



TENDENCIAS

Contribuciones de la psicología para una Red de Deporte de Calidad (REDDECA)

Jeanette Magnolia López Walle, Rossana de Fátima Cuevas Ferrera, Pedro Reynaga Estrada, José Leandro Tristán Rodríguez, Antonio Hernández Mendo, Isabel Balaguer Solá y Joan L. Duda

El libro *Contribuciones de la psicología para una Red de Deporte de Calidad (REDDECA)* es un producto de la Red Temática, financiada por el CONACYT, en el cual se pretende la descentralización territorial e institucional, buscando el crecimiento y consolidación de la comunidad científica y académica de las instituciones públicas y privadas, quienes, desde sus trincheras, han buscado la promoción constante de la conducta saludable, involucrando al deporte y la actividad física como agentes significativos en el desarrollo integral del ser humano.

El principal objetivo de la Red Temática es generar, integrar y desarrollar una red de investigadores y profesionales en el área de la psicología del deporte y la actividad física, que promueva la generación y aplicación del conocimiento de alto impacto.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE VERACRUZ



Universidad Autónoma del Estado de México



UNIVERSITAT DE MURCIA



Universidad Juárez del Estado de Durango



REDDECA
RED DEPORTE DE CALIDAD

Contribuciones de la psicología para una Red de Deporte de Calidad (REDDECA)

Directores de la obra:

Jeanette Magnolia López Walle, Rossana de Fátima Cuevas Ferrera, Pedro Reynaga Estrada, José Leandro Tristán Rodríguez, Antonio Hernández Mendo, Isabel Balaguer Solá y Joan L. Duda

www.reddeca.com



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



Rogelio G. Garza Rivera

Rector

Carmen del Rosario de la Fuente García

Secretaria General

Celso José Garza Acuña

Secretario de Extensión y Cultura

Antonio Ramos Revillas

Director de Editorial Universitaria

José Leandro Tristán Rodríguez

Director de la Facultad de Organización Deportiva

Padre Mier No. 909 poniente, esquina con Vallarta
Monterrey, Nuevo León, México, C.P. 64000
Teléfono: (5281) 8329 4111 / Fax: (5281) 8329 4095
e-mail: editorial.uanl@uanl.mx
Página web: www.uanl.mx/publicaciones

Primera edición, 2016

© Universidad Autónoma de Nuevo León

© Jeanette Magnolia López Walle, Rossana de Fátima Cuevas Ferrera, Pedro Reynaga Estrada, José Leandro Tristán Rodríguez, Antonio Hernández Mendo, Isabel Balaguer Solá y Joan Duda.

ISBN: 978-607-27-0691-0

Reservados todos los derechos conforme a la ley.
Prohibida la reproducción total y parcial de este texto sin previa autorización por escrito del editor

Impreso en Monterrey, México
Printed in Monterrey, Mexico

CAPÍTULO 26. ESTADO DE ÁNIMO Y HABILIDAD FÍSICA PERCIBIDA DE UN DEPORTISTA LESIONADO	
DIANA LAURA EVANGELISTA CHÁVEZ	262
CAPÍTULO 27. PERCEPCIONES DEL COMPORTAMIENTO DE LOS PADRES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LOS NIÑOS	
ALEXANDRA GAMBOA ACUÑA Y KAREN VILLARREAL	272
CAPÍTULO 28. LA AUTODETERMINACIÓN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA	
JUAN ERNESTO MANCILLA ROJAS	279

REPORTES DE INTERVENCIÓN

CAPÍTULO 29. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN NADADORES MASTER	
DIANA OLIVIA PRUDENCIO ANDRADE	288
CAPÍTULO 30. SALUD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO PENITENCIARIO POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	
CRISTIAN ELIUT ANTONIO ÁLVAREZ BOGARÍN	301
CAPÍTULO 31. IMPORTANCIA DE LA INTERVENCIÓN DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA CON LAS CIENCIAS APLICADAS DEL DEPORTE DEL CENTRO PARALÍMPICO DE YUCATÁN	
JENNY NICELDY DZIB GAMBOA.....	308
CAPÍTULO 32. EL IMPACTO DE LA INTERVENCIÓN PSICODEPORTIVA EN UN GRUPO DE GIMNASIA: ESTUDIO DE CASO	
MÓNICA GUADALUPE FLORES IBARRA, JEANETTE M. LÓPEZ-WALLE Y GILDA MOHENO GURZA.....	315
CAPÍTULO 33. PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL	
JOSÉ BALAM CHACÓN Y JONATHAN ERNESTO LÓPEZ PALOMERA.....	323

PROYECTOS DE INTERVENCIÓN

CAPÍTULO 34. DETECCIÓN DE ESTRÉS Y PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN ESTUDIANTES DEPORTISTAS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT	
ZAIRA LUZ OROZCO RAMÍREZ, ZEUS OMAR ONTIVEROS HERNÁNDEZ, CRISTIAN ELIUTH ANTONIO ÁLVAREZ BOGARÍN, JUAN ANTONIO CÁRDENAS IBARRA, GABRIEL T. PINEDA RANGEL, ANA PATRICIA CEJA SORIA, OSCAR FRANCISCO HINOJOSA BETANCOURT, JESÚS CARLOS ARCINIEGA VIDALES, GUSTAVO CERVANTES TORRES, MARÍA CONCHYTTA CORTES TORRES, ALFREDO ZAVALZA DADO, DANIEL MALDONADO FÉLIX Y ERICK MARTÍN JIMÉNEZ GODOY	330
CAPÍTULO 35. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS CON BASE EN SU DESEMPEÑO DIDÁCTICO	
LABORIE OVIEDO RODRIGO	338
CAPÍTULO 36. COZCAYOLLOTL: MUAY THAI PARA LA VIDA	
ALAN LIMÓN SÁNCHEZ E ISAAC ECHAZARRETA NIEVES	347

Capítulo 32. El impacto de la intervención psicodeportiva en un grupo de gimnasia: Estudio de caso

Mónica Guadalupe Flores Ibarra¹, Jeanette M. López-Walle² y Gilda Moheno Gurza³

Área temática: Programa de intervención psicológica.

Palabras clave: intervención, gimnasia, habilidades psicológicas.

Contexto

La gimnasia aeróbica o aerobic deportivo es una disciplina de las más jóvenes, la cual se incluye en la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) en 1994 y realiza en París su primer campeonato en 1995.

Esta disciplina se define como la habilidad para ejecutar patrones de movimientos continuos, combinaciones de los pasos aeróbicos junto con movimientos de brazos: todos ejecutados con música para crear secuencias de movimientos dinámicas, rítmicas y continuas en alto y bajo impacto. Dichos movimientos son complejos y de alta intensidad, ejecutados con música, que se originan de los ejercicios aeróbicos tradicionales: las rutinas son de un alto nivel de intensidad, éstas muestran movimientos continuos, flexibilidad, fuerza, agilidad, coordinación, ritmo, sentido musical y expresión, con elementos de dificultad perfectamente ejecutados.

Algunas características propias de la gimnasia aeróbica son: alegría, dinamismo, entusiasmo, energía, motivación, carisma, demostrando en todo momento la capacidad de cautivar a la audiencia con las habilidades técnicas del gimnasta y con su carisma personal. Para algunas categorías la duración del ejercicio puede ser de un minuto quince segundos (1'15") ó un minuto con treinta segundos (1'30"). De acuerdo con los lineamientos establecidos por la FIG es obligatorio contar dentro de la rutina con 7 ó 10 elementos de dificultad.

Se compete en la modalidad individual, pareja mixta, trío, grupo, AERO dance y AERO step, son calificados por jueces, ubicados en la parte frontal del área de competición y de forma diagonal, en las esquinas, puntuando lo artístico, la ejecución y la dificultad (FIG, 2013).

¹ Psicóloga de la Escuela de Gimnasia en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

² Profesora e investigadora de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

³ Profesora e investigadora de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, en Ciudad Juárez Chihuahua, México.

Identificación del problema

En este documento se presenta la intervención realizada en un grupo de gimnasia aeróbica femenil, compuesto por 15 atletas, pertenecientes a la Escuela de Gimnasia de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, en la ciudad de San Nicolás de los Garza, en Nuevo León, México. Dicho proceso fue solicitado en primera instancia por el entrenador, quien refirió que una de sus atletas presentaba una situación poco habitual en su persona en los últimos meses. Con base en esto se llevó a cabo el primer acercamiento con la joven canalizada para realizar una intervención psicodeportiva que permitiera conocer los factores involucrados en su desarrollo deportivo. Posteriormente al proceso individual se continuó con la inclusión del grupo de compañeras que tenían relación directa a nivel competitivo con la atleta.

Antecedentes

Algunas investigaciones realizadas en el deporte (García y Olmedilla, 2001) mencionan la importancia y el impacto que produce una intervención psicodeportiva desde diferentes enfoques metodológicos que inciden en el plan de intervención para la mejora del rendimiento deportivo, así como las diversas formas del desarrollo de las sesiones llevadas a cabo durante el periodo de aplicación, tales como la metodología de la pregunta, que generan un aprendizaje significativo para su vida personal y deportiva.

Una investigación plasmada por Nieto y Jara (1998) en relación a la intervención con un caso específico, señala que trabajaron en la mejora de la calidad de las auto-instrucciones, ayudando a orientar mejor su atención y a trabajar la autoconfianza. Así como al cambio o revisión de expectativas y estructuras rígidas cognitivas; favoreciendo, entre otros, el que no se establezcan objetivos inalcanzables y ajustando las metas de rendimiento lo más realista posible. También se realizó un entrenamiento en relajación progresiva para bajar la tensión muscular y mejorar la percepción de control.

En la investigación realizada por Albenza (2014) respecto a la evaluación psicológica inicial, se determinaron los puntos fuertes y débiles del funcionamiento psicológico de la deportista y se establecieron objetivos a conseguir. El entrenamiento psicológico se centró en el aprendizaje de la técnica de establecimiento de objetivos para la competición, elaboración del plan de competición y el registro del estilo cognitivo durante la competición.

Solución o intervención con sustento teórico

En este apartado se describe de manera general la intervención realizada en un año y medio, de enero 2015 a julio 2016. Este proceso inició de forma individual con la atleta canalizada en un principio, durante tres meses. En este tiempo se realizó el encuadre con la atleta donde se llenó la ficha técnica con la finalidad de conocer los datos personales, demográficos, económicos, sociales, educativos, logros deportivos, lesiones, participación en competencias, los objetivos a futuro, entre otros aspectos que arrojan información importante para la realización del plan de intervención. Además se le aplicaron pruebas proyectivas con el fin de explorar las características básicas de la personalidad y conocer si existen rasgos de ansiedad que estén afectando el rendimiento deportivo. Así también se acudió a los entrenamientos donde se efectuó una evaluación por medio de registros de observación, desglosando los indicadores de las variables psicológicas específicas de la gimnasia y finalmente se establecieron los acuerdos para extender la intervención al resto del grupo, compuesto por 15 atletas, de las categorías Age 1, Age 2 y Clase III, de 12 a 18 años de edad, que compiten en las modalidades individual, pareja mixta, trío y grupo, las cuales entrenan seis días a la semana con un promedio de cuatro horas diarias, con una edad deportiva promedio de ocho años, las cuales el setenta por ciento estudia la secundaria y el treinta por ciento estudia el bachillerato.

Posteriormente al plan de intervención realizada de manera individual se procedió con la intervención grupal, que se dividió en tres semestres, de acuerdo a las fases de la metodología propuesta por Weinberg (2010) estructurados en etapas de acuerdo a los objetivos planteados para el desarrollo y la adquisición de las habilidades psicológicas.

Estructura general de las sesiones

El tiempo en que se llevaron a cabo las sesiones fue de entre 60 y 90 minutos cada una. La estructura fue la siguiente: se iniciaba con tomar la temperatura de su estado de ánimo, también se les solicitaba comentarios de cuestiones deportivas y personales surgidas durante la semana para detectar áreas de oportunidad. Después se procedió a hacer la revisión de la sesión anterior para conectarla con la actividad siguiente. Una vez analizado todo esto se les daban los objetivos de la sesión, se hacían la introducción, el planteamiento y desarrollo la técnica o estrategia, por último y se realizaba el cierre.

Algunos de los materiales que se utilizaron fueron hojas de rotafolio, hoja blanca bond de tamaño carta, marcadores, plumas, lápices, pizarrones, revistas, tijeras, pegamento, así como también se utilizaron colchonetas para aplicar técnicas específicas como la respiración, relajación y visualización.

Dentro del primer semestre se llevaron a cabo sesiones dos veces por mes, en total del semestre fueron doce, se inició con seis sesiones, donde se realizaron los acuerdos de convivencia, se establecieron los días de intervención, las gimnastas se comprometieron a asistir con regularidad el tiempo de duración del proceso. El contenido manejado también fue dirigido a conocer sus expectativas de la intervención, se explicó el enfoque de la psicología del deporte, así mismo se intervino abordando los valores universales como: humildad, tolerancia, igualdad, paz, honradez, responsabilidad, justicia, amistad, lealtad, honestidad, respeto, amor, valentía y confianza.

Las siguientes seis sesiones se manejó el conocimiento general de las diferentes habilidades psicológicas deportivas, como por ejemplo la motivación, entendiéndola como la variable que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físico-deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones, es decir, si es positiva habrá mayor motivación; si es negativa, menor motivación; si es neutra dependerá de la construcción cognitiva que realice el atleta por la influencia del entorno y de sus propias convicciones, ya sea en función de una serie de factores individuales, sociales, ambientales y culturales (Dosil, 2008).

Por otro lado, la concentración se define y ocurre cuando la mente, de una forma clara y vívida, toma posesión de un estímulo de entre los que aparecen simultáneamente, ya sea de varios objetos o cadenas de pensamientos posibles. La focalización y la concentración de la conciencia son la esencia. Ésta implica retractarse de algunas cosas a fin de tratar otras con efectividad (Weinberg, 2010).

Así también, se trabajó la autoconfianza, refiriéndose a la percepción que tienen las personas o los atletas en este caso, acerca de si su capacidad para poder realizar ciertas actividades, y se define como el grado de certeza de acuerdo a sus experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea. (Dosil, 2008).

La comunicación, entendida como la forma de transmitir una información entre un emisor y un receptor. La Cohesión de grupo, es un proceso dinámico que se refleja en la tendencia a un grupo a no separarse y permanecer en la búsqueda de metas y objetivos (Dasil, 2008.)

En el segundo semestre, se realizó el entrenamiento mental en el manejo de las técnicas psicológicas; respiración, relajación, visualización, autoevaluación y establecimiento de objetivos.

En el tercer y último semestre se implementaron las técnicas psicológicas para la adquisición y desarrollo de las habilidades psicológicas específicas de la gimnasia; técnicas de entrenamiento en comunicación, dinámicas de consolidación de la cohesión de equipo, ejercicios de atención y concentración, como la técnica de la rejilla, entre otros, se realizó el establecimiento de objetivos, dentro de los siguientes meses y competencias futuras.

Para finalizar el proceso se realizó una evaluación cualitativa de la intervención, planteando 10 preguntas: ¿Cuál es tu percepción de la intervención psicológica recibida? ¿En qué te ayudó la intervención psicológica? ¿Cumplió con tus expectativas la intervención psicológica? ¿Qué te enseñó la intervención psicológica? ¿Cómo aplicaste lo aprendido en la intervención psicológica?

¿Qué fue lo que más te gustó de la intervención? ¿Qué fue lo que no te gustó de la intervención?

¿Cómo calificarías la intervención recibida? ¿Qué opinión tienes hoy de la psicología deportiva? Aporta desde tu experiencia con la intervención recibida, si te han surgido quejas, dudas, sugerencias o comentarios al respecto de la intervención.

Resultados

Los resultados mostraron un incremento en el rendimiento de la deportista y del grupo en general, registrando un desarrollo en la eficacia deportiva. Transcurrido el evento, las gimnastas calificaron con puntuaciones arriba de 17.000, lo cual de acuerdo a la escala calificativa del la FIG está catalogada como bien, durante su participación en el Campeonato

Panamericano 2015, que se llevó a cabo en Oaxtepec, Estado de Morelos; con ello clasificando a las competencias nacionales de 2016, las cuales se realizaron en Mérida, Estado de Yucatán. Al final del periodo competitivo se obtuvieron diez lugares para competir en el Campeonato Mundial de Corea del Sur 2016.

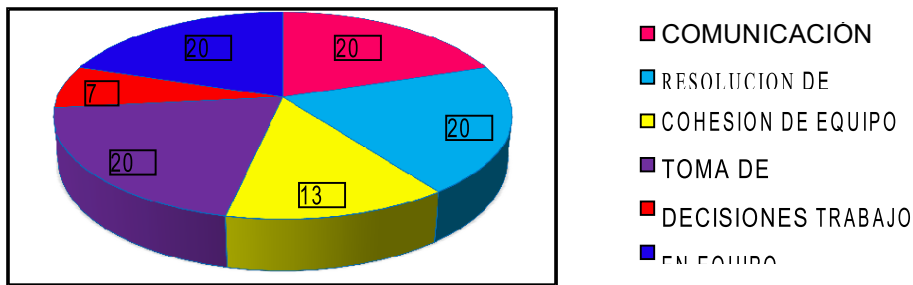
Así como también se observó un impacto positivo respecto al ámbito personal, ya que se logró un avance en el que las atletas adquirieron las habilidades de comunicación, manifestada en la forma de dirigirse con sus entrenadores, mencionando sus emociones, opiniones y pensamientos respecto a su entrenamiento y como se sentían antes, durante y después de las competencias.

Resolución de problemas, mostrada al vencer los diferentes obstáculos que se les presentaron en lo deportivo para acudir a los entrenamientos, sesiones de intervención y a las competencias locales, nacionales internacionales y mundiales; así mismo en su vida personal ajustando tiempos, entregando las tareas de manera oportuna en su escuela, presentado exámenes antes o después de un compromiso deportivo sacando buenas calificaciones.

Concentración, enfocaron su atención en los detalles durante sus entrenamientos, reduciendo los tiempos entre un ejercicio y otro, y en las competencias se situaron en el aquí y ahora proyectando una ejecución limpia en sus rutinas.

Cohesión de equipo, presentado un grupo unido, solidario, trabajando juntas para un objetivo; manejo de emociones, exteriorizado baja ansiedad antes de las competencias y reduciendo el llanto post competencia que presentaban a un inicio del proceso de intervención.

Toma de decisiones expresada en las elecciones oportunas de vestuario, música y elementos dentro de su rutina; autoconocimiento, mencionando dentro de las diversas actividades sus fortalezas y debilidades tanto deportivas como personales, entre otras, dichas habilidades son necesarias para resolver problemas de su vida personal, lo cual serán capaces de seguir haciendo a lo largo de su carrera deportiva. Ver gráfica 1.



Gráfica 1. Habilidades psicológicas adquiridas en el proceso de intervención psicológica.

Conclusiones

La gimnasia aeróbica, es una disciplina como las otras modalidades de gimnasia que son realmente demandantes y en su aprendizaje que necesitan desarrollar al igual que de forma física las habilidades psicológicas que le permitan un óptimo rendimiento ya que el tiempo de ejecución es muy corto y necesitan estar totalmente sumergidos en su actividad, porque intervienen diferentes factores distractores para la ejecución de su rutina. La intervención psicológica que se realiza en forma planificada y organizada, debe ser flexible y dar respuestas a las diferentes situaciones que se presentan de manera inesperada, en este proceso se observó como de manera indirecta los aspectos económicos afectan el pensamiento precompetitivo que se trabaja en un proceso psicológico, y que es urgente trabajar en el mantenimiento de pensamientos positivos y transformar la adversidad en una área de oportunidad que permita el crecimiento personal y deportivo de las atletas en cualquier situación.

Los mismos atletas en la medida que avanzan en su carrera deportiva se van dando cuenta de la importancia del psicólogo deportivo y buscan de manera personal el acompañamiento psicológico que le permita desarrollar su potencial e incrementar sus habilidades psicológicas, comprometiéndose al máximo con el proceso terapéutico, mostrando una actitud positiva y tomando conciencia de la importancia de aprender nuevas técnicas y estrategias que le permitan rendir mejor en su deporte.

Referencias

- Abenza L., González J., Reyes L., Reyes F., Blas A. y Olmedilla, A. (2014). Descripción y evaluación del entrenamiento psicológico de una deportista de regata clase laser radial. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 67-92.
- Álvarez, O; Falco, C; Estevan, I; Molina-García, J, y Castillo, I. (2013) Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 395-401.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Federación Internacional de Gimnasia (2013). *Código de puntuación gimnasia aeróbica 2013-2016*. Extraído de <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/aer/.pdf>
- García, N. G. y Olmedilla Z. A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 127-142.
- Hernández M. A. y Canto O. J. (2003). El liderazgo en los grupos deportivos. En Antonio Hernández-Mendo (Coord.). *Psicología del Deporte*, Vol. I., Fundamento 2 (6-28).
- Hernández S. R y Fernández-Collado, C. (2006). *Metodología de la investigación*, México: McGraw-Hill.
- Nieto, G. y Jara V. P. (1998) Intervención psicológica con deportistas en crisis: análisis y reflexión desde un caso. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*, Barcelona: Ariel.

Agradecimientos:

A los entrenadores Saúl Castorena y Luis Jiménez de la Escuela de Gimnasia de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad autónoma de Nuevo León, México

Contribuciones de la psicología para una Red de Deporte de Calidad (REDDECA), de Jeanette Magnolia López Walle, Rossana de Fátima Cuevas Ferrera, Pedro Reynaga Estrada, José Leandro Tristán Rodríguez, Antonio Hernández-Mendo, Isabel Balaguer Solá y Joan Duda, terminó de imprimirse en enero de 2017, en los talleres de la imprenta Universitaria de la UANL. En su composición se utilizaron los tipos NewBskvll BT 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15 y 48. El cuidado de la edición estuvo a cargo de los autores.