iberoamericana del Deporte y en 1996 se crea la Asociación de Psicología del Deporte en Chile.

En Venezuela, tal como lo afirma Pineda (1982), el punto de partida para el desarrollo de la psicología deportiva se da a conocer en el mes de diciembre de 1973, con la realización de un Foro Sobre la Psicología del Deporte, en Caracas, allí se expusieron las investigaciones sobre hipnosis y relajación aplicadas al deportista, desarrolladas por Chalbaud y Cohen y el Estudio Psicológico del Atleta Venezolano, de López América.

En el año 1974, se funda el Departamento de Psicología en el Instituto Nacional de Deportes (IND). Para 1975 se celebran las Primeras Jornadas Nacionales de Medicina y Psicología Aplicada al Deporte en la ciudad de Cumaná, conjuntamente con los Juegos Deportivos Nacionales. A estas jornadas fueron invitados como oradores, psicólogos de otros países (Rangel Osmel, representante de Centroamérica y San Martín L. de Suramérica), por Venezuela asistieron destacados psicólogos como: López América, Sánchez Gloria y Chalbaud, entre otros.

Más tarde en el año 1978, se establece la Sociedad Venezolana de Psicología Aplicada al Deporte presidida por la Lic., López América, quien en vida fue la psicóloga pionera de esta área en el país, conjuntamente con Pérez Guillermo, Rodríguez Guillermo y Bereciartu Rafael. Actualmente la aplicación de la psicología a la actividad deportiva, presenta un cierto avance en algunas zonas del país, como: en Carabobo, Miranda, Distrito Capital y el Estado Zulia.

### **Preparación Psicológica**

Desde el inicio de la preparación de base del atleta, es fundamental consagrar una parte del perfeccionamiento deportivo al desarrollo de las cualidades psíquicas y a la formación de la voluntad, ya que de estas cualidades dependen los logros deportivos a alcanzar.

Como bien lo señala Platonov (s.f.), la eficacia de este trabajo educativo depende mucho de las cualidades personales del psicólogo deportivo, como son: la honestidad, equidad y ser lo suficientemente perspicaz para conseguir una estrecha vinculación, signada por la confianza, el respeto y la solidaridad, para integrar de esta manera el aspecto educativo y la preparación deportiva al desarrollo armónico de la personalidad del atleta.

En el proceso de educación de la voluntad intervienen numerosos medios, como la persuasión, coerción, crecimiento gradual de las dificultades y la competición, es entonces cuando el atleta debe desarrollar la perseverancia y la capacidad de vencer los obstáculos, siendo esto posible cuando el atleta toma conciencia de la importancia de conseguir un buen desempeño, para lograr el éxito, confiando plenamente en el psicólogo y sus métodos.

González (2001), señala que durante las diferentes sesiones de entrenamiento, se habitúa al niño, a realizar ejercicios en condiciones de disminución o aumento de estimulación sensorial, con el objetivo de buscar una mayor activación de los analizadores (visuales, auditivo, táctil, y cinestésico), los que facilitan la interiorización y exteriorización de las acciones y operaciones técnico - tácticas con las que se identifica el deportista. Estos reflejos en la conciencia del atleta, ocurren en forma de conocimientos y habilidades. Y es precisamente a través de este proceso psicológico que se puede lograr mejorar las percepciones, representaciones y específicamente el sentido del tiempo, el sentido de la distancia y el sentido del movimiento que influirán en la calidad, rapidez y creatividad de la técnica individual o estilo, de esta forma el sujeto puede fijar, retener y reproducir las imágenes integradas a los aspectos (temporo-espaciales) de cada acción

-----

técnica o táctica, es decir el mismo refleja con mayor nitidez las intenciones ofensivas y defensivas de los contrarios, autorregulando con mayor facilidad la conducción de la competencia.

En investigaciones realizadas en el Departamento de Psicología del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba, Cruz (1990, citado por Rivero y Rodríguez, 2001), establece el perfil de exigencias para la esgrima, atendiendo a un conjunto de 30 cualidades valoradas como importantes o muy importantes, entre las que se encuentran las siguientes:

- Adecuado nivel de motivación: Elemento rector de la conducta humana, le da dirección a la misma, hace que el individuo luche por sus objetivos y pueda lograr elevados resultados. No se puede hablar de elevados resultados deportivos sin una fuerte motivación, pues el deporte de alto rendimiento exige grandes sacrificios y jornadas agotadoras.
- Elevado desarrollo de las cualidades morales y volitivas: (disciplina, tenacidad, decisión, perseverancia, dominio de sí, iniciativa e independencia, audacia, sentido crítico).
- Percepciones altamente especializadas y manipulación correcta del arma: (sentido de la distancia-profundidad, sentido del arma, sentido del momento, de las dimensiones y zonas de desplazamientos, etc.).

- Precisos cálculos visuales de espacio y tiempo: (capacidad de observación).
- Coordinación, rapidez y precisión de movimientos: (ojos-manos-pies).
- Alta capacidad de concentración de la atención y otras cualidades de la misma.
- Elevado volumen de conocimientos técnico-tácticos y de razonamiento táctico, abstracto y pensamiento práctico-motor, operativo, solucionador de problemas. (Capacidad intelectual).
  - Capacidad de representación mental de la acción.
  - Adecuados mecanismos reguladores: (emocional y de la acción).
  - Desarrollo de buenas relaciones sociales: que le permitan interactuar desde el punto de vista funcional-deportivo en las competencias por equipo y no perder la iniciativa individual (colectivismo).
  - Cualidades físicas: (rapidez, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc.).

Todas estas cualidades tienen semejante grado de importancia y como en toda actividad humana en muchos de los casos el mayor desarrollo en unas compensa el menor desarrollo de otras y se complementan en general cuando el sujeto tiene elevados niveles de rendimiento.

---

## **Preparación Psicológica General**

La preparación psicológica general está dirigida a la solución de las siguientes tareas psicológicas, señaladas por Rudik (1988, citado por Vargas, 1998):

- ❖ La educación de rasgos morales en la personalidad del deportista.
- ❖ El perfeccionamiento de los procesos de la percepción.
- ❖ El desarrollo de la capacidad de atención.
- ❖ El desarrollo de la memoria, imaginación e intención.
- ❖ El desarrollo de cualidades para manifestar valentía, decisión, dominio de su carácter y voluntad de vencer.

## **Entrenamiento Ideomotor**

Este entrenamiento consiste en usar la imaginación como un recurso que puede en ciertas condiciones provocar una excitación cerebral, estimulando los músculos que intervienen en la ejecución real.

Los procesos fisiológicos y psicológicos que se producen con la imaginación pueden tener un efecto positivo en el proceso de aprendizaje. Según Weineck (1988), este entrenamiento exige grandes esfuerzos de

concentración y de representación, con una duración limitada entre 2 y 3 minutos, lo que hace posible entrenarse mentalmente varias veces al día, de donde surgen algunas ventajas como las siguientes:

- ❖ Abrevia el tiempo de aprendizaje de las técnicas deportivas.
- ❖ El ejercicio mental de un movimiento aumenta la estabilidad de una habilidad gestual.
- ❖ Incrementa la precisión y velocidad de un movimiento.
- ❖ Posibilita la economía del trabajo y por ende disminuye el gasto de energía.
- ❖ Puede ser utilizado como complemento del calentamiento.
- ❖ Reduce la ansiedad en aquellos deportes con alto índice de riesgo de lesiones.
- ❖ Es útil para corregir destrezas motoras mal ejecutadas.

Estas ventajas del entrenamiento mental coinciden con las de Grosser (1991, citado por Vargas, 1998), el cual señala este método como una forma de entrenamiento efectivo, económico y rápido.

Sin embargo, Weineck (1988) señala también algunas limitaciones del entrenamiento mental, en relación con los límites del tiempo para su aplicación, debido a la fatiga que puede producir la concentración, no es

conveniente para algunos deportes, excluye el control de ejecución al no cubrir el movimiento de los músculos por sí mismos.

### **Factores Mentales que Inciden en el Rendimiento**

Según Garfield y Bennett (1987), los factores mentales que inciden en el rendimiento son:

- a. Imagen de sí mismo: Combinación de autovaloración, confianza en sí mismo y autoestima.
- b. Imágenes de los objetivos: Imágenes del futuro que dirigen y proporcionan energía en el presente.
- c. Actitud: Prueba de interpretación de la realidad.
- d. Estados de humor y sensaciones: Relajación, concentración, excitación, satisfacción "sensación de rendimiento ideal".

### **Preparación Integral**

Según Vargas (1998), la preparación integral es "la parte del entrenamiento compuesta por ejercicios para la modalidad deportiva seleccionada, a nivel de competencia o cercano a él". Así como también Ozolin (1989, citado por Vargas, 1998) considera que la participación en las

-----

competencias se puede estimar como la forma más elevada de preparación integral.

## **El Deporte**

El Parlamento Europeo, (Marín, 1997) enuncia el siguiente punto de vista sobre el deporte:

“Actualmente el deporte ya no se considera una actividad secundaria y sin importancia como sucedía antes. Es parte integrante de la educación y de la cultura. Su función económica es primordial. Levanta pasiones, unas sanas y otras menos sanas y puede involucrar grandes cantidades de dinero. Ante los más altos tribunales se presentan casos relativos al deporte. Existen pocas oportunidades que puedan igualar la función del deporte en cuanto a la integración de las personas en la sociedad” (p. 221).

Tomando en cuenta el aspecto del deporte que lo convierte en un medio de comunicación sin fronteras y al formar parte integrante de la educación, surge su importancia en el campo de la psicología, al verlo como un factor ético, social, pedagógico, terapéutico e higiénico-mental.

En este orden de ideas, Gómez y Col. (1993; citado por De Diego y Sagredo, 1997) presentan cuatro expresiones diferentes de la actividad deportiva de acuerdo al objetivo con qué se practica: a) Deporte escolar (aprendizaje de destrezas motoras); b) Animación deportiva (disfrute mediante la práctica deportiva); c) Rehabilitación (salud, recuperación,

---

grupos especiales); y d) Alta competición (profesión mediante la competición deportiva, aumento del rendimiento).

Por su parte, Brunet y Col. (1997), señalan que "el término genérico deporte" engloba una multitud de actividades diferentes, no sólo en la forma, sino también en la manera de clasificarlas, considerando cuatro categorías: a) Práctica deportiva educativa; b) Deporte popular de tipo recreativo; c) Deporte de competición; y d) Deporte de alto nivel.

a) Práctica deportiva educativa: Es el campo por excelencia de la escuela, orientada hacia la práctica dinámica y adecuada a la edad del niño que le aporte una formación general y un mejor desarrollo físico.

b) Deporte popular de tipo recreativo: Esta modalidad reúne la mayoría de participantes; es lúdico, sin reglamentos, de carácter social o familiar.

c) Deporte de competición: A este nivel corresponde cumplir normas muy precisas: reglamentos estrictos, competiciones organizadas por las asociaciones deportivas.

d) Deporte de alto nivel: Este nivel está reservado a una minoría selecta, que posee un conjunto de cualidades físicas, fisiológicas,

psicológicas y morales para triunfar. Es muy importante que los deportistas de alto nivel sepan distribuir su tiempo adecuadamente, ya que los niveles de exigencias físicas y mentales son muy elevados, y para alcanzar marcas de alto nivel, deben seguir un entrenamiento de alta calidad, lo cual exige un tratamiento interdisciplinario que le permita obtener resultados próximos a la perfección sin perjudicar su salud.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **Tipo de Investigación**

Este capítulo se refiere a la ubicación y diseño de la investigación en cuanto al método y tipo de investigación seleccionada para desarrollar los objetivos propuestos, también contiene la metodología utilizada en la selección de la muestra y las técnicas empleadas para registrar, analizar e interpretar los resultados.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

Esta investigación según su propósito pretende proponer un Programa de Psicológica Aplicada al Deporte, orientado a mejorar el rendimiento deportivo, el mismo se enmarca en la modalidad de lo que se llama proyecto factible, esta área esta adscrita a la Unidad Médica del Programa de Asistencia Integral al Atleta de Alta Competencia de INMEDER. Con bases en un estudio de campo hecho a través de encuestas, en el cual se aplica un análisis de datos mediante estadística descriptiva-exploratoria, para conocer las condiciones del programa de asistencia integral al atleta de INMEDER en el área psicológica.

## Población y Muestra

### Población

La población está representada por los atletas y entrenadores que representan al Estado Mérida en los Juegos Andes 2005 y en diferentes eventos deportivos nacionales de INMEDER (Instituto Merideño de Deporte y Recreación) del Estado Mérida, de donde se tomó una muestra del 20% de estos atletas y entrenadores.

La población objeto de estudio comprendió 1167 individuos clasificados según su profesión dentro del Instituto Merideño de Deporte y Recreación: 1100 atletas de alta competencia y 67 entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.

### Cuadro N° 1

#### Población de INMEDER objeto de estudio

Descripción	N° de sujetos
Atletas de alta competencia.	1100
Entrenadores deportivos.	67

Fuente: Dirección Técnica de INMEDER.

## **Muestra**

En relación con la muestra, Paella y Martins (2004), señalan “que esta no es más que la escogencia de una parte representativa de una población, cuyas características reproduce de la manera más exacta posible”.

La muestra, estuvo constituida por 220 atletas de alta competencia y 14 entrenadores del Instituto Merideño de Deporte y Recreación. El tamaño muestral seleccionado es suficiente ya que comprende el 20% del total de la población.

El método de muestreo aplicado fue el estratificado, al dividir la población según su profesión en atletas de alta competencia y entrenadores del Instituto, aplicando dentro de estos estratos un muestreo aleatorio simple.

**Cuadro N° 2**

**Muestra de INMEDER objeto de estudio**

<b>Descripción</b>	<b>Elementos muestrales</b>
Atletas de alta competencia.	220
Entrenadores deportivos.	14

Fuente: Dirección Técnica de INMEDER.

## **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas o maneras de obtener la información, al respecto Arias (1997) señala como técnicas; “la observación directa, la encuesta en sus dos modalidades (entrevista o cuestionario), el análisis documental, análisis de contenido, etc”.

La técnica de recolección de datos utilizada en la presente investigación será la encuesta en la modalidad de cuestionario, la cual Bisquerra (1990), define como un “conjunto más o menos amplio de preguntas o cuestiones que se consideran relevantes para el rango, características o variables que son objeto de estudio”.

La recolección de los datos se llevó a cabo mediante formatos de cuestionarios, los cuales se pueden definir como los medios materiales que se utilizan para recoger y registrar o almacenar la información y facilitar el tratamiento experimental.

El instrumento de recolección de datos empleado en esta investigación, consiste en dos encuestas con opción de respuestas cerradas de selección simple, una para atletas y otra para entrenadores, las cuales se

responden con un SI o un NO dependiendo de la que considere correcta, para de esta manera determinar los conocimientos que tienen los elementos muestrales acerca del área de asistencia psicológica a los atletas de alta competencia de INMEDER.

### **Validez**

Al respecto, Palella y Martins (2004), definen “la validez como la ausencia de sesgos. Representa la relación entre lo que se mide y aquello que realmente se quiere medir”. En el caso de la presente investigación consistió en determinar el conocimiento que tienen los elementos muestrales acerca del programa de asistencia integral al atleta de INMEDER.

En relación con la validez del instrumento de recolección de datos, éste fue validado por juicio de expertos.

### **Técnicas de Análisis de Datos**

Para el análisis e interpretación de los datos relacionados con el estudio se utilizaron las técnicas propias de la estadística descriptiva, tomando como punto de referencia las tendencias porcentuales de las

respuestas más significativas en relación con la percepción de los atletas de alto rendimiento y los entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.

Los datos se presentan en cuadros y gráficos, en donde se indicaran las distribuciones porcentuales según las categorías de respuestas y se ilustrarán en diagramas de barras, para visualizar con mayor precisión y claridad los resultados de la investigación.

### **Procedimiento de la Investigación**

La operatividad de la investigación se realizó por fases, donde el proceso metodológico contempló:

- ◆ Fase I: selección del problema de investigación.
- ◆ Fase II: revisión de fuentes sobre el problema planteado.
- ◆ Fase III: elaboración del anteproyecto, para ser avalado por la comisión de trabajo de Grado del Postgrado en Educación Física, mención Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Los Andes.
- ◆ Fase IV: elaboración y validación del instrumento de recolección de datos.

- ♦ Fase V: análisis e interpretación de los resultados de la investigación.
- ♦ Fase VI: elaboración de la propuesta.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

---

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

#### **Diagnóstico que Sustenta la Propuesta.**

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos de acuerdo con la aplicación del instrumento de recolección de información, orientados a determinar el nivel de aplicación de la psicología deportiva al beneficiario del Programa de Asistencia Integral al Atleta de INMEDER, y analizar el grado de información que tienen los atletas y entrenadores de alta competencia de INMEDER sobre las técnicas psicológicas aplicadas para mejorar el rendimiento deportivo.

El análisis estadístico de los datos se realizó usando el software estadístico SPSS, versión 10 en español.

Las frecuencias se muestran en cuadros y gráficos de barras que indican el ítem y las respuestas obtenidas en cada caso, con el fin de facilitar el análisis e interpretación de los resultados de las respuestas aportadas por los atletas y entrenadores de INMEDER.

**Cuadro N° 3. ¿Conoce Ud. qué es el programa de asistencia integral al atleta de INMEDER?**

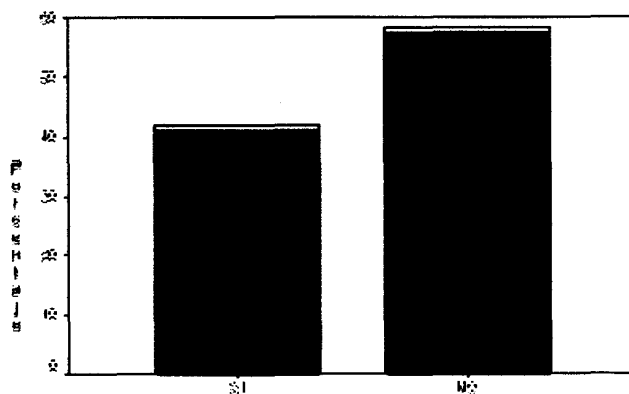
**ITEM 01**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos SI	92	41,8	41,8	41,8
NO	128	58,2	58,2	100,0
Total	220	100,0	100,0	

**Gráfico N° 1. ¿Conoce Ud. qué es el programa de asistencia integral al atleta de INMEDER?**

**ITEM 01**

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)



**Análisis de los Resultados:** De los 220 integrantes de la muestra encuestada en el Estado Mérida acerca de si poseen conocimiento con respecto al Programa de Asistencia Integral al Atleta de INMEDER 128

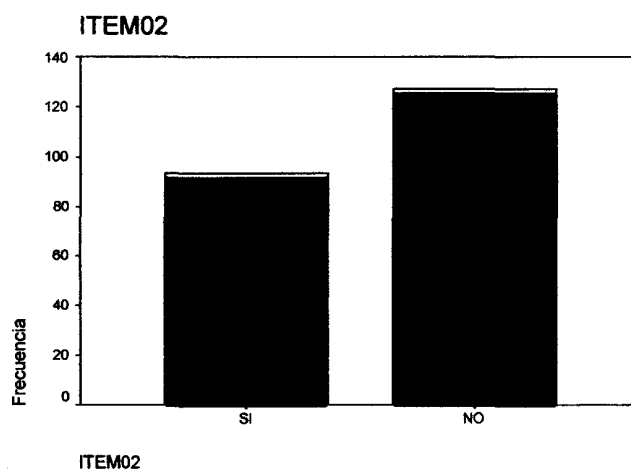
manifiestan no conocer el Programa lo cual representa un 58,2%, y aseguran tener conocimiento, lo cual representa un 41,8 %. Lo expuesto permite inferir que la mayoría de los atletas encuestados desconocen el Programa de Asistencia Integral al Atleta, por tanto los niveles de aplicación de psicología deportiva a nivel cognitivo se consideran bajos.

**Cuadro N° 4. ¿Ha recibido charlas o talleres que le permitan saber qué es un atleta de alta competencia?**

**ITEM02**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos SI	93	42,3	42,3	42,3
NO	127	57,7	57,7	100,0
Total	220	100,0	100,0	

**Gráfico N° 2. ¿Ha recibido charlas o talleres que le permitan saber. ¿Qué es un atleta de alta competencia?**



**Análisis de los Resultados:** De los resultados obtenidos de la muestra acerca de si han recibido charlas o talleres que permitan saber qué es un atleta de alta competencia 127 manifiestan no haber recibido formación en el tópico señalado lo cual representa un 57,7%, y 93 aseguran haber recibido formación al respecto lo que representa el 42,3%. De lo expuesto se permite determinar que más de la mitad de los encuestados no conocen lo que es un atleta de alta competencia.

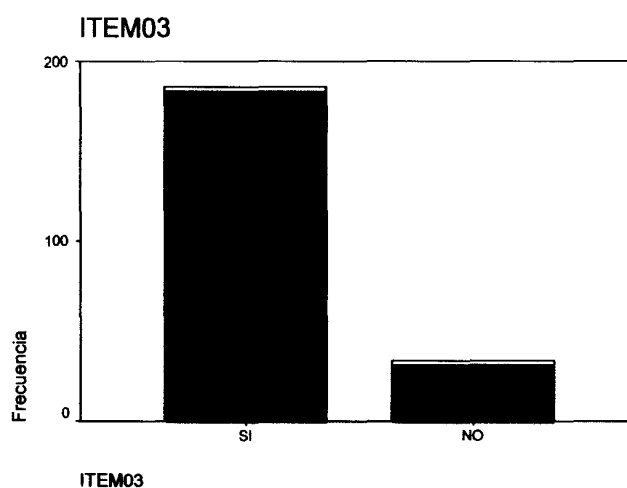
**Cuadro N° 5. ¿Sabe cuáles son las características que debe cumplir para ser considerado como atleta de alta competencia?**

www.bdigital.ula.ve

ITEM03

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	186	84,5	84,5	84,5
	NO	34	15,5	15,5	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

**Gráfico N° 3. ¿Sabe cuáles son las características que debe cumplir para ser considerado como atleta de alta competencia?**



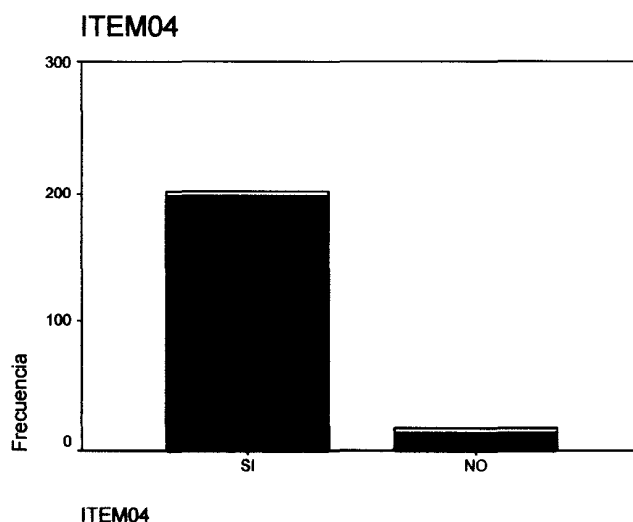
**Análisis de los Resultados:** de los resultados obtenidos de la muestra acerca de si conocen las características para ser considerado atleta de alta competencia 186 manifestaron conocer las características lo cual representa un 84,5%, y 34 las desconocen. Por lo tanto la mayoría de los atletas conocen las características que posee un atleta de alta competencia.

**Cuadro N° 6. ¿Se considera Ud. un atleta de alta competencia?**

**ITEM04**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	202	91,8	91,8	91,8
	NO	18	8,2	8,2	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

**Gráfico N° 4. ¿Se considera Ud. un atleta de alta competencia?**



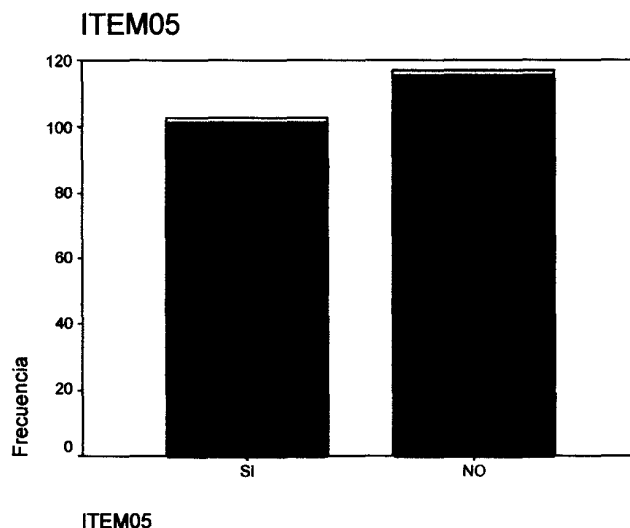
**Análisis de los Resultados:** De los 220 atletas encuestados 202 manifestaron ser atletas de alta competencia y representan el 91,8% de la muestra estudiada.

**Cuadro N° 7. ¿Tiene conocimiento acerca de la psicología deportiva?**

**ITEM05**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	103	46,8	46,8	46,8
	NO	117	53,2	53,2	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

**Gráfico N° 5. ¿Tiene conocimiento acerca de la psicología deportiva?**



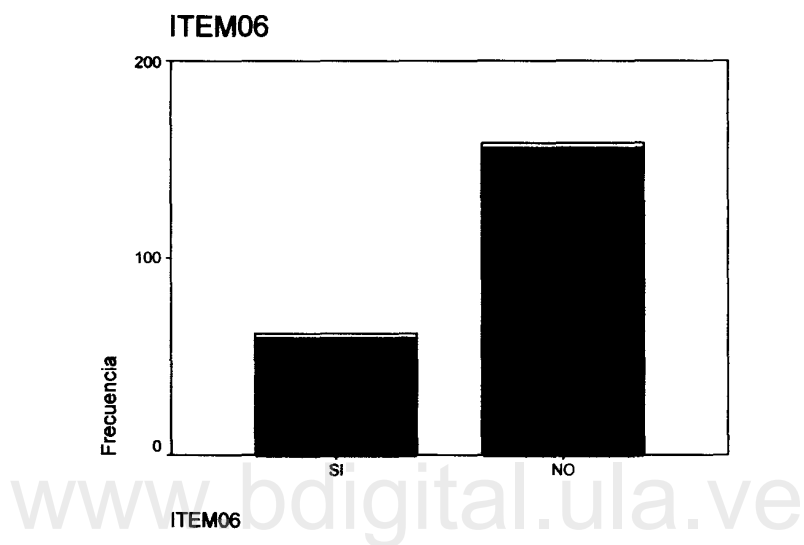
**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los atletas 117 manifestaron no conocer acerca de la psicología deportiva representando el 53,2, por lo que se sugiere proponer un plan en el área psicológica dirigida a los atletas de alto rendimiento.

**Cuadro N° 8. ¿Conoce Ud. cuál es el papel de la psicología deportiva en un programa de asistencia integral al atleta?**

**ITEM06**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	62	28,2	28,2	28,2
	NO	158	71,8	71,8	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

**Gráfico N° 6. ¿Conoce Ud. cuál es el papel de la psicología deportiva en un programa de asistencia integral al atleta?**



**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los atletas 158 manifestaron no conocer el papel que juega la psicología deportiva en un Programa de Asistencia Integral al atleta lo cual representa un 71,8% de los encuestados, mientras el 28,2% restante aseveran lo contrario.

**Cuadro N° 9. ¿Considera que la salud mental adecuada constituye una parte importante en su rendimiento?**

**ITEM07**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	215	97,7	97,7	97,7
	NO	5	2,3	2,3	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

**Gráfico N° 7. ¿Considera que la salud mental adecuada constituye una parte importante en su rendimiento deportivo?**



**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los atletas 215 manifestaron que la salud mental adecuada constituye una parte importante en su desempeño deportivo representando un 97,7% de la totalidad encuestada, mientras el 2,3% restante se opone a la respuesta. Por lo tanto se puede

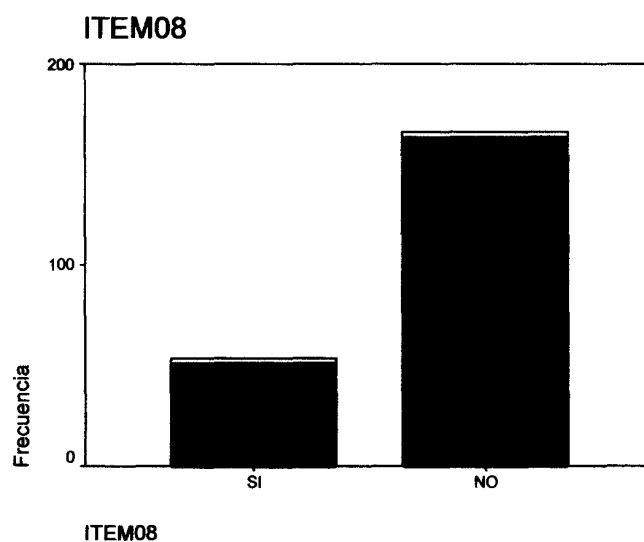
inferir que los atletas consideran importante la aplicación de la psicología deportiva.

**Cuadro N° 10. ¿Considera que el programa de asistencia integral al atleta de INMEDER presta una atención adecuada?**

**ITEM08**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	54	24,5	24,5	24,5
	NO	166	75,5	75,5	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

**Gráfico N° 8. ¿Considera que el programa de asistencia integral al atleta de INMEDER presta una atención adecuada?**



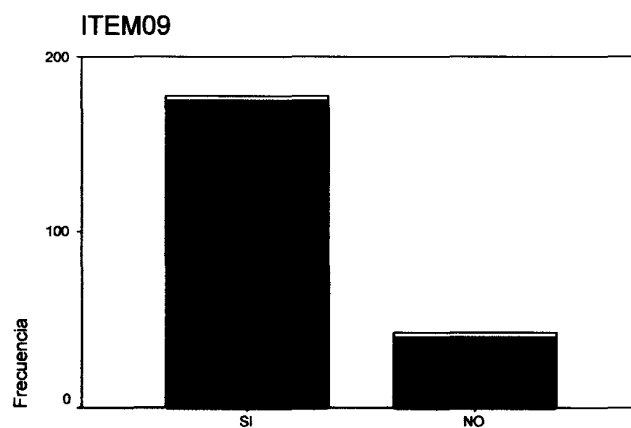
**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los atletas 166 manifestaron no estar de acuerdo con la atención aportada por el programa de asistencia integral al atleta representando un 75,5% de la totalidad encuestada, mientras el 24,5% restante expone estar de acuerdo. Por lo tanto se puede inferir que los atletas consideran que no se está aplicando el programa adecuadamente, algunos de ellos exponían verbalmente su preocupación por la falta de seriedad y continuidad en la aplicación de la psicología deportiva.

**Cuadro N° 11. ¿Considera que su entrenador está capacitado en técnicas psicológicas para aplicarlas en mejorar el rendimiento deportivo?**

**ITEM09**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	177	80,5	80,5	80,5
	NO	43	19,5	19,5	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

**Gráfico N° 9. ¿ Considera que su entrenador está capacitado en técnicas psicológicas para aplicarlas en mejorar el rendimiento deportivo?**



[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los atletas, 177 manifestaron sí estar de acuerdo con los conocimientos de psicología deportiva de sus entrenadores representando un 80,5% de la totalidad encuestada, mientras el 19,5% restante expone no estar de acuerdo. En entrevista con algunos atletas ellos manifestaban que su entrenador aplica ciertas técnicas como la visualización, la respiración y la relajación.

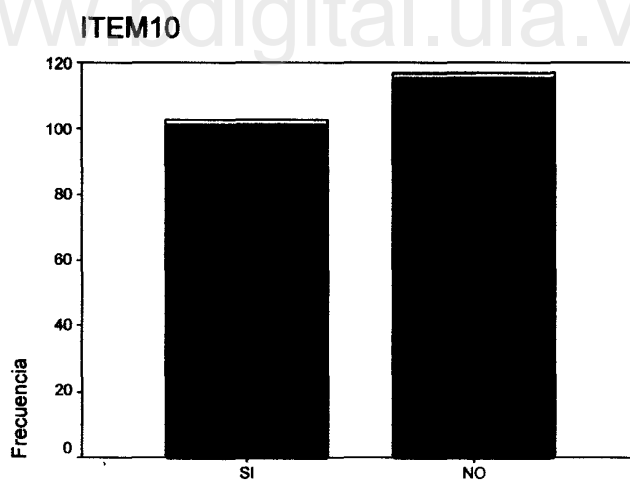
**Cuadro N° 12. ¿Conoce Ud. cuáles son las técnicas apropiadas para controlar la ansiedad y el estrés previos a las competencias deportivas?**

**ITEM10**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	103	46,8	46,8	46,8
	NO	117	53,2	53,2	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

**Gráfico N° 10. ¿Conoce Ud. cuáles son las técnicas apropiadas para controlar la ansiedad y el estrés previos a las competencias deportivas?**

www.bdigital.ula.ve



ITEM10

**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los atletas 117 manifestaron no conocer estrategias para controlar el estrés y la ansiedad previos a la

competencia, representando un 53,2% de la totalidad encuestada, mientras el 46,8% restante expone sí tener conocimiento.

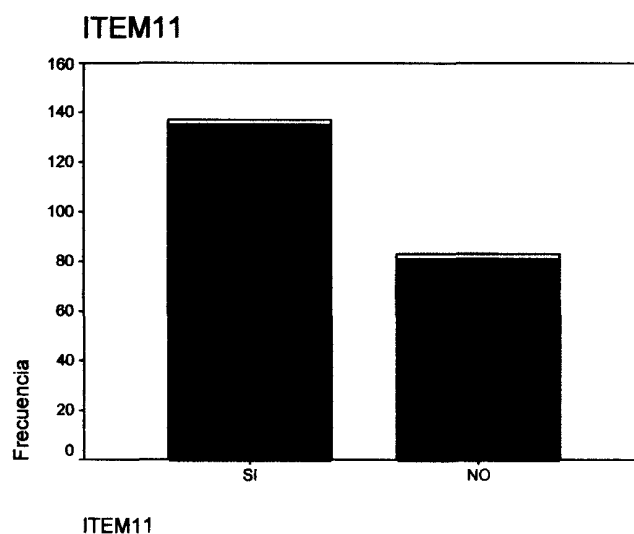
**Cuadro N° 13. ¿Emplea Ud. alguna técnica psicológica para controlar la ansiedad antes de la competencia?**

**ITEM11**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	137	62,3	62,3	62,3
	NO	83	37,7	37,7	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**Gráfico N° 11. ¿Emplea Ud. alguna técnica psicológica para controlar la ansiedad antes de la competencia?**



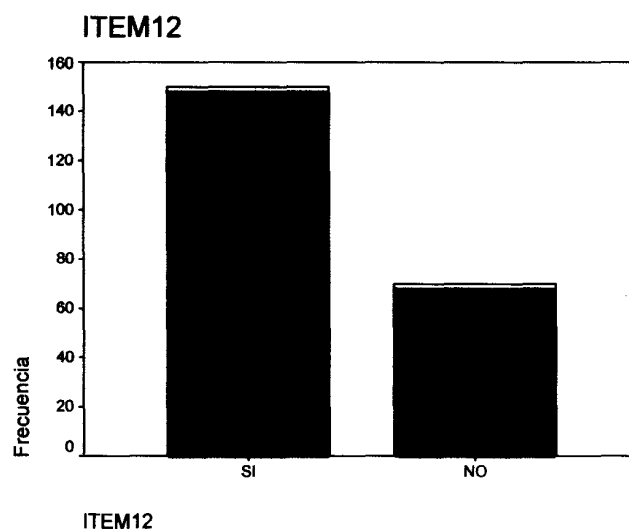
**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los atletas 137 manifestaron aplicar técnicas psicológicas antes de las competencias representando un 62,3% de la totalidad encuestada, mientras el 37,7% restante expone no aplicarlas.

**Cuadro N° 14. ¿Sabe controlar las reacciones de enfado en el deporte?**

**ITEM12**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	150	68,2	68,2	68,2
	NO	70	31,8	31,8	100,0
Total		220	100,0	100,0	

**Gráfico N° 12. ¿Sabe controlar las reacciones de enfado en el deporte?**



**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los atletas 150 manifestaron controlar uno de los obstáculos mentales, como es la reacción de enfado ante un fallo en el deporte, representando un 68,2% de la totalidad encuestada, mientras el 31,8% restante expone no superar este obstáculo.

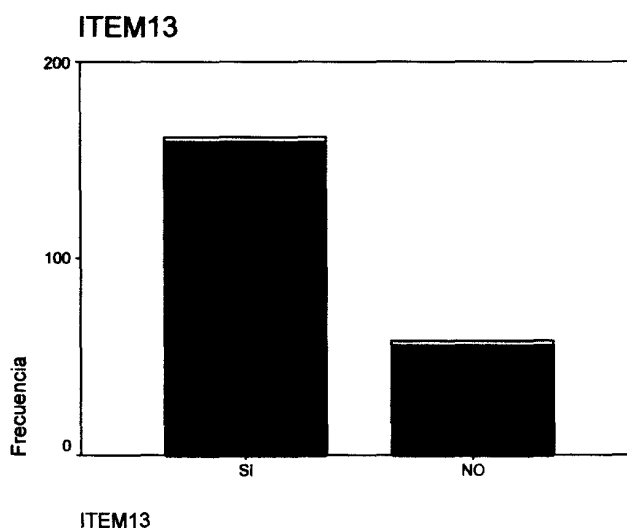
**Cuadro N° 15. ¿Sabe controlar pensamientos como “Tengo que ganar”?**

**ITEM13**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	162	73,6	73,6	73,6
	NO	58	26,4	26,4	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**Gráfico n° 13. ¿Sabe controlar pensamientos como “Tengo que ganar”?**



**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los atletas 162 manifestaron saber controlar obstáculos mentales, representando un 73,6% de la totalidad encuestada, mientras el 26,4% restante expone lo contrario.

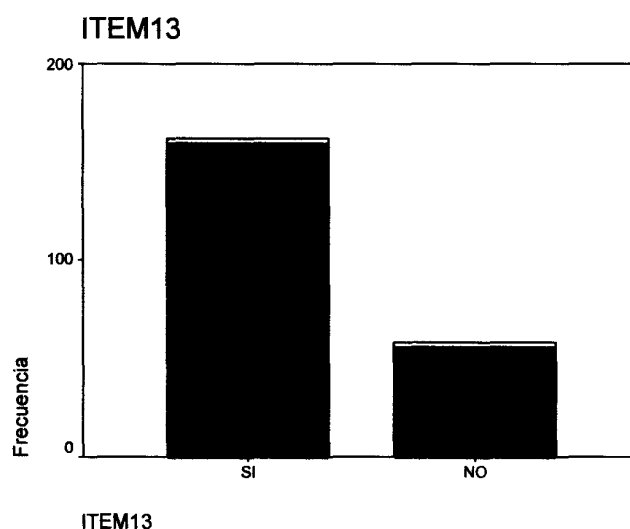
**Cuadro N° 16. ¿Sabe controlar los miedos a equivocarse, miedo al éxito, miedo a perder?**

**ITEM14**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	116	52,7	52,7	52,7
	NO	104	47,3	47,3	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

www.bdigital.ula.ve

**Gráfico N° 14. ¿Sabe controlar los miedos a equivocarse, miedo al éxito, miedo a perder?**



**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los atletas 116 manifestaron si saber controlar obstáculos mentales, representando un 52,7% de la totalidad encuestada, mientras el 47,3% restante expone no superar los obstáculos referidos a los miedos.

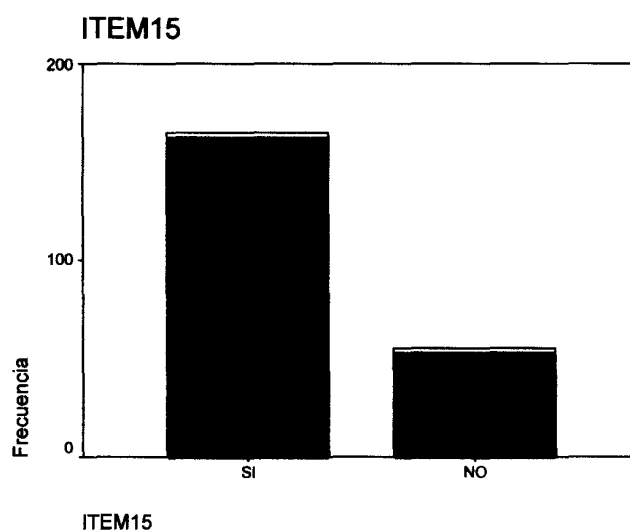
**Cuadro N° 17. ¿Sabe controlar la ansiedad por los resultados?**

**ITEM15**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	165	75,0	75,0	75,0
	NO	55	25,0	25,0	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**Gráfico N° 15. ¿Sabe controlar la ansiedad por los resultados?**



**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los atletas 165 manifestaron saber controlar la ansiedad por los resultados, representando un 75% de la totalidad encuestada, mientras el 25% restante expone no superar la ansiedad.

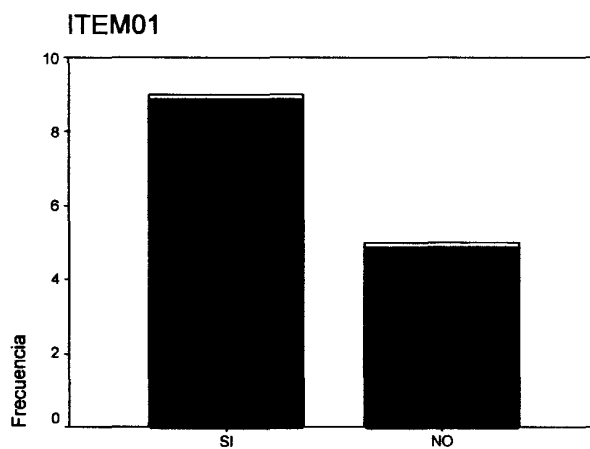
## ENTRENADORES

**Cuadro N° 18. ¿Conoce Ud. qué es el Programa de Asistencia Integral al atleta de INMEDER?**

ITEM01

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos SI	9	64,3	64,3	64,3
NO	5	35,7	35,7	100,0
Total	14	100,0	100,0	

**Gráfico N° 16. ¿Conoce Ud. qué es el Programa de Asistencia Integral al atleta de INMEDER?**



ITEM01

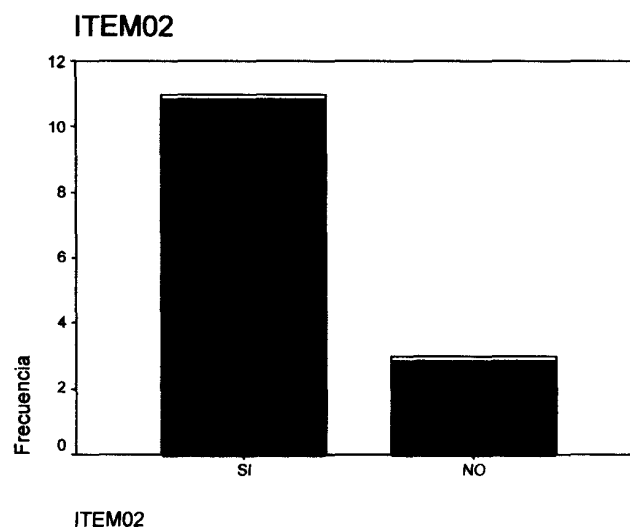
**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los entrenadores 09 manifestaron conocer el Programa de Asistencia Integral al Atleta de INMEDER, representando un 64,3% de la totalidad encuestada, mientras el 35,7% expone no conocerlo.

**Cuadro N° 19. ¿Ha recibido charlas o talleres que le permitan saber qué es un atleta de alta competencia?**

**ITEM02**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	11	78,6	78,6	78,6
	NO	3	21,4	21,4	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

**Gráfico N° 17. ¿Ha recibido charlas o talleres que le permitan saber qué es un atleta de alta competencia?**



**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los entrenadores, 11 manifestaron sí recibir talleres y charlas acerca de qué es un atleta de alta competencia, representando un 78,6% de la totalidad encuestada, mientras el 21,4% expone no recibirlo.

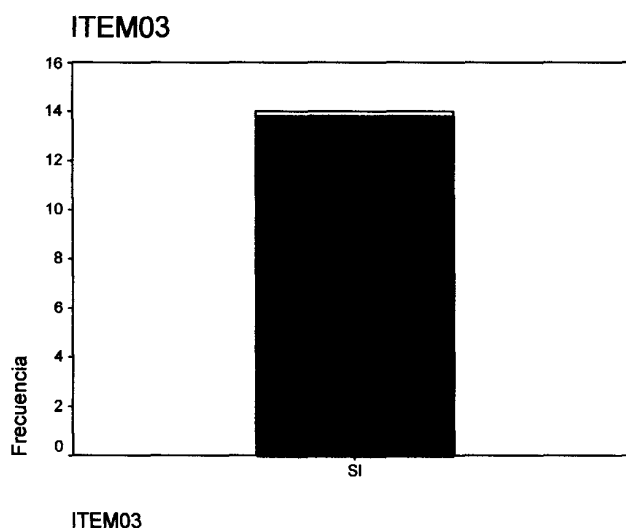
**Cuadro N° 20. ¿Conoce las características que debe cumplir un atleta para ser considerado de alta competencia?**

**ITEM03**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos SI	14	100,0	100,0	100,0

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**Gráfico N° 18. ¿Conoce las características que debe cumplir un atleta para ser considerado de alta competencia?**



**Análisis de los Resultados:** Al consultar a la totalidad de entrenadores, 14 manifestaron conocer las características de los atletas para ser considerados de alta competencia.

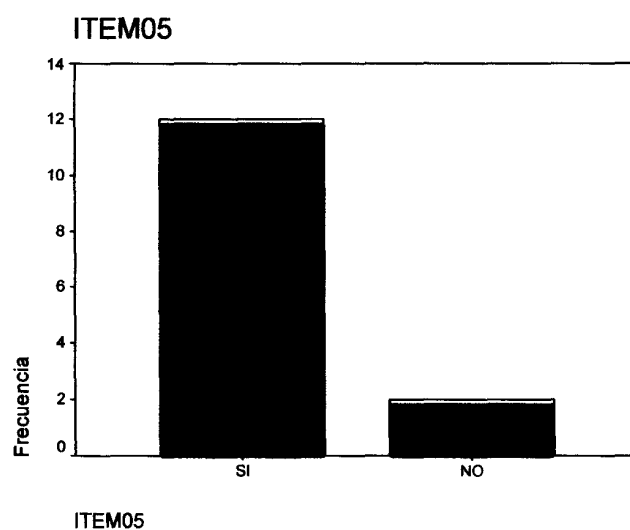
**Cuadro N° 21. ¿Conoce Ud cual es el papel de psicología deportiva en un Programa de Asistencia Integral al Atleta?**

**ITEM05**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	12	85,7	85,7	85,7
	NO	2	14,3	14,3	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**Gráfico N° 19. ¿Conoce Ud cuál es el papel de psicología deportiva en un Programa de Asistencia Integral al Atleta?**



**Análisis de los Resultados:** Al consultar a la totalidad de entrenadores 14 manifestaron conocer qué es la psicología deportiva.

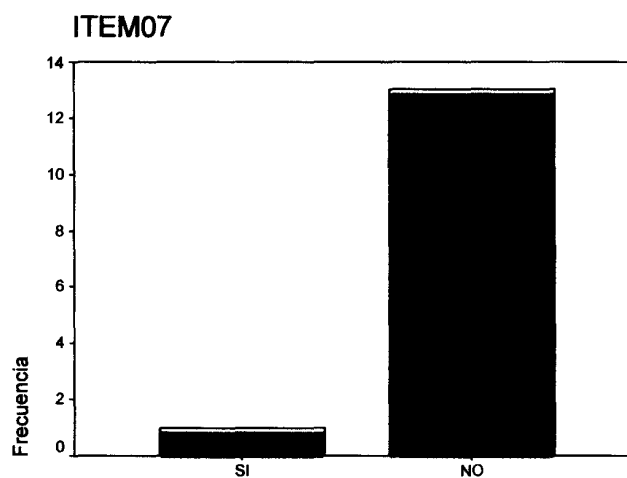
**Cuadro N° 22. ¿Considera Ud. que el Programa de Asistencia Integral al Atleta de INMEDER en el área psicológica presta una atención adecuada?**

**ITEM07**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	1	7,1	7,1	7,1
	NO	13	92,9	92,9	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**Gráfico N° 20. ¿Considera Ud. que el Programa de Asistencia Integral al Atleta de INMEDER en el área psicológica presta una atención adecuada?**



ITEM07

**Análisis de los Resultados:** Al consultar los entrenadores, 92,9% manifestaron que el Programa de INMEDER no presta una atención adecuado, mientras una minoría representada por el 7,1 % expreso que si.

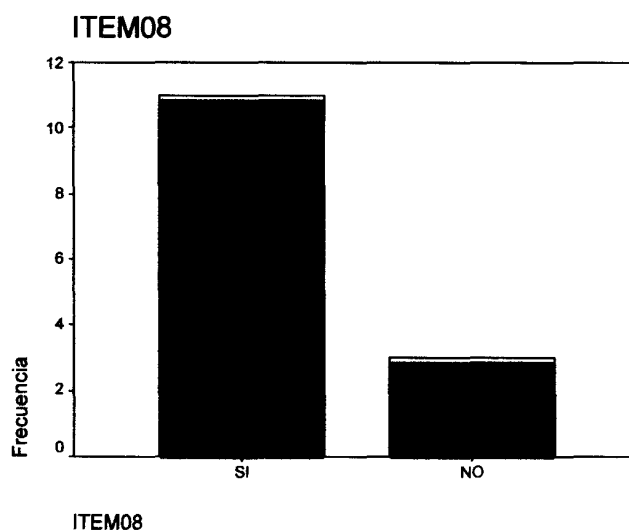
**Cuadro N° 23. ¿Cree Ud. que está capacitado en técnicas psicológicas para aplicarlas en mejorar el rendimiento deportivo del atleta?**

**ITEM08**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	11	78,6	78,6	78,6
	NO	3	21,4	21,4	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**Gráfico N° 21. ¿Cree Ud que está capacitado en técnicas psicológicas para aplicarlas en mejorar el rendimiento deportivo del atleta?**



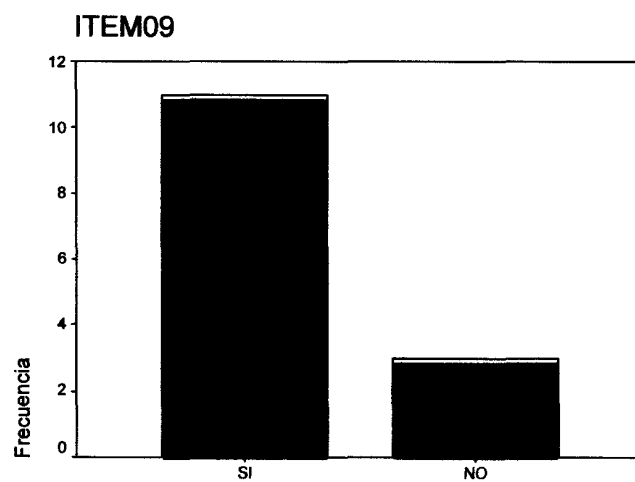
**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los entrenadores, 78,6% manifestaron estar capacitados con técnicas psicológicas para aplicarlas en pro del rendimiento deportivo de los atletas, mientras un 21,4% expuso no contar con las técnicas.

**Cuadro N° 24. ¿Conoce Ud. Cuales son las técnicas apropiadas para controlar la ansiedad y el estrés previo a la competencia deportiva?**

**ITEM09**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos SI	11	78,6	78,6	78,6
NO	3	21,4	21,4	100,0
Total	14	100,0	100,0	

**Gráfico N° 22. ¿Conoce Ud. cuáles son las técnicas apropiadas para controlar la ansiedad y el estrés previo a la competencia deportiva?**



**ITEM09**

**Análisis de los Resultados:** Al consultar a la totalidad de entrenadores, 11 manifestaron conocer las técnicas apropiadas para controlar la ansiedad y el estrés previos a la competencia representando un 78,6% de la población estudiada, mientras un 21,4% expusieron no conocerlas.

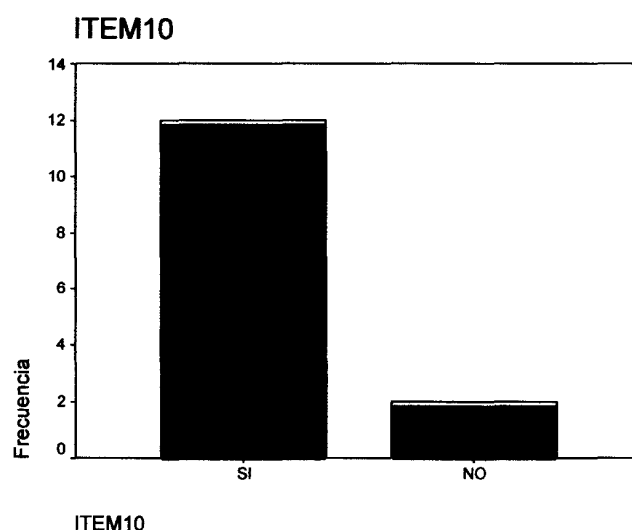
**Cuadro N° 25. ¿Aplica Ud. preparación psicológica a sus atletas?**

**ITEM10**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	12	85,7	85,7	85,7
	NO	2	14,3	14,3	100,0
Total		14	100,0	100,0	

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**Gráfico N° 23. ¿Aplica Ud. preparación psicológica a sus atletas?**



**Análisis de los Resultados:** Al consultar a la totalidad de entrenadores, 12 manifestaron aplicar preparación psicológica a los atletas representando un 85,7% de la población estudiada, mientras un 14,3% expusieron no aplicarlas.

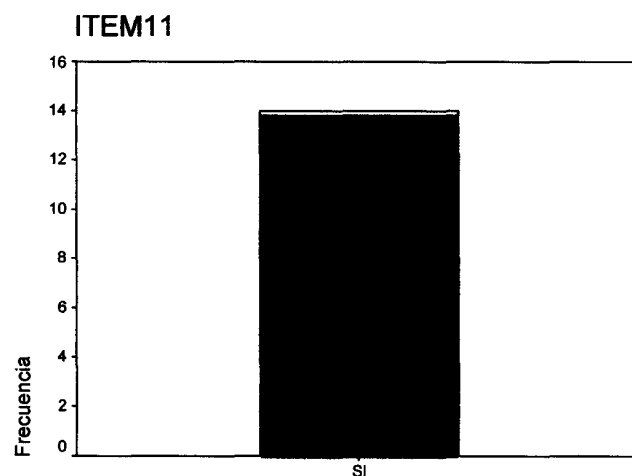
**Cuadro N° 26. ¿Cree Ud. que al momento de competir el atleta falla debido a su falta de concentración y control de la ansiedad?**

**ITEM11**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos SI	14	100,0	100,0	100,0

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**Gráfico N° 24. ¿Cree Ud. que al momento de competir el atleta falla debido a su falta de concentración y control de la ansiedad?**



ITEM11

**Análisis de los Resultados:** Al consultar a la totalidad de entrenadores 100% manifestaron que al momento de competir el atleta falla en preparación psicológica debido a su falta de concentración y control de la ansiedad.

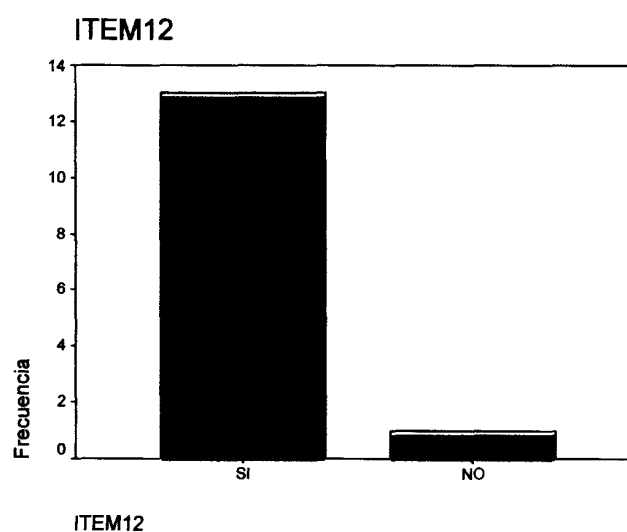
**Cuadro N° 27. ¿Piensa Ud. que la preparación psicológica es tan importante como la preparación física?**

**ITEM12**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	SI	13	92,9	92,9	92,9
	NO	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**Gráfico N° 25. ¿Piensa Ud. que la preparación psicológica es tan importante como la preparación física?**



**Análisis de los Resultados:** Al consultar a los entrenadores, 13 que representan el 92,9% manifestaron que la preparación psicológica es tan importante como la preparación física, mientras el 7,1% no los cree relevante.

### **Conclusión del Diagnóstico**

De acuerdo con los resultados conseguidos se establecen las siguientes conclusiones:

En relación al primer objetivo el cual hace referencia a determinar el nivel de aplicación de la psicología deportiva al beneficiario del programa de asistencia integral al atleta de INMEDER, los resultados permiten afirmar que actualmente no se le da a la psicología deportiva la importancia necesaria, al momento de planificar el entrenamiento deportivo. En su mayoría se detectó que la psicología deportiva no es aplicada al beneficiario del Programa de Asistencia Integral al Atleta de INMEDER, de manera continua y sistemática.

En relación al objetivo número dos referido a analizar el grado de información que tienen los atletas y entrenadores de alta competencia de INMEDER sobre las técnicas psicológicas aplicadas para mejorar el rendimiento deportivo, los resultados en su mayoría reflejan un bajo nivel de

---

conocimiento sobre las técnicas psicológicas, debido a que no se dan charlas y talleres y por la falta de un psicólogo. Sin embargo, un gran número de atletas y entrenadores está consciente de la importancia que tienen las técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo.

En virtud de los resultados obtenidos, se presenta la propuesta titulada *Programa de Psicología Aplicada al Deporte Dirigido a los Atletas de INMEDER - Mérida*.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**CAPÍTULO V**  
**LA PROPUESTA**

**PROGRAMA DE PSICOLOGIA APLICADA AL DEPORTE**  
**DIRIGIDO A LOS ATLETAS DE INMEDER MÉRIDA**

**Estructura de la Propuesta**

- 1. Motivación del Proyecto.**
- 2. Marco Teórico de la Propuesta.**
- 3. Metodología y Actividades Previstas para su Ejecución.**

## **1. Motivación**

Las investigaciones realizadas que sustentan la base teórica del presente estudio constituyen una fuente cierta en la promoción de la salud mental de los atletas de alta competencia, presentando acciones orientadas a la educación y prevención a través de la puesta en práctica de programas en el área psicológica adaptados a la práctica deportiva, lo cual representaría una fuente de atención en psicología aplicada a los atletas de alta competencia, mediante acciones que contribuyen a eliminar o prevenir la ansiedad y el estrés, antes, durante y después de una competencia, para que de esta manera el atleta alcance un mejor rendimiento deportivo.

La propuesta se basa en la puesta en práctica de la metodología a ser llevada a cabo por un psicólogo deportivo, la cual se recomienda aplicar durante todo el año.

Tomando en cuenta la importancia del psicólogo deportivo en la preparación de los atletas para la participación en los juegos Andes 2005, se estableció contacto con el director técnico de INMEDER, con la intención de crear cultura sobre psicología aplicada al deporte, de manera preventiva y educativa, a la vez de ser un recurso importante al momento de vencer obstáculos mentales en las competencias deportivas.

---

## **2. Marco Teórico de la Propuesta**

Para desarrollar la presente propuesta se tomarán en cuenta las teorías psicológicas vinculadas con el deporte. Entre ellas se encuentra el conductismo, la psicología cognoscitiva y la psicología humanista. Los principales autores del conductismo son: Watson, Hull, Pavlov, Thordike, Tolman, Skinner, Hebb y Osgood.

Para Watson (1913, citado por Navarro, 1989), la psicología es una rama puramente objetiva y experimental de la ciencia natural, donde su meta teórica es la predicción y control de la conducta, al ser lo único que se puede observar, "lo que el organismo hace o dice". El objeto primario siempre debe referirse a ítems de conducta: movimientos musculares o secreciones glandulares, como ciencia la psicología siempre debe tratar con actos que puedan describirse objetivamente en términos de estímulos y respuestas, formación e integración de hábitos. La mayoría de las emociones son reflejos condicionados exceptuando algunas respuestas de miedo, ira y amor, entendiendo por personalidad la combinación de los sistemas de hábitos de un individuo.

El enfoque conductual en el deporte está vinculado con el aprendizaje y la motivación, al respecto, Skinner (1950, citado por Navarro, 1989), señala que los "motivos ficticios" no hacen más que proporcionar una comprensión

engañoso de conducta que únicamente se entiende ha partir de estímulos y respuestas observables.

El estudio del aprendizaje en el enfoque conductual se ha orientado hacia la forma en que el ambiente externo afecta al individuo. Un aspecto reciente y significativo de esta área es la importancia que concede a la manera en que el sujeto utiliza los principios de aprendizaje para cambiar su comportamiento. Nociones como "fuerza de voluntad" y "autocontrol" se traducen en la capacidad del ser humano de aprender a adiestrarse ante aquellas conductas que desea cambiar. La suposición básica es que el ser humano puede aprender a obrar como agente de cambio.

Específicamente en el Programa de Psicología Aplicada al Deporte Dirigido a los Atletas de INMEDER, el psicólogo reunirá los datos sobre motivos, consecuencias, y cambios en la conducta del atleta con el fin de vigilar estos factores y revisar el programa cada vez que así lo requiera, identificando las conductas que el atleta requiere modificar, como por ejemplo la ansiedad, que es un motivo o predisposición conductual adquirido, que predispone al atleta a percibir un amplio rango de circunstancias objetivamente no peligrosas como amenazantes, respondiendo a ellas con ansiedad desproporcionada en intensidad o magnitud al peligro objetivo.

Otra de las teorías vinculadas al deporte, es la teoría cognoscitiva, al respecto, Navarro (1989), señala que la psicología se orienta hacia una nueva búsqueda, como es el estudio de las cogniciones, los procesos complejos y la creación de modelos que sirvan para comparar la información proveniente del medio ambiente y estructurar la respuesta hacia ella. Señalando esta teoría como un renacer de la tradición racionalista, también había sido de interés para la psicología motivacional. Algunas fuentes extrapsicológicas también influyen como son: el modelo matemático de la comunicación de Shannon y Werner, los trabajos sobre medición y contenido de la información y el uso de computadoras digitales que originan los modelos de procesamiento de información.

Por otro lado, a juicio de Paivio (1975, citado por Navarro, 1989), la psicología cognoscitiva constituye un intento de integración entre la corriente concienialista tradicional y los enfoques conductuales, debido a que se esfuerza por comprender tanto la forma como la función de las ideas, imágenes, significados y todo aquello conceptualizado como información cognoscitiva y por estudiar las funciones de la mente en relación con sus manifestaciones conductuales.

El enfoque cognoscitivo en el deporte, pone de relieve el papel del pensamiento, anticipación, imaginación de eventos futuros y otros procesos

mentales que repercuten en la conducta intencional. Dicha conducta será más fuerte y persistente si la meta es muy apreciada y si se tienen grandes esperanzas de que la conducta ayudará a conseguirla. Por ejemplo el atleta que anhela el éxito deportivo y espera alcanzarlo, con el entrenamiento pondrá más empeño en su preparación que aquel que no piense así.

Posteriormente surge la teoría humanista, que enfoca el desarrollo personal desde el punto de vista positivo del potencial y naturaleza básica para la autodirección y el crecimiento, basados en contribuciones de psicólogos destacados en este campo, como son Allport, quien propuso una visión holística del hombre. Carl Rogers, señaló el sentido y la importancia del concepto de sí mismo y de una autoestima positiva; por su parte Maslow sostuvo que el hombre tiene una jerarquía de necesidades, señalando la autorrealización como la más elevada (UNA, s/f).

Al respecto Navarro (1989), señala que la psicología humanista, enfatiza en el hombre, su condición de persona y su calidad de ser único. Aunque la psicología humanista se ve influenciada por los modelos conductistas y psicoanalistas, los psicólogos humanistas están en desacuerdo con ambos, al darse cuenta que la psicología no se ocupaba de aspectos tan importantes para la existencia humana como son, el amor, la creatividad, los valores, el crecimiento y realización personal.

El aporte de las ciencias humanísticas en el deporte, depende de la manera en que éstas logren comprender las relaciones humanas a través de la motivación para los resultados. Lo más frecuente a nivel deportivo es que el entrenador no conozca a su atleta como persona, generalmente lo que conoce bien son sus capacidades, su comportamiento y sus reacciones frente a las dificultades que se le presentan en la vida deportiva.

Una de las condiciones psicológicas más importantes para practicar un deporte con éxito, es desarrollar y consolidar las aspiraciones, las motivaciones y los estímulos para el entrenamiento. Cuando el atleta conoce anticipadamente su programa de entrenamiento, se prepara adecuadamente, trabaja mentalmente y se identifica con el proceso.

Si se estudia el interés básico de la psicología humanista, que se centra en la personalidad normal y sana, la motivación, la creatividad y especialmente en el desarrollo de las potencialidades humanas para alcanzar la autorrealización, este modelo se corresponde con la propuesta que se pretende presentar, la cual busca un enfoque más humanista de ver al atleta, al considerarlo como un ser único en el universo, con capacidad de controlarse internamente, considerando al atleta como un ser espontáneo, creativo, con valores y capacidades para afrontar los retos. Todo esto enmarcado en lo que señala Navarro (1989), como el objetivo último de la

psicología humanística, de proporcionar una descripción posible de lo que significa vivir como ser humano, el cual incluye un registro completo de la dotación innata del hombre, de sus capacidades para sentir, actuar y pensar; una descripción de su desarrollo, evolución y declinación.

Estudios realizados por autores como Garfield y Bennet (1987) y Weineck (1988), han hecho seguimiento en el transcurso de un período de tiempo determinado, demostrando que los atletas atendidos bajo un enfoque humanista mejoran notablemente su rendimiento deportivo.

## www.beidigital.ula.ve **Objetivos del Programa**

### **Objetivo General**

- Proveer a la Dirección de Deportes de INMEDER de un programa de asistencia psicológica, orientado al logro del desarrollo integral y emocional del atleta y por ende de su rendimiento deportivo.

### **Objetivos Específicos:**

- Realizar un diagnóstico en conjunto con las demás ciencias interdisciplinarias, con el fin de evaluar las necesidades que presentan los atletas y entrenadores de alto rendimiento de INMEDER.
- Concienciar y sensibilizar al Director, Coordinadores y Entrenadores de INMEDER, acerca de la importancia de aplicar planes y programas de psicología aplicada al deporte, a través de la presentación de la propuesta a la Dirección General de INMEDER.
- Ofrecer atención educativa, preventiva y asistencial a los atletas de alto rendimiento de INMEDER a través de la aplicación del Programa de Psicología Aplicada al Deporte, con el fin de promover su implementación permanencia y prosecución.
- Optimizar el rendimiento deportivo en los atletas de alto rendimiento de INMEDER, al lograr que modifiquen actitudes y comportamientos inadecuados durante el entrenamiento, la competencia y la vida diaria, al eliminar sobrecargas de ansiedad, miedos y ciertos estados como la inhibición y la agresividad.
- Propiciar el conocimiento integral de la psicología aplicada al deporte.

## **Justificación**

La propuesta titulada *Programa de Psicología Aplicada al Deporte Dirigido a los Atletas de INMEDER*, es importante; en primer lugar por la necesidad de orientar al personal que labora en el programa de asistencia integral al atleta; en segundo lugar, para en conjunto con el equipo interdisciplinario, fijar metas y objetivos que permitan la sistematización de las funciones y la evaluación, dirigidos a mejorar el deporte de rendimiento.

El deporte de rendimiento persigue mejorar la aptitud física y acrecentar las capacidades energéticas por medio de un proceso de entrenamiento sistemático y organizado hasta alcanzar niveles superiores, comprende para su logro, entre otros elementos la asistencia a los deportistas de alta competencia conformados estos por talentos deportivos, selecciones juveniles y de máxima categoría. Dichos atletas deben tener asistencia para el logro de las condiciones óptimas de preparación y participación en eventos deportivos a nivel nacional e internacional (IND, 1995). Esta asistencia comprende diversas unidades de atención como la nutrición, la medicina deportiva, entre otras. Sin embargo, el presente estudio se enfoca en la asistencia que brinda la psicología como ciencia aplicada al deporte.

La propuesta del *Programa de Psicología Aplicada al Deporte Dirigido a los Atletas de INMEDER*, se sustenta en el Artículo N° 10 de la Ley del Instituto Merideño del Deporte y la Recreación, el cual hace referencia a las competencias generales de INMEDER, donde se establece: “Promover, estimular y apoyar el desarrollo deportivo y recreativo en el Estado, así como también, entre otros prestar asistencia integral al atleta, promotores y técnicos deportivos, a través de la unidad médica, la cual previene controla, chequea y da tratamiento médico-odontológico, nutricional, psicológico, fisiológico y sociológico a los atletas, entrenadores, empleados y obreros de la Institución”.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

### **3. Metodología y Actividades Previstas para su Ejecución**

La Dirección de Deportes de INMEDER del Estado Mérida, está conformada por 40 disciplinas deportivas, con un total de mil cien atletas de alta competencia y setenta y cuatro entrenadores. Para la ejecución del programa, en primer lugar se realizará un diagnóstico en conjunto con las demás ciencias interdisciplinarias, con el fin de evaluar las necesidades que presentan los atletas y entrenadores de alto rendimiento de INMEDER. Seguidamente se realizarán las entrevistas y encuestas individuales para conocer cada caso.

## **El Psicólogo del Deporte**

Según Faba (2001), el psicólogo deportivo es el técnico que se ocupa de la preparación mental de las personas relacionadas con el mundo del deporte; se ocupa también del entrenamiento de las siguientes destrezas psicológicas: autoconocimiento, autoestima, autoconfianza, nivel físico y mental óptimo, atención, concentración y destrezas interpersonales.

### **Funciones y Servicios que Ofrece el Psicólogo Deportivo**

El conjunto de actividades que ofrecerán los psicólogos deportivos adscritos al Programa de Psicología Aplicada al Deporte Dirigido a los Atletas de INMEDER, abarcará dos áreas específicas, tomando en cuenta las señaladas en ([www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm](http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm).)

- ♦ El área teórica.
- ♦ El área práctica a su vez subdividida en:
  - Lo individual.
  - Lo grupal.
  - Lo institucional.

En el área teórica se realizarán todas aquellas actividades vinculadas a las investigaciones globales y específicas de cada deporte, conferencias, debates, publicaciones, encuestas, entre otras, que tengan como punto principal al deporte como conducta humana.

En el área práctica individual, el psicólogo deportivo aportará en forma particularizada las siguientes actividades:

- Diagnóstico de la personalidad de cada atleta.
- Diagnóstico psico-deportivo (aptitudes específicas).
- Análisis de las motivaciones para el deporte.
- Orientación personal en casos de conflictos, ya sean individuales, grupales, profesionales o institucionales.
- Apoyo de estimulación para lograr conductas de éxito.
- Terapéutica y prevención de sentimientos de derrota o fracaso.
- Terapéutica y prevención de la ansiedad, el estrés y la fatiga.
- Consolidación de la autoimagen.
- Creación y fortalecimiento de la autoestima.

-----

En el área grupal, el psicólogo deportivo hará efectivas tareas vinculadas a:

- Diagnósticos, análisis, evaluación y resolución de conflictos grupales.
- Fomento de conductas integradas al deporte.
- Análisis, evaluación y reflexión del fracaso o de la derrota.
- Estimulación de conductas de triunfo.
- Análisis de los aspectos positivos y negativos de la competencia.
- Análisis de las posibilidades del potencial individual y grupal.
- Feed-back psicológico de la ejecución deportiva.
- Desarrollo de los líderes del grupo.
- Incentivos y gratificaciones en el deporte.
- Fortalecimiento de la autoestima y la confianza.
- Toma de conciencia sobre el alto rendimiento.
- Establecimiento de las metas y concreción de las mismas.
- Entrenamientos psicológicos del deporte.
- Rehabilitación psicológica del deportista.
- Análisis de factores que predisponen a lesiones en deportistas.
- Reacciones ante las lesiones.
- Reacción emocional grupal.

- Evaluaciones grupales de factores específicos, a través de encuestas anónimas.
- Optimización de la relación entrenador – atleta.
- Aplicación de métodos y técnicas psicológicas de aprendizaje para mejorar la autonomía, la percepción, la atención, la concentración, la imaginación creativa, la memoria, la integración, el dominio de sí, la fijación del éxito, el desarrollo del estilo, la disciplina, la velocidad de pensamiento.

Desde el punto de vista institucional, los psicólogos deportivos pertenecientes al programa actuarán como agentes activos para mejorar las relaciones entre deportistas entrenadores y demás miembros vinculados con el mismo.

### **Etapas del Programa de Psicología Aplicada al Deporte**

#### **Dirigido a los Atletas de INMEDER**

1. Etapa de evaluación psicológica - deportiva.
2. Etapa de planificación y programación de la intervención a realizar.
3. Etapa de educación y formación.
4. Etapa de intervención psicológica deportiva.
5. Etapa de seguimiento de los casos.

## **1. Etapa de evaluación psicológica deportiva**

La participación de los psicólogos deportivos comienza con la evaluación psicológica-deportiva, la cual se adecuará en este caso al alto rendimiento. Dicha evaluación se realizará a través de entrevistas, cuestionarios, encuestas y test.

Esta evaluación clínica permite detectar o descartar cualquier tipo de alteración psicológica, conductas o variables que podrían interferir en el rendimiento deportivo y en la salud psicológica del atleta, tal como lo afirma Díaz (2001), estas son:

- ♦ La estabilidad afectiva.
- ♦ Las relaciones familiares.
- ♦ Las relaciones interpersonales.
- ♦ El control de impulsos.
- ♦ El manejo de la ansiedad.
- ♦ El manejo de la frustración.
- ♦ La regulación de la autoestima.
- ♦ La depresión.

En caso de que el atleta presente alguna de estas conductas o variables, el psicólogo deportivo aplicara las técnicas y terapias psicológicas apropiadas para cada caso. Por ejemplo en casos de inestabilidad afectiva y depresión, se trataran a través de la terapia cognitiva – conductual, la cual se basa en un modelo de adquisición de habilidades o de eliminación de conductas inadaptadas (Gardner, 1981, citado por Valdés, 2000). El manejo de la ansiedad y la frustración a través de las técnicas de relajación, yoga y meditación.

También se realizará la evaluación de aquellas habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo. Al respecto Díaz (2001), señala que esta evaluación consiste en la realización de entrevistas, discusiones grupales y test para determinar el grado de control por parte del deportista, de las variables psicológicas que afectan su rendimiento, como son:

- ♦ La motivación.
- ♦ La ansiedad de competencia.
- ♦ La ansiedad general.
- ♦ La atención.
- ♦ La imaginación.
- ♦ La concentración.
- ♦ El grado de conciencia.

- ♦ Orientación al rendimiento.
- ♦ Claridad y objetivos.
- ♦ La integración interpersonal.

## **2. Etapa de planificación y programación de la intervención a realizar**

Una vez llevada a cabo la evaluación psicológica deportiva, esta permitirá orientar la planificación de las alternativas y posibilidades de la intervención psicológica más adecuada a cada situación.

Esta planificación abarca un proceso complejo y determinante en la optimización de la intervención del psicólogo. Este proceso implica:

- ♦ La definición de los objetivos que se pretenden alcanzar.
- ♦ El diseño y puesta en práctica de un plan de trabajo a seguir.
- ♦ La selección y utilización de las técnicas e instrumentos adecuados a la situación.
- ♦ La elaboración de un sistema de control y evaluaciones parciales que permitan realizar ajustes y modificaciones oportunas.
- ♦ La adaptación y ajuste de técnicas por especialidad y características del atleta.

C. C. Reconocimiento

- ♦ Una evaluación final para comprobar la consecución de los objetivos planteados.

### **3. Etapa de asesoramiento, educación y formación**

El psicólogo deportivo ofrecerá información y orientación a todas aquellas personas vinculadas con la actividad deportiva: directivos, entrenadores, médicos deportivos, fisioterapeutas, jueces, árbitros, y familiares del atleta, a través de actividades grupales, cursos, jornadas, seminarios, charlas y talleres.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

Entre otras funciones están las siguientes:

- ♦ Brindar asesoría a los entrenadores sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación y distribución de tareas.
- ♦ Apoyar la labor pedagógica.
- ♦ Asesoría directa a los atletas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad deportiva y atención en caso de lesiones.

---

#### **4. Etapa de intervención psicológica deportiva**

En el deporte la intervención psicológica comprende un proceso sistemático de etapas progresivas de aprendizaje, acompañadas del manejo de ciertas técnicas psicológicas que inducirán al atleta a un estado óptimo de equilibrio emocional, cognitivo y conductual, lo cual va a incidir en su rendimiento deportivo.

Al respecto Sánchez (2002, citado por García y col., 2003), señala que la preparación psicológica es considerada como aquel proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista que garantizan una buena ejecución en condiciones extremas de entrenamiento y competencia.

En este orden de ideas Cruz (1997) y Sánchez (2002), citado por García y col., (2003), plantean parámetros específicos dentro de cada una de las etapas de preparación psicológica:

##### **Etapa de Preparación General:**

Consiste en la creación, desarrollo y perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas del deportista que son necesarias para el éxito; se

enseñan métodos y técnicas que aseguran la disposición psicológica para actuar en condiciones de competencia.

#### **Etapas de Preparación Específica:**

En este periodo se pone especial énfasis en el trabajo técnico, disminuyéndose la carga de trabajo de fuerza y de condición física, a nivel psicológico se potencializan las habilidades específicas que se requieren para la práctica de cada modalidad deportiva.

#### **Etapas Pre-competitiva:**

En esta etapa se busca que el deportista genere procesos que le ayuden a crear consistentemente el estado de ejecución ideal y mantenimiento de las destrezas psicológicas previas a la competición. Es probable que la ejecución mejore si la preparación psicológica se hace de una forma sistemática. El diseñar programas de entrenamiento en habilidades psicológicas, puede llevar al deportista a preparar técnicas que se utilicen con regularidad tanto en la pre-competencia como en la competencia.

### **Etapas Competitivas:**

Está dirigida a asegurar y mantener la disposición psíquica del deportista para la competencia, la cual se expresa en la firmeza de las fuerzas y la decisión de luchar hasta el final con el óptimo nivel de excitación emocional.

Actualmente, existe una gran cantidad de técnicas, para abordar la preparación psicológica en el deporte. En el *Programa de Psicología Aplicada al Deporte Dirigido a los Atletas de INMEDER*, se proponen algunas técnicas, basadas en la experiencia de científicos como Garfield y Bennet (1987) quienes hacen grandes aportes en técnicas de fácil aplicación y comprensión. Se sugiere que antes de profundizar en dichas prácticas los atletas reciban talleres de información relacionados con lo que implica ser un atleta de alta competencia.

Algunas técnicas, cuyo objetivo se centra en mejorar el nivel de rendimiento deportivo, al aumentar los niveles de concentración de la atención y reducir los estados de ansiedad y tensión para optimizar el desempeño en las destrezas deportivas son:

- ♦ Técnicas de relajación.
- ♦ Técnicas de respiración.
- ♦ Ejercicios de concentración.
- ♦ Ejercicios de toma de conciencia.
- ♦ Técnicas de visualización.
- ♦ Técnicas de motivación.
- ♦ Ejercicios de gimnasia psicofísica.
- ♦ Prácticas de meditación.
- ♦ Prácticas de yoga.

## **5. Etapa de seguimiento de los casos**

Esta etapa permitirá dar continuidad y seguimiento en la aplicación de las técnicas psicológicas, cuyos resultados benefician a los atletas, en su rendimiento deportivo.

### **RECOMENDACIONES**

De acuerdo a los resultados obtenidos en este estudio, se dan a conocer las principales recomendaciones a la Dirección de Deportes de INMEDER, con la finalidad que sean puestas en práctica para mejorar el

---

rendimiento deportivo, así como también que sean tomadas en cuenta para futuras investigaciones relacionadas con el área de estudio.

Se considera importante que se cumpla con lo enunciado en el Artículo 10 de la Ley del Instituto Merideño del Deporte y Recreación, el cual establece una de sus principales competencias como es realizar convenios con universidades, organismos e instituciones educativas nacionales e internacionales. Por lo tanto, estos convenios pueden ser aprovechados en el área psicológica y de esta manera ofrecer apoyo al *Programa de Psicología Aplicada al Deporte Dirigido a los Atletas de INMEDER*.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

Tomando en cuenta que la investigación se desarrolló en el área psicológica, no se puede obviar otros componentes esenciales en la formación del atleta de alta competencia, como la nutrición y la asistencia social, por lo cual se sugiere realizar futuras investigaciones en estos temas.

Formalizar convenios con el IND para implementar programas en el área psicológica, que coadyuven a mejorar el rendimiento deportivo. Ofrecer cursos de capacitación y actualización a atletas y entrenadores en esta área. Además, realizar convenios con las diferentes Escuelas de Psicología del país para formar y capacitar Especialistas en el área.

Se sugiere a la Dirección de INMEDER implementar ciclos de talleres y charlas, relacionados con los beneficios aportados por la Psicología aplicada al deporte, dirigido a los atletas, entrenadores y dirigentes deportivos.

Debido a que en Mérida solo existen tres psicólogos especialistas en el área, se recomienda a la Universidad de Los Andes, estudiar la posibilidad de crear una especialización en Psicología Deportiva, dirigida a los egresados del Departamento de Educación Física, con la finalidad de cubrir la ausencia de profesionales en dicho campo.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

Dar a conocer esta investigación a otras instituciones encargadas del desarrollo de atletas de alta competencia, en el ámbito universitario, municipal, regional y nacional, para su futura implementación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arias, F. (1997). *El Proyecto de Investigación*. Caracas: Editorial Episteme.

Bisguerra, L. (1990). *Metodología de la Investigación*. España: Editorial Morata.

Brunet, E., Moyén, B. y Genety, J. (1997). *Medicina del Deporte*. Masson, S.A. Barcelona (España).

Cop.es/perfiles (s/f). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*.

Disponible: <http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>.

(Consulta: 2005, septiembre, 06).

De Diego, S., y Sagredo, C. (1997). *La psicología de las diferencias individuales en el deporte*. En M. Espinosa, B. Colom y M. Quiroga (Comp.), *La práctica de la psicología diferencial en educación, clínica y deportes* (pp. 253-254). Madrid: Ediciones Pirámide.

Díaz, C. (2001). *Manual de psicología aplicada al deporte*. Disponible:

<http://www.geocities.com/psicologiadeldeporte/manupsico.htm>

(Consulta: 2005, julio, 24).

---

Enciclopedia Salvat de la Salud (1991). Ejercicio Físico y Salud. Colombia – Pamplona: Editorial Salvat. Tomo 2.

Faba, E. (s/f). Psicología Aplicada al Deporte y la Actividad Física.  
Disponible: [http://www.deimos.es/psicologia/deporte\\_prof.html](http://www.deimos.es/psicologia/deporte_prof.html).  
(Consulta: 2005, septiembre, 09).

García, F. (2001). Ansiedad e Indicadores de Rendimiento en Deportistas.  
Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd33a/anciedad.htm>  
(Consulta: 2005, septiembre, 13).

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

García, S. (2000). Psicología Deportiva: Necesidad y posibilidades de Investigación. Disponible:  
<http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>.  
(Consulta: 2005, agosto, 10).

García, S., Machado, S., Piñeros, J. y Torres, C. (2003). Manual de Técnicas de Intervención en Campo de Psicología del Deporte. Disponible:  
<http://www.abacolombia.org.co/postnuke/> (Consulta: 2006, febrero, 24).

- Garfield, Ch. y Bennet, H. (1987). *Rendimiento máximo*. Barcelona: Ed. Martínez Roca, S.A.
- González, J. (1992). *Psicología y Deporte*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- González, M. (2001). *Enfrentamiento al Estrés Competitivo en Atletas de Alto Rendimiento*. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd32/estress.htm>  
(Consulta: 2005, septiembre, 13).
- Hernández, Sampieri y otros (1996). *Metodología de la investigación*. México: Litografía Ingrames. McGraw Hill, 2da. Edición.
- IND. (1995). *Nuevo Modelo Deportivo Venezolano*. Caracas, Venezuela.
- INMEDER. (2003). *Reseña Histórica*. Mérida, Venezuela.
- Izquierdo, R. (2003). *Niveles de Ansiedad en Atletas de Alto Rendimiento*. T.E.G. Disponible: <http://www.psicocentro.com/>  
(Consulta: 2005, agosto, 10).
- Lawther, J. (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. España: Ed. Paidós.

Lopez, J. y Mendivia, O. (2000). Utilidad del Test de Nivel Subjetivo de Preparación para Valorar la Preparación Psicológica en Deportes de Combate. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd27/preepsi.htm> (Consulta: 2005, septiembre, 13).

Manjares, A. (2001). La Coordinación General de Atención Integral al Atleta en la Dirección de Deportes de la Universidad de Los Andes: Una Nueva Visión. Mérida – Venezuela: Universidad de Los Andes. Tesis de Especialista no publicada.

Marín, B. (1997). Introducción a la Medicina y Ciencias del Deporte III. Servicios de Publicaciones de la Universidad de Oviedo. Oviedo.

Navarro, A. (1989). La Psicología y sus Múltiples Objetos de Estudio. (2ª ed.). Caracas: Universidad Central de Venezuela. Consejo de Desarrollo Científico y Humanístico.

Parella, S. y Martíns, F. (2004). Metodología de la Investigación Cuantitativa. Caracas: FEDUPEL.

Pineda, B. (1982). Efectos de la Aplicación de las Técnicas de la Terapia Gestalt en el Rendimiento Deportivo de Atletas de Clavados. Caracas:

Universidad Central de Venezuela. Tesis de Grado.

Platonov, V. (s/f). El entrenamiento deportivo, teoría y metodología. (2ª ed.).

España: Ed. Paidotribo.

Relloso, G. (s/f). Psicología. Caracas: Ediciones Co-Bo.

Rivero, S. y Rodríguez, I. (2001). Aspectos psicológicos de la esgrima.

Disponible: [Http://www. Efdeportes.com/efd31/esgrima.htm](http://www.efdeportes.com/efd31/esgrima.htm)

(Consulta: 2005, septiembre, 13).

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

Roffe, M. (2001). Adaptación psicológica a la altura con futbolistas juveniles

de élite. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd33/altura.htm>

(Consulta: 2005, septiembre, 13).

Roffe, M. (2003). La Preparación Psicológica de la Selección Juvenil

Argentina Sub – 20 de Fútbol para el Mundial 2001: Un año de Trabajo  
con Fútbolistas de Élite. Disponible:

<http://www.efdeportes.com/efd67/psfutbol.htm>

(Consulta: 2005, septiembre, 13).

Rodríguez, E. (1997). ¿Quién soy?. Psicología. Caracas: Editorial

Excelencia. Primera Edición.

Universidad Experimental Libertador. (2003). Manual sobre la Elaboración de Trabajos de Grado. Caracas: UPEL.

Universidad Nacional Abierta. (s/f). Psicología del Aprendizaje Conductista, Cognoscitivo y Humanista. Postgrado. Caracas.

Valdés, H. (2000). Precisiones Necesarias en Relación con la Psicología del Deporte. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd19/preci.htm>  
(Consulta: 2005, agosto, 09).

Vargas, R. (1998). *Teoría del entrenamiento*. Diccionario de conceptos. Universidad Nacional de México.

Weineck, J. (1988). Entrenamiento óptimo: Cómo lograr el máximo rendimiento. España: Ed. Hispano Europa.

## **ANEXOS**

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

C.C. Reconocimiento

**ANEXO A**  
**Encuesta para Atletas y Entrenadores**

**Universidad de los Andes**  
**Facultad de Humanidades y Educación.**  
**Estudios de Postgrado en Educación Física.**  
**Mención: Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo.**

Me dirijo a Ud., para saludarle deseándole éxito en su carrera deportiva, en la oportunidad de solicitar su valiosa opinión con respecto al programa de asistencia integral al atleta de INMEDER en el área psicológica. Esta información permitirá estructurar investigación del postgrado en Educación Física de la ULA.

Aprecio su objetividad, sinceridad, dedicación y tiempo para contestar las preguntas que se presentan a continuación. La encuesta es anónima, su respuesta debe obedecer a su criterio marcando la correcta con una X.

**Encuesta dirigida a atletas de alta competencia, con el propósito de analizar el programa de asistencia integral al atleta de INMEDER en el área psicológica. Mérida-Venezuela.**

**PREGUNTAS**

1) ¿Conoce Ud. qué es un programa de asistencia integral al atleta?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

2) ¿Ha recibido Ud. alguna vez charlas o talleres que le permitan saber qué es un atleta de alta competencia?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

3) ¿Sabe cuáles son las características que debe cumplir para ser ubicado como atleta de alta competencia?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

4) ¿Se considera Ud. un atleta de alta competencia?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

5) ¿Conoce Ud. qué es la psicología deportiva?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

6) ¿Conoce Ud. cuál es el papel de la psicología deportiva en un programa de asistencia integral al atleta?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

7) ¿Considera Ud. que la salud mental adecuada constituye una parte importante en su rendimiento deportivo?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

8) ¿Considera Ud. que el programa de asistencia integral al atleta de INMEDER en el área psicológica presta una atención adecuada?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

9) ¿Considera Ud. que su entrenador está capacitado en técnicas psicológicas para aplicarlas en mejorar el rendimiento deportivo?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

10) ¿Conoce Ud. cuáles son las técnicas apropiadas para controlar la ansiedad y el stress previos a la competencia deportiva?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

11) ¿Emplea Ud. alguna técnica psicológica para controlar la ansiedad antes de la competencia?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

12) ¿Sabe controlar y superar los obstáculos mentales que aparecen frecuentemente en la mente del deportista?, como son:

a) Reacciones de enfado después de un fallo: Sí \_\_\_ No \_\_\_

b) Pensamientos como: "tengo que ganar", "todo me salió mal":

Sí \_\_\_ No \_\_\_

c) Miedo a equivocarse, miedo al éxito, miedo a perder:

Sí \_\_\_ No \_\_\_

d) Ansiedad por los resultados, etc.: Sí \_\_\_ No \_\_\_

**Universidad de los Andes**  
**Facultad de Humanidades y Educación.**  
**Estudios de Postgrado en Educación Física.**  
**Mención: Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo**

Me dirijo a Ud., para saludarle deseándole éxito en su carrera como entrenador, en la oportunidad de solicitar su valiosa opinión con respecto al programa de asistencia integral al atleta de INMEDER en el área psicológica. Esta información permitirá estructurar investigación del postgrado en Educación Física de la ULA.

Aprecio su objetividad, sinceridad, dedicación y tiempo para contestar las preguntas que se presentan a continuación. La encuesta es anónima, su respuesta debe obedecer a su criterio marcando la correcta con una X.

**Encuesta dirigida a entrenadores de alta competencia, con el propósito de analizar el programa de asistencia integral al atleta de INMEDER en el área psicológica. Mérida - Venezuela.**

PREGUNTAS

1) ¿Conoce Ud. qué es un programa de asistencia integral al atleta?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

2) ¿Ha recibido Ud. alguna vez charlas o talleres que le permitan saber qué es un atleta de alta competencia?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

3) ¿Conoce cuáles son las características que debe tener un atleta para ser considerado como atleta de alta competencia?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

4) ¿Conoce Ud. qué es la psicología deportiva?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

5) ¿Conoce Ud. cuál es el papel de la psicología deportiva en un programa de asistencia integral al atleta?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

6) ¿Considera Ud. que una salud mental adecuada constituye una parte importante en el rendimiento deportivo?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

7) ¿Considera Ud. que el programa de asistencia integral al atleta de INMEDER en el área psicológica presta una atención adecuada?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

8) ¿Cree Ud. que está capacitado en técnicas psicológicas para aplicarlas en mejorar el rendimiento deportivo del atleta?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

9) ¿Conoce Ud. cuáles son las técnicas apropiadas para controlar la ansiedad y el estrés previos a la competencia deportiva?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

10) ¿Aplica Ud. preparación psicológica a sus atletas?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

11) ¿Cree Ud. que al momento de competir, el atleta falla en su preparación psicológica debido a su falta de concentración y control de la ansiedad?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

12) ¿Piensa Ud. que la preparación psicológica es tan importante como la preparación física?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

**ANEXO B**  
**Reseña Histórica de INMEDER**

C.C. Reconocimiento



## DEFINICIÓN DEL ENTE

**RAZÓN SOCIAL:**

Instituto Merideño de Deporte y la Recreación INMEDER

**SECTOR:** 13

**RIF:**

G-20000404-5

**NIT:**

0097579377

**BASE DE LA CREACIÓN Y MODIFICACIONES:**

Ley del Instituto Merideño de Deporte y la Recreación, publicado en Gaceta Oficial del Estado Mérida, N° Extraordinario de fecha 13/11/2003

**FORMA JURÍDICA:**

Ente descentralizado sin fines empresariales del Sector Público Estatal

**ACTIVIDAD PRINCIPAL:**

Promover la práctica deportiva y recreativa de manera masiva y organizada, y el fomento del deporte de alto rendimiento

**DOMICILIO LEGAL:**

Avenida Las Américas al lado del Seguro Social

**TELEFONOS:**

0274 2638325 Telefax 0274 2638325



## **COMPETENCIAS GENERALES DE INMEDER**

Según el Artículo N° 10 de la Ley del Instituto Merideño del Deporte y la Recreación (INMEDER), del veintiuno de octubre del año dos mil tres, se establece como competencias de este Instituto las siguientes:

1. Promover, estimular y apoyar el desarrollo deportivo y recreativo en el Estado.
2. Prestar asistencia integral al atleta, promotores y técnicos deportivos y recreativos.
3. Diseñar y aplicar políticas de formación y mejoramiento de los recursos deportivos humanos especializados.
4. Informar y divulgar todas las actividades realizadas a nivel regional, nacional e internacional.

También son competencia de este Instituto:

1. Realizar convenios con universidades, organismos e instituciones educativas nacionales e internacionales.
2. Realizar convenios con institutos deportivos de rango municipal y estatal a nivel nacional.
3. Constituir y registrar la creación de los clubes que representan la unidad primaria del deporte y la actividad recreativa.



**MISIÓN:** Ser el ente rector del deporte cuyo objetivo es Velar por la efectiva integración del merideño a las actividades físico-deportivas, competitivas y recreativas, contribuyendo en su desarrollo bio-psico-social.

**VISIÓN:** Ser el ente Modelo en el mejoramiento y desarrollo efectivo del deporte y la recreación del estado Mérida en los próximos 4 años.

**Objetivo General:**

Lograr la masificación de la práctica deportiva, el alcance de un nivel competitivo de los atletas en pro de un alto rendimiento y la recuperación de la infraestructura deportiva para la efectiva integración del Merideño a la actividad deportiva, recreativa y para la salud contribuyendo a su desarrollo integral

**Objetivos Estratégicos**

- ✓ Lograr la masificación de la práctica deportiva de la población del Estado Mérida durante el lapso 2004-2008.
- ✓ Recuperar 266 instalaciones deportivas del Estado Mérida durante el lapso 2004-2008.
- ✓ Mejorar el nivel competitivo de los atletas que componen las distintas disciplinas deportivas federadas en el lapso 2004-2008
- ✓ Lograr la integración y coordinación en el desarrollo y ejecución de las actividades deportivas entre el ente deportivo regional y los institutos de deportes municipales.
- ✓ Fortalecimiento institucional de INMEDER

**Metas**

1.1 Incorporar el 25% interanual de la población Merideña en actividades deportivas y recreativas en el lapso 2004-2008.

1.2 Cubrir en un 50% las necesidades de rehabilitación de la infraestructura deportiva en el Estado Mérida.

1.3 Lograr el 80% de participación de los atletas en las competencias estatales, nacionales e internacionales durante el periodo 2004-2008

1.4 Mejorar en un 100% la vinculación INMEDER – Municipio.

1.5 Elaborar manuales de normas y procedimientos, de descripción de puesto, reglamento interno del instituto, entre otros.



## **PROGRAMAS QUE OFRECEMOS AL CIUDADANO**

Proyectos Estratégicos: Municipalización Deportiva, Educación y Promoción Deportiva y Fortalecimiento de la Sociedad Civil.

En esta perspectiva, los objetivos del componente están enmarcados en los siguientes aspectos:

Masificar la actividad física y recreativa y para la salud, es decir, incorporar a altos porcentajes de la población venezolana de todas las edades, sexo u condición social a alguna forma de actividad física de carácter recreativo y para la salud.

Diversificar el deporte recreativo y para la salud, con el fin de ofrecer muchas opciones para el ejercicio del derecho a la práctica deportiva establecido en la Ley del Deporte. Esta diversificación incluye: a) Juegos y deporte de competición, b) Actividades físicas en ambientes naturales, c) actividades físicas estéticas d) Actividades de mantenimiento de la condición física.

Municipalizar el servicio deportivo, de manera que todas las Alcaldías del país asuman plenamente su responsabilidad de manifestar y diversificar el deporte, con el apoyo del IND y de los entes deportivos estadales.

Fortalecer a la sociedad civil organizada en torno a la actividad deportiva recreativa y para la salud; tanto a las federadas- monodeportivas y polideportivas y a las no federadas.

Educar a los venezolanos para que internalicen los valores físicos y psíquicos del deporte recreativo y para la salud, y para que conozcan su derecho a la actividad deportiva y que el municipio debe ser el garante de ese derecho.

### **Municipalización Deportiva**

A través de este proyecto apoyamos desde el punto de vista técnico, jurídico, logístico y financiero a los entes deportivos descentralizados estadales y municipales para la implementación del programa; garantizando así la masificación, desarrollo, diversificación y sistematización de la actividad deportiva, recreativa y para la salud por las entidades gubernamentales u oficiales en el ámbito de las gobernaciones y alcaldías. Pretende establecer la debida planificación, coordinación, ejecución, control y supervisión de todas las organizaciones públicas y privadas en la jurisdicción municipal en concordancia con los entes estadales.

### **Fortalecimiento de la Sociedad Civil**

Mediante este proyecto fortalecemos a las organizaciones No Gubernamentales Deportivas sin fines de lucro, federadas y no federadas; a través de asesorías técnicas, supervisiones y evaluaciones, además del apoyo financiero y logístico necesario para la ejecución de proyectos deportivos, recreativos y para la salud en diferentes sectores de la población (laboral, penitenciario, indígena, rural, discapacitado, comunal, tercera edad, etc.) para favorecer la masificación y diversificación deportiva.



Apoyados en un sistema de coordinación deportiva con los Institutos Municipales de Deporte de todo el estado, coadyuvando de ésta manera el mejoramiento de la salud y la calidad de vida de toda la población.

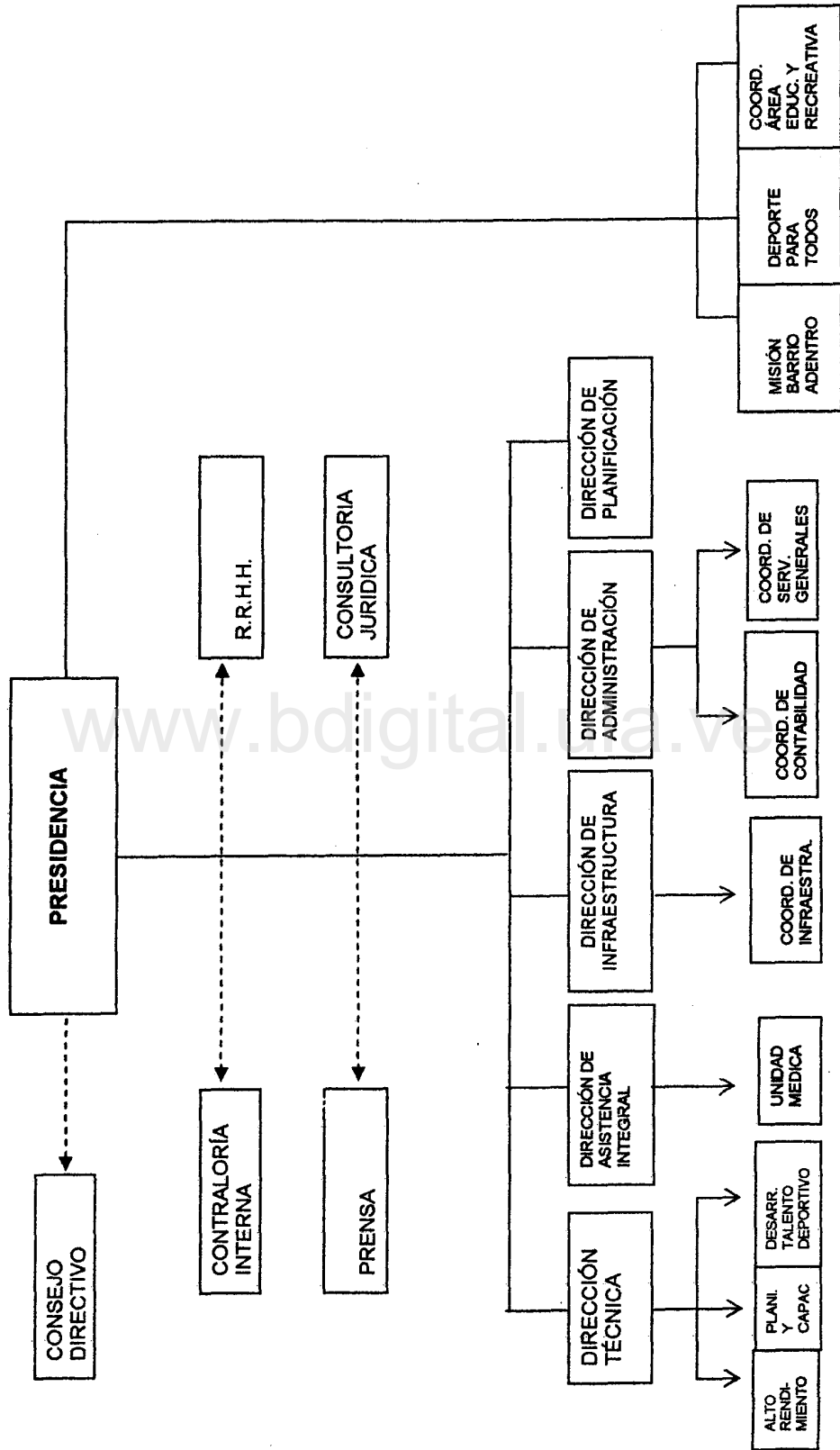
### **Educación y Promoción Deportiva**

Está dirigido a proporcionar las herramientas necesarias para la ejecución de planes de capacitación del recurso humano en materia deportiva y a desarrollar estrategias y procedimientos metodológicos, tendentes a coordinar la promoción de eventos de masificación y diversificación del deporte recreativo y para la salud. El mismo, justifica las acciones previas que permitirán establecer convenios de cooperación con entes deportivos, universidades, pedagógicos, gobernaciones, alcaldías, organizaciones, entre otros, con la finalidad de dar respuesta a la demanda de solicitud del servicio deportivo. Al mismo tiempo promueve y fortalece la formación de valores positivos en la población (cultura deportiva) mediante el apoyo técnico, logístico y financiero para la realización de eventos y/o campañas educativas.

### **Proyecto Salto**

Es un curso que tiene como propósito promocionar la política del estado en materia deportiva en las diferentes comunidades en general, dirigido a resolver la gran problemática de capacitación de recursos humanos en materia de deporte comunitario, desarrollando estrategias y procedimientos metodológicos tendientes a coordinar y promocionar programas y eventos de masificación y diversificación del deporte recreativo y para la salud.

Su objetivo principal, es la capacitación de recursos humanos necesarios para gerenciar e implementar los diversos proyectos y programas de deporte comunal, mediante la organización de cursos y talleres. A través de él, se logrará la incorporación de las comunidades al desarrollo de proyectos de formación y capacitación de recursos humanos en materia de deporte comunal. Mejora la calidad del recurso humano responsable de llevar a cabo los programas de deporte recreativo y para la salud a escala estatal, municipal, parroquial y comunal.





## **UNIDADES**

### **CONSULTORIA JURIDICA**

Oficina de Asesoría continúa y diaria en cuanto al aspecto legal se refiere, a la Presidencia del Instituto y sus departamentos. De la misma forma se les brinda audiencias diarias de consulta a todos los entrenadores, atletas, presidentes de asociaciones y demás personal administrativo y deportivo que conforman la población del Instituto, así como el registro de entidades deportivas.

#### **OBJETIVOS GENERALES**

- 1.- Gestión diaria y permanente de Registro de Entidades Deportivas, atendiendo en este sentido, todo lo referente a revisión y apertura de expediente, Registro de esas Entidades Deportivas, expedición de las correspondientes Providencias Administrativas, dictámenes respecto a consultas, así como la redacción y elaboración de las decisiones que sobre los Recursos Administrativos, y conforme al criterio del Presidente del Instituto se Ejerce.
- 2.- Llevar el Registro de Entidades Deportivas Federadas y no Federadas.
- 3.- Consultas en materia jurídica, elaboración, asesoramiento y revisión de Contratos, Convenios y Actas.
- 4.- Llevar la relación y el manejo de Demandas intentadas contra el Instituto Merideño del Deporte y Recreación (INMEDER).



## **METAS**

Con el apoyo material y humano que nos brinden los órganos superiores tanto del Instituto como de los demás entes involucrados con esta noble causa como lo es el Deporte, la Consultoría Jurídica se proyecta en esta oportunidad, en primer lugar el mejoramiento y la eficiencia dentro del desenvolvimiento de su gestión tanto en lo que respecta a la Asistencia Jurídica propiamente dicha, como en lo que se refiere a los servicios del Registro de Entidades Deportivas.

Como meta fundamental se fija la adaptación de todas y cada una de las Entidades Deportivas Registradas y por Registrar a los nuevos parámetros que se impongan una vez que entre en vigencia la nueva Legislación Deportiva Nacional pauta para este año. Así mismo motivado al cambio del nuevo ciclo olímpico, las Entidades Deportivas ya Registradas deben realizar nuevos procesos eleccionarios para Renovar sus autoridades para el período: 2005 – 2009.

## **DEPORTES PARA TODOS**

Es el departamento encargado de las actividades físicas diversas, realizada permanentemente con propósitos recreativos o de acondicionamiento físico o estético, por grandes grupos de poblaciones de todas las edades, ambos sexos y procedencia social; serán promovidas, reguladas, estimuladas y protegidas por el Instituto Nacional de Deporte, bajo la denominación de “Deportes para todos”

## **COORDINACIÓN EDUCATIVA Y RECREATIVA**

En esta coordinación se elaboran programas educativos – recreativos, cuyo objetivo es promover actividades culturales, recreativas y deportivas con niños, jóvenes adultos y personas de la tercera edad. Igualmente se promueven programas de entrega



de material deportivo a las escuelas, talleres y seminarios bajo la figura de acuerdos y convenios con instituciones

### **UNIDAD MÉDICA**

En esta dependencia que previene controla, chequea y se da tratamiento médico-odontológico, nutricional, psicológico, fisiológico y sociológico a los atletas, entrenadores, empleados y obreros de la Institución.

### **UNIDAD DE SERVICIOS GENERALES**

Es la encargada del control de cantidad y calidad de las compras realizadas, supervisión de material entregado a oficinas y personal deportivo, así como también la custodia de los bienes muebles y demás compras realizadas por el Instituto, trabajando coordinadamente con las unidades de presupuesto, administración y contraloría interna para el buen cumplimiento de las funciones anteriores.