

UNAB



T6/37.04
P949P
E.1

Universidad Autónoma de Bucaramanga
Escuela de Ciencias Sociales Humanidades y Artes
Facultad de Psicología

PERCEPCION DE LA INFLUENCIA DE LOS FACTORES DE RIESGO
PSICOSOCIALES: AMBIENTE DEPORTIVO-FACTORES INTRINSECOS-
ESTADO DE SALUD-FACTORES EXTRINSECOS EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE LOS PATINADORES DE LA LIGA SANTANDEREANA DE
PATINAJE

 UNAB BIBLIOTECA		
VENIDOR Autor	FECHA 02 JUN 2004	Nº CLASIFICACION P1907
PRECIO \$ 20.000=	Nº INVENTARIO 057912	Presentado por Silvia Juliana Prieto Luna

Trabajo de Grado presentado para optar el título de
Psicóloga

Bajo la dirección del Ps. Eddie Amaya Domínguez

Bucaramanga, Mayo 2004

UNAB BIBLIOTECA

Todos los esfuerzos y éxitos que este trabajo significan son dedicados a Dios quien siempre me ha dado las fuerzas para seguir adelante; y a la persona que ha estado detrás de todos mis triunfos: mi mamá.

Agradezco a mi asesor de proyecto, a Carolina Sánchez por su apoyo y aporte a la investigación, a La Liga Santandereana de Patinaje, al Sr. Carlos Fuentes, a los entrenadores y patinadores que contribuyeron favorablemente para el desarrollo de este trabajo y a todos aquellos amigos y familiares de quienes recibí su apoyo.

Tabla de Contenido

PERCEPCION DE LA INFLUENCIA DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES: AMBIENTE DEPORTIVO-FACTORES INTRINSECOS-ESTADO DE SALUD-FACTORES EXTRINSECOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS PATINADORES DE LA LIGA SANTANDEREANA DE PATINAJE	1
Presentación de la Institución	2
Ubicación Institucional	2
Objetivo Institucional	3
Misión	3
Problema	3
Objetivos	4
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	4
Antecedentes de la Investigación	5
Marco Teórico	8
Historia de la Psicología del Deporte	9
Historia del Patinaje	11
Hockey	12
Artístico	13
Carreras	13
Factores de Riesgo Psicosociales	14
Ambiente Deportivo	15
Trabajo en Equipo	15
Relaciones al Interior del Equipo	16
Estilo de Mando del Entrenador	18
El Entrenador Autoritario	19
El Entrenador Democrático	20
El Entrenador Permisivo	20
Planeación de Objetivos	22
Fase de Planificación	23
Fase de Encuentro	23

Fase de Seguimiento	23
Sentido de Pertenencia	23
Comunicación	24
Entrenamiento	25
Entrenamiento Básico	25
Entrenamiento Progresivo	26
Entrenamiento de Alto Rendimiento	26
Competencia	26
Sobreentrenamiento	2 6
Factores Intrínsecos	27
Actitudes	28
Autocontrol	28
Emociones	29
Miedo	30
Ansiedad	31
Ansiedad de -Estado Emocional	33
Ansiedad de Rasgo de Personalidad	33
Autoconcepto	33
Autoconfianza	33
Obstáculos Mentales	34
Inferencias Arbitrarias	35
Abstracción Selectiva	35
Sobregeneralización	35
Necesidad de Ser Aceptado	35
Autoexigencia	35
Visión Catastrófica	36
Atención y Concentración	36
Tipos de Atención	38
Atención Amplia Externa	39
Atención Reducida Externa	39
Atención Amplia Interna	39
Atención Reducida Interna	39

Motivación	40
Teorías de la Motivación	40
Teoría del Hedonismo	40
Teoría de la Atribución Causal	41
Teoría de los Instintos	41
Teoría de la Motivación Inconsciente	41
Teoría de las Necesidades	42
Necesidad de Pertenencia	42
Necesidad de Valoración	43
Teoría Cognitiva	43
Teoría de los Incentivos	44
Teoría de la Motivación Intrínseca	44
Disciplina Personal	44
Agresión	44
Teoría Catártica	45
Personalidad	45
Estado de Salud	46
Nutrición	46
Sueño	49
Lesiones	50
Tipos de Lesión	51
Leves	51
Moderadas	51
Graves	51
Incapacidad Deportiva	51
Incapacidad Funcional	52
Drogas	52
Estrés Competitivo	53
Período Menstrual	54
Factores Extrínsecos	54
Cambio de Costumbres	54
Medios de Comunicación	55

Institución Deportiva	56
Público	56
Presiones de Grupos	57
Metodología /	59
Diseño /	59
Población ¹	59
Muestra	59
Variables	66
Instrumento	68
Procedimiento	73
Resultados	75
Discusión y Sugerencias	85
Referencias Bibliográficas	89
Apéndices	91
Apéndice A: Cuadernillo y Hoja de Respuestas de la Prueba RPS para el género femenino	92
Apéndice B: Cuadernillo y Hoja de Respuestas de la Prueba RPS para el género masculino	93

Lista de Tablas

Tabla 1: Datos Sociodemográficos de los Participantes de la Investigación	60
Tabla 2: Nombre de las Escalas y las Opciones de respuestas de la Prueba RPS	68
Tabla 3: Composición de las Escalas de la Prueba RPS	70
Tabla 4: Conceptos Medidos a través de la prueba RPS	70
Tabla 5: Factores de Riesgo Psicosociales presentes en Las categorías Júnior, Prejuvenil, Juvenil y Mayores; de los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite de la Liga Santandereana de Patinaje	76

Resumen

Esta es una investigación descriptiva transversal que muestra la forma como se manifestaron los factores de riesgo psicosociales en sujetos patinadores de las categorías júnior, prejuvenil, juvenil y mayores de los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite de la Liga Santandereana de Patinaje. Los participantes en el estudio son 30 mujeres y 25 hombres con edades comprendidas entre 13 y 23 años.

El instrumento utilizado para identificar los factores de riesgo psicosociales presentes en los sujetos participantes de esta investigación fue la prueba Percepción de Riesgos Psicosociales en Deporte RPS, creada por Montenegro P, Torres, D. Serrato L, compuesta por cuatro escalas: Ambiente Deportivo, Factor Intrínseco, Estado de Salud y Factor Extrínseco. El análisis se realizó en función de las variables demográficas y de las escalas de los factores de riesgo en las diferentes categorías de los clubes. Los resultados de la investigación permitieron determinar que existen factores de riesgo psicosocial comunes para todas las categorías de cada uno de los clubes así:

El factor de riesgo psicosocial común de la escala ambiente deportivo en los tres clubes es el trabajo en equipo, en la escala intrínseca es el miedo, en la escala estado de salud mujeres en dos de los clubes, son las lesiones. Y en la escala, estado de salud en sujetos masculinos los problemas de sueño. En la escala extrínseca no hay riesgos psicosociales comunes en los tres clubes.

PERCEPCION DE LA INFLUENCIA DE LOS FACTORES DE RIESGO
PSICOSOCIALES: AMBIENTE DEPORTIVO-FACTORES INTRINSECOS-
ESTADO DE SALUD-FACTORES EXTRINSECOS EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE LOS PATINADORES DE LA LIGA SANTANDEREANA DE
PATINAJE

La presente investigación tiene como objetivo central identificar los factores de riesgo psicosociales en relación con el rendimiento deportivo presentes en los patinadores de la Liga Santandereana de Patinaje, a través de la prueba de percepción de riesgos psicosociales en deporte (RPS).

El proyecto surge de algunos estudiantes de la facultad de psicología de la UNAB en colaboración con el asesor de línea de investigación en psicología deportiva, debido al interés por realizar estudios que permitan profundizar y enriquecer la investigación acerca de los aspectos psicológicos implicados en el comportamiento de los individuos en el contexto deportivo.

Considerando que cada deporte posee diferentes requerimientos respecto a las características de la población que lo practica, al ambiente deportivo en el cual se encuentra inmersa, a los factores externos y al estado de salud de la misma; se hace necesario realizar investigaciones paralelas con poblaciones diferentes para contrastar la información y que permita la construcción de un panorama del comportamiento presentado por diversos grupos de deportistas en dichas variables de riesgo psicosocial.

Según Montenegro, P; Torres, D; Serrato, L (2002):
..."Una de las poblaciones que más se enferma, presenta problemas gastrointestinales, lesiones frecuentes de columna y problemas alimenticios como la bulimia y la

anorexia, es la que se dedica al deporte, sobre todo en disciplinas como la gimnasia y el patinaje, donde la esbeltez es importante, los conflictos de autoimagen y en general los problemas psicológicos se ven reflejados en problemas somáticos." (P. 4)

Esta perspectiva teórica, acrecienta el interés por conocer los factores de riesgo psicosociales presentes en la población objeto de este estudio.

Los resultados del presente trabajo de investigación serán de gran utilidad para deportistas, entrenadores, directivos y comunidad académica interesada en conocer los factores de riesgo psicosociales presentes en algunos deportistas del departamento. Al mismo tiempo sirven como precedente para una intervención posterior, al igual pueden ser la base para futuras investigaciones cuyo objeto de estudio sea un factor de riesgo psicosocial específico.

Presentación de la Institución

Ubicación Institucional

La Liga Santandereana de Patinaje es un organismo deportivo sin ánimo de lucro, dotado de personería jurídica, que impulsa programas de interés público y social por delegación de la Federación Colombiana de Patinaje.

La sede y el domicilio legal de la Liga es la ciudad de Bucaramanga, de acuerdo a lo fijado por la asamblea de afiliados, el primero de enero de 1996.

La Liga Santandereana de Patinaje está constituida por ocho clubes deportivos: Windsor, Estrellas del Milenio, Apuestas el Pueblo, Tecniespecial, Hormigueros, Halcones, Elite y Correpatín. Cada uno de los cuales abarca nueve categorías de acuerdo a la edad de los deportistas

pertenecientes a las mismas. Estas categorías se clasifican de la siguiente manera:

" Categoría 8 años

■ Categoría 9 años

■ Categoría 10 años

■ Categoría 11 años

■ Transición (12 años)

" Júnior (13 años)

■ Prejuvenil (14 años)

■ Juvenil (15-16 años)

■ Mayores (17 años en adelante)

Objetivo Institucional

Fomentar, patrocinar y organizar la práctica del deporte del patinaje y sus tres modalidades (Carreras-Artístico-Hockey), dentro del ámbito territorial del Departamento e impulsar programas de interés público y social.

Misión

Formar mejores deportistas a mediano plazo y dirigir la práctica del patinaje en el Departamento de Santander.

Problema

El ser humano está compuesto por aspectos fisiológicos, cognitivos, afectivos y conductuales los cuales influyen conjuntamente en el desempeño de los diferentes roles y en los diferentes contextos que él mismo debe asumir a través de su ciclo vital. Uno de estos es el deportivo en el cual los participantes poseen diferencias individuales que intervienen en su desempeño deportivo.

Según Lawther, J (1972):

"Muchos son los factores que afectan los niveles de aprendizaje y de rendimiento deportivo alcanzados por el individuo. La edad en que comienza a practicar es uno de ellos; el medio social en el que se crió y la actitud de sus padres y amigos ,..." (p. 14)

Ante esta multiplicidad de factores influyentes en el individuo es interesante acercarse a la comprensión del fenómeno de los riesgos psicosociales de los deportistas de ciertas disciplinas para de esta forma proporcionar datos relevantes para futuras intervenciones psicosociales que permitan mejorar el rendimiento deportivo y manejar las variables de riesgo psicosociales de cara a favorecer mejores y mas cualificados estándares de rendimiento en deportistas. Por consiguiente la pregunta de investigación apunta a identificar ¿Qué factores de riesgo psicosociales en relación con el rendimiento deportivo están presentes en los patinadores de la Liga Santandereana de Patinaje de los clubes: ' Estrellas del Milenio, Windsor y Elite; en las categorías júnior, prejuvenil, juvenil y mayores?

Objetivos

Objetivo General

Identificar los factores de riesgo psicosociales en relación con el rendimiento deportivo presentes en los patinadores de la Liga Santandereana de Patinaje de los clubes: Estrellas del Milenio, Windsor y Elite; en las categorías júnior, prejuvenil, juvenil y mayores.

Objetivos Específicos

Identificar los factores de riesgo psicosociales en relación con el rendimiento deportivo referidos al ambiente

deportivo presentes en los patinadores de la Liga Santandereana de Patinaje de los clubes: Estrellas del Milenio, Windsor y Elite; en las categorías júnior, prejuvenil, juvenil y mayores.

Identificar los factores de riesgo intrínsecos en relación con el rendimiento deportivo presentes en los patinadores de la Liga Santandereana de Patinaje de los clubes: Estrellas del Milenio, Windsor y Elite; en las categorías júnior, prejuvenil, juvenil y mayores.

Identificar los factores de riesgo psicosociales en relación al rendimiento deportivo referidos al estado de salud presentes en los patinadores de la Liga Santandereana de Patinaje de los clubes: Estrellas del Milenio, Windsor y Elite; en las categorías júnior, prejuvenil, juvenil y mayores.

Identificar los factores extrínsecos en relación con el rendimiento deportivo presentes en los patinadores de la Liga Santandereana de Patinaje de los clubes: Estrellas del Milenio, Windsor y Elite; en las categorías júnior, prejuvenil, juvenil y mayores.

Antecedentes de la Investigación

La psicología aplicada al deporte es un área joven en la ciencia psicológica, por lo tanto las investigaciones al respecto no son tan numerosas como en otros campos de la misma.

Los estudios que se han realizado han sido generalmente acerca de las diversas variables que intervienen en el desempeño deportivo, presentando resultados de factores aislados.

Retomando algunos estudios relacionados con la psicología del deporte se enuncian en primer lugar, el

realizado por Heil, Zemper y Cáster (1993), investigación que se desarrolló con 1600 deportistas de los cuales un 4% corresponde al nivel de alto rendimiento. Los resultados de este estudio hacen referencia a que el 48.3% de las lesiones corresponden a factores intrínsecos al atleta, es decir, que aproximadamente la mitad de las lesiones deportivas analizadas tuvieron una fuerte relación con componentes asociados con el comportamiento del propio deportista; el 27.9% de las lesiones tuvieron una causa directa con problemas externos al deportista; y un 11.1% corresponde a otros factores.

Otro antecedente internacional se presenta en la investigación realizada en España por Mansilla, M; Martínez, P (2002), quienes comprobaron en 30 deportistas si existían diferencias entre género masculino y femenino sobre los efectos de la salud psicológica de la práctica del deporte. Los resultados de este estudio indican que las mujeres se encuentran significativamente mejor que los hombres antes y después de la sesión de de la práctica deportiva; al igual que encontraron antes del ejercicio mayor falta de activación en los hombres que en las mujeres.

Como antecedente nacional mas próximo a la presente investigación se encuentra el trabajo realizado por Montenegro, P; Torres, D; Serrato, L (2002) ; en el que se elaboró el instrumento de evaluación de la percepción de la influencia de los factores de riesgo psicosociales en el rendimiento deportivo de 51 deportistas del programa: Alto rendimiento del Instituto Distrital para la recreación y el deporte (IDRD).

En Santander, se ha ido ampliando la investigación en esta área de la psicología, a través de algunos estudios

realizados. El mas reciente de estos es el desarrollado por Claro, T; Sánchez, C (2003); a través del cual se determinaron los factores de riesgo psicosociales presentes en los jugadores de la Liga Santandereana de Fútbol de las categorías femenina, sub 21 y prejuvenil.

Otro antecedente regional es la investigación realizada por Gómez, I; Vásquez, M (2003); quienes determinaron que en los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en las selecciones de voleibol de la Universidad Autónoma de Bucaramanga no existe diferencia significativa.

Por otra parte, Flórez, E (2002) realizó una investigación sobre rasgos psicológicos deportivos en atletas de alto rendimiento en las ligas de pesas, natación y patinaje de Santander. Tal estudio permitió establecer la presencia de rasgos psicológicos deportivos específicos en los atletas santandereanos, siendo los rasgos con mayores debilidades: la atención, la imaginación y sensibilidad; y los mas sobresalientes: la motivación y el reto.

Finalmente, como antecedente regional se presenta el estudio realizado por Rangel, H; Correa, A; Acevedo, S (2002). El cual permitió establecer que las técnicas psicológicas de visualización y relajación inducida por la palabra mejoran la capacidad de resistencia anaeróbica en un grupo de patinadores de la categoría infantil del club talentos de la Liga Santandereana de Patinaje.

Marco Teórico

El deporte es un fenómeno que involucra a la gran mayoría de sujetos de la sociedad, bien sea a través de la práctica obligatoria impartida por algunas instituciones sociales como colegios y universidades; o a través de la práctica deportiva desde una perspectiva de hábitos que buscan preservar la vida tales como comer y dormir bien al igual que mantener una rutina de ejercicios físicos que regulen las funciones fisiológicas del organismo o mediante la práctica voluntaria para formarse en una disciplina deportiva profesional.

Es entonces el deporte un fenómeno, cuyo concepto debe ser precisado en un lenguaje científico.

Según Bernett, H citado por Koch, K (1981):

"La palabra deporte proviene del verbo latino deportare, distraerse, y luego se sustantivó en francés e inglés en la forma desport o disport, es decir, diversión. Hoy comprendemos por deporte, en general, una actividad motriz espontánea originada en un impulso lúdico, que aspira a un rendimiento medible y a una competición normalizada" (P. 95)

El deporte es también objeto de la ciencia, la cual trata de estudiar este fenómeno desde distintas áreas como la medicina, pedagogía, psicología, sociología, historia y filosofía.

Cruz, J (2001) considera que: "...La psicología del deporte es un campo de aplicación de la propia Psicología, cuyos principios determinan qué se aplicará en cada área."
(P. 16)

Para González, J (1997): "La Psicología deportiva es una subdisciplina de la psicología que aplica los principios de la psicología en el ámbito deportivo y del

ejercicio físico." (P. 38). Esta definición pretende afirmar que donde hay una conducta deportiva o actividad física siempre están presentes los componentes psíquicos; por lo tanto a través de los años se ha profundizado en la investigación de los mecanismos vinculados con la actividad físico deportiva.

Según Valdés, H (1996):

"La Psicología del Deporte es una aplicación de la Psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas que como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnicotáctico y la conformación del equipo deportivo se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico de preparación del deportista." (P. 36)

Para Lawther, J (1972) : "La psicología del deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la performance y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes." (P. 11)

La psicología del deporte analiza los efectos psicológicos, tanto positivos - reducción de la ansiedad, mejora de la autoestima, mejora de la autoconfianza - como negativos - trastornos alimentarios, burnout - derivados de la práctica, tanto del deporte recreativo o lúdico como del deporte espectáculo o de alto rendimiento.

Historia de la Psicología del Deporte

Es aproximadamente en la década de los 80 que la psicología del deporte surge en el mundo de la competición de forma masiva.

Los países pioneros de esta rama de la psicología fueron: la desaparecida Unión Soviética y Estados Unidos.

A continuación, se expresarán desde el punto de vista de Hiram Valdés, los momentos más importantes del desarrollo de la psicología del deporte en estos países, iniciadores de esta rama de la ciencia.

En Estados Unidos, a Coleman Robert Griffith se le reconoce como el padre de la psicología deportiva, él en 1925 fundó el primer laboratorio de Psicología del deporte en este país estudiando las habilidades psicomotrices, el aprendizaje y las variables de personalidad relacionadas con el mismo y creando tests y aparatos especiales.

A partir de los años 60 se institucionaliza la ciencia del deporte a través de congresos y cátedras en la universidad de Washington entre otros establecimientos.

A través del tiempo, en este país se ha investigado en cuatro direcciones: el aprendizaje motor, estudio de la personalidad, psicología social y autocontrol del deportista:

- El aprendizaje motor, área en la cual se realizaron estudios del tiempo de reacción y los factores que contribuyen o entorpecen el aprendizaje motor.
- Estudios de la personalidad específicamente rasgos de la motivación, agresividad, nivel de ansiedad e imagen de si mismo.
- Estudios en Psicología social acerca de liderazgo, dinámica de equipos, actitudes y prejuicios hacia la actitud deportiva.
- Investigaciones del autocontrol del deportista en lo referente a relajación, concentración en objetivos, utilización de la energía dirigida para el logro del máximo rendimiento deportivo.

En Rusia, los estudios iniciales fueron aislados y centrados en los intereses personales de los investigadores. Algunas de estas investigaciones fueron acerca de: la percepción, la atención, la memoria y las reacciones en relación con las características del tipo de deporte. La mayoría de estos estudios fueron realizados en el Instituto Central de cultura física de Moscú, mediante la elaboración de métodos de investigación integrales.

En América Latina la Psicología del Deporte, no es una rama que haya tenido un fuerte impulso, ni en países como Brasil o Argentina que poseen un número considerable de psicólogos y una amplia cultura psicológica. La excepción ha sido Cuba, donde sobresale la utilización de la psicología del deporte por el número de psicólogos dedicados a la actividad, los estudios realizados y los eventos internacionales desarrollados en ella.

La psicología del deporte se ha convertido en los últimos 25 años en un logro incuestionable de la cultura de la humanidad que involucra unos 1500 psicólogos y más de 40 países en seis continentes. Este movimiento humano se refleja cada vez con más fuerza en la institucionalización de la psicología del deporte mediante la fundación de cátedras, institutos de investigación, congresos y publicaciones dedicadas a la enseñanza y la investigación.

Historia del Patinaje

El holandés Hoans Brinker ideó y construyó la primera rueda metálica para patines en el año 1733, estas ruedas fueron colocadas por un industrial zapatero belga, Joseph Lundsén, bajo un rudimentario patín con llanta metálica.

La historia habla de otros inventores de ruedas pero es en 1813 que Jean Garcín, construyó unas ruedas de madera

que patentó dos años después con notable éxito; lo cual llevó a Garcín a crear una escuela de patinaje, pero la práctica de los aprendices provocó numerosos accidentes que motivaron el cierre de la escuela y sus actividades.

En 1867, el invento de Jean Garcín fue retomado por unos industriales británicos, quienes lo perfeccionaron, presentaron y expusieron en la Feria Mundial de París.

En 1876 se abre en París el primer centro de patinaje como deporte. A partir de aquel momento proliferaron las pistas de patinaje por toda Europa. Alemania tenía 50 pistas, Gran Bretaña 30 y en los Estados Unidos comenzaba su expansión. Ante este crecimiento había que organizar el patinaje y con tal motivo, comenzaron a nacer clubes y competiciones.

Es así, como el patinaje se constituye en una realidad a través de sus tres modalidades: Hockey, Artístico y de Carreras.

Hockey

El hockey sobre patines se juega por equipos, cada uno compuesto por cinco jugadores que se desplazan sobre patines de ruedas. Este deporte se desarrolla en una pista rodeada por una valla para evitar que salga la pelota, durante los 50 minutos que dura un partido, el cual se divide en dos partes de 25 minutos cada una, con un descanso intermedio de cinco minutos.

Esta modalidad surgió en Gran Bretaña durante el siglo XIX.

En 1924 se reglamentó por primera vez en Suiza y en ese mismo año se constituyó la Federación Internacional de Hockey sobre patines.

A través de la historia, España y Portugal son los países con más tradición en la práctica del Hockey.

Artístico

Desde mediados del siglo XIX se inició la práctica del patinaje artístico, en el cual los participantes eran juzgados por su habilidad para seguir líneas preestablecidas o figuras de escuela (modelos de dos o tres circuitos en forma de ocho).

En el patinaje artístico, los patinadores se mantienen erguidos graciosamente tratando de ejecutar su acción de forma suave y sin esfuerzo; contrario a lo que sucede en la modalidad de patinaje de carreras, en la cual los patinadores se inclinan hacia adelante para ganar velocidad.

El primer campeonato masculino de patinaje artístico del mundo tuvo lugar en 1896 y el femenino en 1906.

El primer encuentro de patinaje artístico en unos juegos olímpicos tuvo lugar en 1908. En recientes citas olímpicas, el patinaje artístico ha tenido ,tres pruebas separadas: patinaje artístico por parejas y danza.

Sin embargo, es desde mediados de 1900 que el patinaje artístico sobre hielo se ha convertido en un entretenimiento popular en forma de espectáculos sobre hielo con numerosos patinadores, música y decorados.

Carreras

El origen del patinaje de carreras se remonta a principios del siglo XVIII, cuando en Norteamérica comenzaron a celebrarse las carreras de velocidad y rápidamente se convirtieron en un deporte favorito en el Norte de Estados Unidos y Canadá. Fundando en 1884 una

asociación en Estados Unidos, y posteriormente en 1891 este país celebró el primero de sus campeonatos anuales.

La Federación Internacional de Patinaje celebró su primer campeonato internacional para aficionados en 1893.

La primera competición de patinaje de velocidad en unos juegos olímpicos tuvo lugar en 1924.

Actualmente, en las competiciones de estilo olímpico, los competidores corren contra el cronómetro en vez de competir unos contra otros, siendo las distancias de las carreras medidas en metros, de acuerdo con las reglas europeas.

Factores de Riesgo Psicosociales

El término de riesgo implica la presencia de una característica o factor (es) que aumenta la probabilidad de consecuencias adversas. En este sentido el riesgo constituye una medida de probabilidad estadística de que en un futuro se produzca un acontecimiento por lo general no deseado.

Según Pita, S; Vila, A; Carpenente, M (2002) Disponible en: <http://www.fisigerra.com>: "Un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido."

Para Godoy (1996) citado por Montenegro, P; Torres, D; Serrato, L (2002) los factores de riesgo psicosocial:

..."se definen como todas aquellas interacciones entre la práctica deportiva y su medio ambiente, la satisfacción y las condiciones del entrenamiento y la competencia por una parte, y de otro lado las capacidades del deportista, sus necesidades, cultura y

situación personal dentro y fuera de su ámbito; todo lo cual, a través de percepciones y experiencias puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción personal" (P. 2)

Desde la psicología organizacional los factores de riesgo psicosociales se definen como aquellas características del medio o entorno que crean una amenaza para el individuo.

Ambiente Deportivo

El Ambiente Deportivo es el que rodea al deportista.

Para Guillén, F (2003):

..."Muchos autores entienden el ambiente como algo más que un estímulo, más que un antecedente de la conducta, como la oferta de oportunidades para la acción, pues estamos interesados por una concepción del deportista como acomodación recíproca y progresiva entre el mismo y las posibilidades cambiantes del escenario donde se desarrolla la conducta deportiva.

Por tanto, la psicología del grupo deportivo ha de estudiar con detenimiento el propio escenario deportivo para poder comprender y explicar la conducta en este contexto." (P. 197)

Algunos de los factores que hacen parte del ambiente deportivo son: trabajo en equipo, relaciones al interior del equipo, estilo de mando del entrenador, planeación por objetivos, sentido de pertenencia, comunicación, entrenamiento, competencia y sobreentrenamiento.

Trabajo en Equipo

Los equipos deportivos son considerados como un tipo especial de grupo, estos últimos considerados por González,

J (1997) de la siguiente manera: "Los grupos deben constar por lo menos de dos personas, ser lo suficientemente pequeños para proporcionar conocimiento mutuo, interacción, interdependencia y continuidad en el tiempo." (P. 142)

Al estudiar el comportamiento del grupo, se debe considerar tanto la interacción de sus miembros como las destrezas individuales de sus componentes.

Jones citado por González, J (1997), luego de realizar una investigación concluye que: "...la efectividad del grupo está directamente relacionada con la efectividad individual, en todo los casos," (P. 145)

Un equipo deportivo al ser un grupo especial, cuenta con características específicas derivadas de la actividad deportiva y de su propia dinámica.

Según Cruz, J (2001):

"Se puede considerar a los equipos como grupos con identidad en los que se ha predefinido un objetivo formal, la victoria frente a los demás equipos contrarios, y que implica la cooperación técnica de sus miembros, que en principio no deben considerarse electivos." (P. 196)

Relaciones al Interior del Equipo

El equipo deportivo presenta una estructura formal y no formal, las cuales coexisten siempre.

Para García, F (En red) Disponible en:

www.SIdopo.com ■ LO'S CO?R/V?-(' H. 2/i'p.ichrif x r ' f:ii. ' J

"La estructura formal tiene lugar en la actividad de entrenamiento y en competencias, regulada por las disposiciones e indicaciones de las organizaciones deportivas y las exigencias de los entrenadores que

reglamenta el proceso de interacción e interrelación de los miembros del equipo en esta actividad."

De las interrelaciones formales surge de forma espontánea la estructura no formal del equipo♦ Ella se refiere a las relaciones personales realizadas por los miembros del grupo que no representan la estructura formal.

La interrelación entre los miembros de un equipo es importante para su óptimo funcionamiento, pues ante la ausencia de relaciones interpersonales se llega al desconocimiento y a la incomprensión de muchas cualidades personales y profesionales de unos y otros, el empeoramiento de las relaciones y a fin de cuentas los conflictos.

De acuerdo a Guillén, F (2003): "La interacción hace referencia a la red de influencias que se establecen dentro del equipo deportivo." (P. 207)

Los patrones de interacción en los equipos deportivos dependen de los sistemas de control determinados por el entrenador y que influyen en el clima de amistad entre los miembros, la intensidad y tipos de actividad del equipo la forma de reaccionar ante las situaciones. Asimismo, la interacción puede variar en función de la manera de percibir las situaciones, lo ya aprendido, la experiencia pasada y la naturaleza de la organización del propio equipo.

Para Guillén, F (2003);

"El equipo deportivo eficaz puede caracterizarse por cinco formas de interacción e interdependencia:

- **Afectiva/no afectivo:** se desarrolla un clima afectivo y cordial y se favorece la expresión de los sentimientos.

- Individual/colectivo: se logra un equilibrio dinámico entre intereses individuales y de grupo.
- Universal/particular: los miembros del grupo no son tratados de manera uniforme sino teniendo en cuenta las peculiaridades de cada uno.
- " Rendimiento/adscripción: se facilita y refuerza la productividad individual y de grupo en vez de asignar un estatus inicial condicionante de las aspiraciones de los miembros del equipo.
- Especificidad/difusión: se facilita el planteamiento y expresión de cuestiones personales e interpersonales sin ceñirse de forma estricta a las demandas de la tarea." (P. 208)

Estilo de Mando del Entrenador

Durante meses e incluso años, el entrenador y el deportista compartirán el trabajo, el éxito, la derrota, el sufrimiento y la gloria, lo que puede producir una interacción importante entre ambos.

Por lo tanto, conviene tener en cuenta la personalidad del entrenador pues esta puede afectar favorable o desfavorablemente en el deportista o el equipo.

La investigación ha identificado tres tipos de personalidades entre los entrenadores: autoritario, democrático y permisivo.

Tutko y Richards son los autores que mejor han descrito una serie de características de la personalidad de los entrenadores y deportistas. Sus afirmaciones se fundamentan en una observación cuidadosa y en una larga experiencia que las hacen sugestivas y útiles.

El Entrenador Autoritario.

Persona enérgica, exigente, que demanda constantemente resultados y tiene solo una meta: ser obedecido para conseguir los objetivos propuestos. Su adherencia a su código personal de actuación no siempre es acertada, además pretende el cumplimiento de ese código mediante medidas aversivas.

Según González, J (1997) las características de un entrenador autoritario son:

- "Partidario de la disciplina sin excepciones.
- Rígido en el cumplimiento de los programas de entrenamiento.
- Recurre frecuentemente a las puniciones y castigos para hacer guardar las normas.
- Persona con frecuencia no cálida.
- No le gustan las relaciones personales amigables y mantiene las distancias.
- Critica a otros entrenadores que mantienen otros puntos de vista.
- Utiliza amenazas para motivar a sus deportistas.
- Desprecia a los que considera débiles en cumplir sus demandas." (P. 109)

Dentro de las ventajas que puede obtener un entrenador autoritario están: el conseguir disciplina en su equipo y favorecer una buena forma física.

De igual forma, algunas desventajas derivan del estilo autoritario, tales como: las dificultades con los jugadores sensibles que no soportan exigencias del entrenador, repertorio de técnicas limitado y problemas al interior del equipo cuando los resultados no los acompañan.

El Entrenador Democrático.

Es dialogante y abierto al punto de vista de los jugadores, es flexible y está preocupado por el bienestar de sus deportistas.

Para González, J (1997) las características de un entrenador democrático son:

- "Los jugadores se sienten tranquilos con él y experimentan diversión en jugar.
- Se preocupa de los problemas de cada jugador tanto deportivos como extradeportivos.
- " Usa refuerzos positivos para motivar a sus jugadores.

^B Flexible en la planificación, a veces en demasía.

- Abierto a los demás sistemas de juego y de entrenamiento." (P. 110)

Las ventajas que pueden producirse ante un entrenador democrático son: la buena cohesión del grupo, manejo eficaz de los jugadores problema y relajación del equipo.

Una desventaja del entrenador democrático es que algunos jugadores le juzgarán como débil.

El Entrenador Permisivo.

Suele delegar o eludir la toma de decisiones.

De acuerdo a González, J (1997) las características de un entrenador permisivo son:

- "Se toma las competiciones de forma relajada, pasiva y algo distanciada.
- Le disgusta la planificación y prefiere actuar como le dicten las circunstancias.
- No se pone nervioso fácilmente y maneja los problemas con calma y serenidad.

- Da la impresión de que controla la situación porque improvisa al hilo de los acontecimientos del partido o de la competición." (P. 111)

La ventaja de un entrenador permisivo es que dada la escasez de medidas represivas los deportistas son receptivos a sus instrucciones.

Algunas desventajas del entrenador permisivo son: la consideración por parte de los deportistas como un entrenador descuidado y sin entusiasmo, no suscita ni respeto ni la admiración de sus deportistas, cuando algo falla los jugadores tienden a culparle.

El éxito en el estilo de mando del entrenador radica en conocer las diferencias individuales de sus deportistas y en estar capacitado para tratar a cada uno de ellos de forma autoritaria, democrática o permisiva, según los casos. Deberá ser autoritario con algunos jugadores como los desordenados o inseguros, porque les aporta la dirección de la que carecen; democrático con los jugadores sensibles y creativos, para prestarles el apoyo necesario; y permisivo con los jugadores con mucha experiencia, porque les da ocasión de poner en práctica lo que saben.

Incluso, con un mismo deportista, a veces deberá ser autoritario, otras democrático y en ocasiones permisivo.

No obstante, cabe señalar que hay que tratar a todos los jugadores de la misma forma en lo referente a la justicia, esto significa, que todos los deportistas del equipo tengan los mismos privilegios y obligaciones, al igual que no deben haber favoritismos. Pero en el aspecto psicológico esta actitud constituye un error fundamental; pues no existen dos individuos iguales, ni física ni psicológicamente, lo cual sugiere que no pueden ser tratados de la misma forma.

Por lo tanto, el entrenador debe tener claro que cada deportista es diferente y que necesita estudiar su personalidad para que responda a cada uno de la forma individualizada que requiera la situación. Reaccionar con todos siempre de forma autoritaria, democrática o permisiva es un defecto del entrenador que puede influir negativamente en la conducta del deportista y en su rendimiento.

Planeación de Objetivos

Una técnica o estrategia que puede ser útil para optimizar el rendimiento en el deporte es la planeación de objetivos, la cual puede funcionar satisfactoriamente, ya que el rendimiento individual es relativamente fácil de evaluar, lo que es una condición previa para que el establecimiento de objetivos tenga efectos positivos.

Dentro de los efectos positivos de la planeación de objetivos se considera el lograr que la actividad sea más efectiva; pues decir a alguien que haga lo mejor que pueda es una afirmación ambigua que no establece claramente lo que se debe hacer.

Otro aspecto favorable es que el planteamiento de objetivos a corto plazo puede ser útil para conseguir objetivos más amplios. El hecho de establecer subobjetivos evita ver el objetivo final como algo inalcanzable y superior a las propias capacidades.

Para aprovechar al máximo las posibilidades del establecimiento de objetivos, el programa se debe llevar a cabo de una forma organizada y sistemática. Boterill citado por Mora, J; Garcia, J; Toro, S; Zarco, J; sustenta su planificación de objetivos en tres fases: de planificación, de encuentro y de seguimiento.

Fase de Planificación,

Antes de abordar los objetivos, el entrenador debe tener presente y asegurarse de que necesitan los deportistas para mejorar, de igual manera que los objetivos o metas a conseguir a nivel de equipo.

Según Mora, J; García, J; Toro, S; Zarco, J (2000):

"el entrenador debe llevar a cabo una identificación de las necesidades tanto individuales como de equipo para, posteriormente, pasar a valorar los objetivos a largo plazo, las posibilidades individuales, el grado de entrega y confianza y la oportunidad para su puesta en práctica." (P. 47)

Fase de Encuentro.

Una vez se han considerado y evaluado las necesidades individuales y de equipo, es conveniente la realización de reuniones para el establecimiento de los objetivos. En las que se debe transmitir a los deportistas una información básica acerca de la técnica, de la importancia del establecimiento de objetivos, de la participación que cada uno tendrá en el proceso.

Fase de Seguimiento.

El establecimiento de objetivos carece de eficacia si no ofrece una retroalimentación sobre los progresos que se van alcanzando en la consecución de logros.

Sentido de Pertenencia

Los equipos deportivos deben enfrentarse a diversos oponentes, algunos, percibidos como rivales más superiores que otros, sin embargo, independientemente del rendimiento del equipo oponente lo que cuenta es la satisfacción de

cada deportista con su equipo, la identidad con el mismo, el orgullo de pertenecer a él, y el deseo de aportar el mayor rendimiento individual con el fin de alcanzar los objetivos colectivos de un equipo del cual hacen parte.

Comunicación

La información que deseamos transmitir se inicia en forma de una idea, emoción o sentimiento y es entonces transformada en una estructura mental, que se transmite a un receptor a través de un canal verbal o no verbal o valiéndose de ambos.

Este proceso conocido como comunicación, implica según Guillén, F (2003): "dos aspectos el mensaje (en cuanto a contenido, fondo) y la emoción (como continente, forma o envoltorio) (P. 182) . Tal proceso está presente en los

diferentes contextos y a través de él se desarrollan gran parte de las relaciones interpersonales.

En el ámbito deportivo, según Harris D; Harris, B (1992) :

"El propósito de la comunicación puede ser para: a)

persuadir, como en una comunicación previa al comienzo del juego; b) evaluar, como en la valoración de la actuación de un atleta; c) informar, como al enseñar una nueva técnica; d) motivar, como en las recomendaciones durante el tiempo de descanso; ó e) resolver problemas, como enfrentarse con conflictos en el equipo." (P. 171)

Debido a la importancia de este proceso y a su funcionalidad, es esencial poseer una percepción clara de las señales emitidas para que realmente se transmita lo que se quiere decir y de esta forma evitar mensajes ambiguos que den lugar a conflictos interpersonales.

Una buena comunicación entre todos los implicados en el ámbito deportivo resulta esencial, pues cuando este aspecto falla entre dos integrantes del equipo se ven afectadas la motivación, el compromiso y la actuación.

En entrenamiento

El entrenamiento implica un proceso físico y mental complejo, determinado por la técnica, la condición, la táctica y la motivación. Está relacionado con el talento deportivo, las aptitudes intelectuales y las cualidades psíquicas.

Para Koch, K (1981): "El entrenamiento deportivo es una ejercitación sistemática que aumenta la capacidad de rendimiento con el propósito de perfeccionar la performance" (P. 319)

El entrenamiento es un proceso sistemático que se ejercita en determinados deportes, con el fin de aumentar el rendimiento de sus practicantes y prepararlos para la competición. El objetivo del entrenamiento sistemático es acercar al deportista a su capacidad individual máxima y ponerlo en condiciones de preservar el rendimiento durante mucho tiempo.

Karl Koch plantea tres etapas del proceso de entrenamiento sistemático: el entrenamiento básico, el entrenamiento progresivo y el entrenamiento de alto rendimiento.

El Entrenamiento Básico.

En esta fase deben ejercitarse varias cualidades como la fuerza, la resistencia, velocidad y agilidad por medio de un amplio ofrecimiento de ejercicios; de tal forma que

permitan el aprendizaje simultáneo de numerosas técnicas deportivas.

El Entrenamiento Progresivo.

Esta etapa se caracteriza por una ejercitación de la disciplina especial, una paulatina ampliación e intensificación del entrenamiento y la iniciación de la participación en competiciones destinadas a lograr un aumento especial del rendimiento. Sin embargo, la preparación física general conserva gran importancia, pero se lleva a cabo considerando cada vez más las peculiaridades de la disciplina especial.

El Entrenamiento de Alto Rendimiento.

Esta fase tiene el propósito de acercar al deportista a su máxima performance, en ella todo el ritmo de vida tiene que someterse a esa meta, ya que en algunos deportes un entrenamiento cotidiano y de varias veces por día es condición imprescindible para el éxito.

Competencia

González, J (1997) la define como: "la motivación de competir o buscar el éxito en la competición" (P. 131). Esta motivación de los deportistas por lograr el éxito, sugiere que cada uno debe usar estándares sociales que le permitan alcanzar los resultados esperados tanto para sí mismo como para el equipo.

Sobreentrenamiento

La baja forma constituye una fuente de preocupación y frustración para deportistas y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas, pues los equipos

deportivos buscan obtener éxito en su desempeño, constante y no ocasionalmente.

Dada la importancia de mantener la buena forma y el óptimo rendimiento, se han realizado estudios que han permitido identificar las causas de las caídas en la actividad deportiva. Una de estas, es el sobreentrenamiento, que según González, J (1997): "Se refiere al trabajo de entrenamiento demasiado intenso y prolongado para que un deportista pueda adaptarse a sus sesiones, situación que desemboca en una disminución del rendimiento." (P. 167)

Un efecto del sobreentrenamiento es el cansancio, el cual no se trata de una fatiga pasajera, sino de un estado en el deportista no puede mantener los niveles normales de entrenamiento y no consigue las cotas de ejecución anteriores.

Factores Intrínsecos

Los factores intrínsecos son aquellos que hacen referencia a todo lo que se encuentra inherente al deportista, como su pensar y su sentir, que son causados por alguna sensación interna que le permite o no culminar con éxito la competencia o el entrenamiento. Sin embargo, están implicados eventos ambientales que pueden afectar positiva o negativamente el desempeño individual del deportista.

Los factores intrínsecos considerados en la escala de la prueba RPS, instrumento de la presente investigación, son los siguientes: actitudes, autocontrol, emociones, miedo, ansiedad, autoconcepto, autoconfianza, obstáculos mentales, atención y concentración, motivación, disciplina personal, agresión y personalidad.

Actitudes

Según Harris, D; Harris, B (1992) : "La percepción de los pensamientos y actitudes conduce a una reacción emocional/ y es generalmente la mente la que establece la dirección y el control de dicha reacción de la conducta."

(P. 134)

De acuerdo a lo anteriormente expuesto, las conductas y actuaciones vienen modeladas por la forma en que se piensa y se opina sobre si mismo. De esta forma, las personas pueden influir en forma directa o indirecta sobre su actuación y su conducta, orientando sus pensamientos y acciones a través de esfuerzos conscientes; lo cual implica que debe existir un reconocimiento cognoscitivo de lo que sucede sin centrarse por entero en lo que se está haciendo.

Los pensamientos que se centran en la persona causan problemas a los atletas, pues cuando se orientan en sentido interno y se consumen con una preocupación por el propio bienestar y sentimientos, tiende a aumentar el nivel de ansiedad.

Por lo tanto, en el entrenamiento y la competencia el deportista debe aprender a controlar su pensamiento con el fin de que pueda generar una actitud positiva.

Autocontrol

El diálogo con si mismo posee una enorme importancia para conocer como se piensa y se actúa.

Son los propios pensamientos dirigidos por uno mismo los que crean el estrés o la relajación, el temor o la seguridad. No son los acontecimientos sino la visión distorsionada que se tiene de ellos lo que produce las ideas irracionales. El lenguaje irracional consigo mismo y sus consecuencias negativas pueden cambiarse por otra

autoconversación beneficiosa para la persona, tanto en el ámbito de las emociones como de las actuaciones, incluidas las deportivas.

Según González, J (1992):

..."virtualmente todas las cogniciones y pensamientos inadecuados tienden a traducirse en comportamientos externos no adecuados. Esto fundamenta la convicción de los investigadores de que podemos cambiar nuestros comportamientos externos indeseables, alterando nuestros correspondientes conductas internas, esto es, lo que cada uno se dice a si mismo." (P.160)

Lo anterior evidencia la importancia de que cada uno debe ser autónomo y regulador de sus propios pensamientos y conducta, a través de ideas racionales que favorezcan el autocontrol y minimicen los riesgos de alteraciones por causa de factores externos.

Emociones

El hombre desea y procura los estímulos que le producen estados de conmoción o excitaciones emocionales como medio para escapar de una vida rutinaria ó como catarsis liberadora de las inhibiciones forzadas y de las frustraciones acumuladas.

Arnold Toynbee, citado por Lawther, J (1972) considera que: ..."los deportes son esenciales para la gente que vive sometida a las condiciones de la moderna cultura industrial." (P.89) Ya que la situación de juego que representan los deportes permite un escape temporal; sin embargo, las competiciones deportivas tienden a ser serias y plenamente gratificantes para los participantes, lo cual hace que se mantenga el interés, disminuyan las frustraciones y la monotonía de la rutina diaria, y le

añadan al curso de la existencia personal mucha de la elevación que necesita.

Para Valdés, H (1996) la emoción es: "la vivencia subjetiva de un torrente de energía que está movilizándolo el organismo humano y que éste puede o no poner en funcionamiento para satisfacer sus motivos. La emoción es un indicador subjetivo de la activación energética del sujeto." (P. 56)

Las emociones se producen constantemente, desde un nivel moderado mantenido por los motivos e incentivos regulares de los deseos y necesidades diarios acostumbrados, hasta la aceleración producida por amplios estímulos y gran activación.

Miedo

El miedo se activa por la percepción de peligro bien sea físico o psicológico, es decir las amenazas al bienestar en cualquiera de estos dos aspectos puede activarlo.

Según Gutiérrez, A; Zubiaur, M (En red) Disponible en:
www.foxpcxj.xi<IH/m1.cow/e~ledq; bL-fil.i

"El miedo produce consecuencias a nivel fisiológico, motor y cognitivo, apareciendo tensión muscular, lo que genera una falta de precisión en los movimientos y falta de flexibilidad así como mayor fatiga; trastornos de percepción, reduciéndose su campo visual perdiendo así información"

El miedo se experimenta y manifiesta en todos los deportistas de diferente manera; sin embargo hay temores generales entre ellos. Como el que se presenta en los deportistas principiantes quienes experimentan cierto temor debido que tienen que enfrentarse a la novedad de la

situación, la inseguridad de los resultados que se pueden obtener y la importancia que cada uno le da al hecho de conseguir éxito o al hecho de fracasar.

En el ámbito deportivo suele ser bastante común el temor a hacerse daño o a lesionarse sobre todo cuando la dificultad o el riesgo de la tarea es alto. A veces se produce un círculo vicioso: por un lado se tiene miedo a hacerse daño y por otro la misma tensión producida por ese miedo hace que sea más probable la lesión. Esto corresponde a que el deportista anticipa mentalmente el daño que puede sufrir y esto le crea miedo, lo que se traduce en inseguridad de movimientos, inhibición de los mismos, cambio en el estado cognitivo - emocional de rendimiento, con lo que normalmente se produce un resultado erróneo o incluso puede ocurrir lo que tanto se temía: el daño o la lesión; al confirmarse su temor inicial se refuerza aun mas el miedo conformándose así el círculo vicioso.

Otro temor que surge es al fracaso, específicamente a las consecuencias de éste tales como castigos o suspensiones del equipo.

También existe el temor a ser evaluado negativamente, a las críticas negativas que pueda recibir el deportista bien sea de su entrenador, de sus padres o compañeros.

El miedo a la competición surge por lo que significa la situación, por la importancia que el deportista le da a la misma, al igual que por la presión ejercida por los padres, entrenadores, entre otras personas significativas para él.

Ansiedad

Según Harris, D; Harris, B (1992): "La ansiedad se considera generalmente como resultado de una combinación de

las manifestaciones cognoscitivas y somáticas de una amenaza percibida, ya sea emocional o física." (P. 36)

La ansiedad se presenta cuando el individuo se preocupa por algo; la misma, se manifiesta a nivel físico pues el cuerpo dispone de un número muy limitado de maneras de mostrarla; estas expresiones de ansiedad son similares en todas las situaciones aun cuando la causa sea totalmente diferente.

Algunos de los indicios físicos o somáticos inmediatos son: palpitaciones del corazón, tensión muscular, sensación de fatiga, irritabilidad, boca seca, sensación de frío, temblores y tics en los músculos, alteración de la voz, náuseas y respiración mas rápida. Algunos indicios cognoscitivos son: olvido de detalles, incapacidad para concentrarse y confusión. Tales indicios de ansiedad, se presentan combinados y no simultáneos.

Si la percepción del reto a enfrentar es mucho mayor que la percepción de la propia capacidad, surge la preocupación. Esto conduce a un exceso de inquietud y a un estado de ansiedad que provoca una disfunción y una actuación deficiente.

Cada vez que esto sucede, se experimenta cierta alteración y disfunción. Cuanto mas preocupado se está mas ansiedad se siente y mayor es el grado de alteración en la actuación. Esto en deporte se denomina "ahogo", y dá lugar a que se cometan errores mentales, tanto de tipo táctico y de ejecución.

Félix Guillén, distingue dos tipos de ansiedad: la ansiedad de estado emocional y la ansiedad de rasgo de personalidad.

Ansiedad de Estado Emocional.

Es la reacción emocional de alguien ante una situación que experimenta como amenazadora.

Ansiedad de Rasgo de Personalidad.

Es una disposición a reaccionar ante situaciones de una manera ansiosa.

Independientemente del tipo de ansiedad presente, resulta improbable que alguien pueda eliminar la ansiedad en forma completa pues existen demasiadas presiones reales en la competición atlética. Sin embargo, todo atleta puede minimizar la frecuencia y la intensidad de la ansiedad experimentada procediendo a adquirir conocimientos y a aprender estrategias mentales y físicas.

Autoconcepto

De acuerdo a Guillén, F (2003):

"La denominación de concepto de sí mismo o autoconcepto, es en realidad una abreviatura para un conjunto bastante amplio de representaciones mentales, que incluyen imágenes y juicios y no solo conceptos que el individuo tiene acerca de sí mismo que engloban sus distintos aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales." (P. 142)

Autoconfianza

La confianza en las posibilidades propias es imprescindible en el mejor deporte. Lo más importante es tener la convicción de que todavía se puede ganar, incluso si se está decepcionado del juego.

La teoría desarrollada por Bandura ha contribuido a estudiar el tema de la influencia de la confianza en la

ejecución de una tarea, asegurando que la actuación está mediatizada por un proceso cognitivo denominado: expectativas de autoeficacia, las cuales se describen como la fuerza de convicción de ejecutar algo con el éxito requerido para obtener un determinado resultado.

Para González, J (1997):

"La teoría de la autoeficacia mantiene que la creencia, confianza o expectativas del individuo en su propia competencia, es predictora de su ejecución y se ve acompañada por el éxito. Diversos estudios experimentales en el ámbito deportivo informan que las expectativas de rendimiento se cumplen alrededor del 83 por 100 de los casos." (P. 81)

Sin embargo, para que la confianza influya positivamente sobre la ejecución es necesario contar con la capacidad del deportista y no confundir los deseos con la realidad.

Obstáculos Mentales

Las diferentes interpretaciones que se realizan de un mismo hecho real se -deben fundamentalmente a errores cognitivos instaurados en el esquema mental o modo de pensar habitual.

Según Juan Mora, José García, Salvador Toro y Juan Zarco; en los deportistas algunos de los errores más frecuentes que pueden constituir un obstáculo mental son: las inferencias arbitrarias, la abstracción selectiva, la sobregeneralización, la necesidad de ser aceptado por todos, la autoexigencia y la visión catastrófica.

Inferencias Arbitrarias.

Surgen de sacar conclusiones de una situación sin apoyarse en la realidad. Por ejemplo los rituales realizados antes de la competencia con base a éxitos deportivos logrados anteriormente utilizando dichos procedimientos.

Abstracción Selectiva.

Consiste en seleccionar solo algunos detalles de la experiencia, generalmente los negativos, donde los jugadores culpan de su fracaso a otros por los errores cometidos durante la competición, olvidándose por completo de otros factores con una incidencia mas relevante y real en el resultado final.

Sobregeneralización.

Son las conclusiones sobre si mismo y las aptitudes con base a un solo incidente.

Se presenta en algunos deportistas que tienden a valorar solo sus características positivas, sin tratar de mejorar las negativas.

Necesidad de ser Aceptado por Todos.

De acuerdo a Mora, J; García, J; Toro, S; Zarco, J (2000): "La necesidad de ser considerado por todos hace que en muchos casos el deportista pierda la capacidad de autocrítica y análisis de su actuación, olvidándose de la subjetividad del público." (P. 131)

Autoexigencia.

Las autoexigencias conllevan en muchos casos efectos negativos para el propio deportista, desde un sobreesfuerzo

innecesario para el objetivo perseguido hasta un descontento personal a pesar de una buena actuación, ya que siempre puede hacerse mejor.

Aquellos con un nivel de exigencia elevado tenderán a sentirse frustrados si no realizan a la perfección todas y cada una de las facetas de su actividad deportiva.

Visión Catastrófica.

Consiste en esperar un desastre personal a partir del conocimiento de una situación negativa.

En el deporte es bastante frecuente compararse con los demás con el objeto de prever el resultado último de la competición.

Los deportistas que tienen este obstáculo del pensamiento, cuando tienen noticia de un fracaso deportivo, tienden a pensar "y si esto me ocurre a mi", con lo que viven angustiados hasta el momento de la competición y preocupados por la aparición de las señales del desastre durante el desarrollo de ésta.

Atención y Concentración

Atención y concentración son dos factores muy importantes de cara al rendimiento deportivo. Se trata, de aspectos que deben ser cuidados y cultivados por los deportistas dentro del manejo de factores psicológicos que inciden directamente en dicho rendimiento.

La atención procede del latín *tendere ad*, que quiere decir tender hacia. Así, hace referencia al proceso por el cual el sujeto se dirige hacia algo.

Algunos autores han aportado diversas definiciones de la atención, dos de ellas son la enunciada por Pinillos y por Oña. Pinillos citado por Mora, J; García, J; Toro, S;

Zarco, J (2000) considera que: "La atención es la aplicación selectiva de la sensibilidad a una situación estimulante, según diversos grados de claridad" (P. 85)

Según Oña citado por Mora, J; García, J; Toro, S; Zarco, J (2000) se podría considerar a la atención: "Como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora" (P.86)

Respecto a la concentración, ésta es considerada como la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando los demás.

Con base a las definiciones anteriores se puede establecer teóricamente que la diferencia entre la atención y la concentración es que mientras que la primera es el proceso por el cual se perciben varios estímulos; la concentración está focalizada en un solo punto en particular.

En lo que respecta al ámbito deportivo, R.M.Nideffer citado por Mora, J; García, J; Toro, S; Zarco, J (2000) afirma que: "La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea (por ejemplo tener la vista fija en el balón) es sin duda la clave mas importante para lograr una actuación eficaz en el deporte." (P. 88) El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea a nivel de deportes individuales o de equipo.

Continuando con Nideffer, en esta oportunidad citado por González, J (1997), quien considera que:

..."para enseñar y entrenar de forma eficiente, el entrenador y los expertos, deben ser capaces de definir las necesidades atencionales de un deporte específico, de forma que puedan ayudar a sus

deportistas a conocer el tipo de atención mas apropiada para ese deporte." (P. 78)

El deportista debe ser capaz de focalizar toda su atención hacia aquellos estímulos que el desarrollo eficaz de la tarea exige, desatendiendo aquellos otros que puedan dificultar la misma como por ejemplo los pensamientos que interfieren la respuesta atencional tales como el miedo al fracaso o el temor al ridículo.

Tipos de Atención

Los cuatro tipos que Nideffer define en su teoría sobre los estilos atencionales responden a una clasificación basada en dos dimensiones: la amplitud y la dirección.

La amplitud se refiere a la cantidad de información que es capaz de atender un sujeto en un momento determinado. Esta dimensión posee dos categorías: reducida y amplia. La Reducida se centra en un número limitado de estímulos y la amplia se centra en un gran número. Estas dos categorías son excluyentes y complementarias entre si, y su uso está en función de las demandas ambientales.

La dirección es la capacidad del deportista para dirigir la atención hacia dentro o hacia fuera de si mismo. Esta dimensión posee dos categorías: interna y externa. La interna es la atención hacia dentro de si mismo y la externa hacia fuera de uno mismo.

De la combinación de ambas dimensiones (amplitud y dirección, con sus respectivas subcategorías), resultan cuatro estilos diferentes de focalizar la atención, estos son:

Atención Amplia-Externa (evaluación),

Este tipo de atención es descrita por Arévalo citado por Mora, J; García, J; Toro, S; Zarco, J (2000) como: "Centrada en estímulos fuera del propio deportista. es óptima para reaccionar a situaciones complejas y rápidamente cambiantes, su empleo en situaciones no apropiadas puede provocar problemas, como distracciones ocasionadas por señales o ruidos." (P. 92)

Atención Reducida-Externa (actuación),

Es la atención focalizada en un estímulo concreto del entorno, su empleo inadecuado se manifiesta en problemas en la percepción y manejo de toda la información. Se caracteriza por centrarse en el objeto o situación deportiva para dar la respuesta.

Atención Amplia-Interna (análisis).

En este tipo de atención el deportista se fija en sus propias vivencias, sentimientos, sensaciones (dolor, fatiga, etc.) y en general, estados físicos y psíquicos. Se habla de atención útil para analizar, planificar y suprimir los errores repetitivos.

Atención Reducida-Interna (preparación).

Dirigida hacia sí mismo, en este tipo de atención el deportista se concentra mentalmente en la acción del juego eficaz. Se caracteriza por revisar las propias variables fisiológicas, repasar mentalmente un determinado movimiento deportivo y por centrarse mentalmente.

Motivación

Para Guillén, F (2003) la motivación es: "un concepto explicativo de la conducta relacionado con la fuerza o energía que activa, dirige y mantiene el comportamiento." (P. 110)

Mientras que González, J (1997) considera que la motivación:

..."se refiere al ^Apor qué de la intensidad y dirección del comportamiento. La intensidad del comportamiento se relaciona con el grado de esfuerzo que se activa para lograr un comportamiento o tarea. La dirección del comportamiento indica si el individuo se aproxima o evita una situación particular." (P. 117)

Estas definiciones acerca del constructo psicológico de la motivación, son una aproximación a la complejidad que implica el explicar la conducta humana en términos de posibles motivos.

Para una mayor comprensión de la motivación se retomarán algunas teorías que la abordan desde diferentes perspectivas.

Teorías de la Motivación

Teoría del Hedonismo.

Esta teoría explica la conducta humana, teniendo como base los principios de obtención del placer y evitación del dolor, los cuales constituyen el motor de la conducta humana.

En el ámbito deportivo algunas actividades resultan desagradables, como por ejemplo algunos monótonos e intensos entrenamientos. Sin embargo, son realizadas por los deportistas ya que son instrumentos para la obtención del placer o la evitación de más dolor.

Teoría de la Atribución Causal.

Esta teoría trata de analizar las causas a las que un sujeto atribuye sus éxitos o fracasos, lo que lleva finalmente a determinar sus atribuciones futuras, sus sentimientos y su motivación.

El número de atribuciones que la persona puede hacer para explicar un resultado puede ser ilimitado. Sin embargo, estas se pueden distinguir de acuerdo al foco de causalidad o a la consistencia.

El foco de causalidad hace referencia a las dimensiones internas-externas. Las causas de la dimensión interna son las que se encuentran dentro de la persona (por ejemplo, la habilidad); las causas de la dimensión externa son las que se encuentran en el ambiente (por ejemplo, el nivel de dificultad de la tarea).

Las atribuciones de consistencia hacen referencia a la dimensión estable e inestable. La estable abarca las atribuciones que se mantienen en el tiempo (por ejemplo, la inteligencia); la dimensión inestable abarca las que cambian con el tiempo y con las situaciones (por ejemplo, la suerte).

Teoría de los Instintos.

Esta teoría concibe al instinto como la fuerza que se dirige hacia metas y no como una acción refleja, constituyéndose esta fuerza en canalizadora de la conducta.

Teoría de la Motivación Inconsciente.

Esta teoría considera que el contenido inconsciente es el que permite comprender la dinámica de la motivación humana.

En el inconsciente se encuentran los impulsos instintivos, las experiencias reprimidas, la infancia, las memorias y los deseos fuertes pero insatisfechos. Este contenido busca tener un acceso a la consciencia, lo cual según esta teoría lleva al individuo a comportarse.

Teoría de las Necesidades.

Dentro de las teorías mas conocidas sobre la motivación se encuentra la pirámide de necesidades de Abraham Maslow. Según este autor, las personas intentan satisfacer sus necesidades atendiendo a un sistema de prioridades, las cuales se pueden dividir en dos categorías generales: necesidades de carencia y necesidades de crecimiento.

Las Necesidades de Carencia hacen referencia a las necesidades fisiológicas; de protección y seguridad; de amor y pertenencia; y de valoración.

Las Necesidades de Crecimiento corresponden a las necesidades que orientan al individuo hacia la autorrealización.

Algunas necesidades principales que los deportistas pretenden satisfacer al practicar un deporte son: estar con otras personas, lo que satisface la necesidad de estímulo y emoción; al igual que demostrar aptitudes para satisfacer la necesidad de sentirse útil y valorado.

Necesidad de Pertenencia.

Para Guillén, F (2003) : "Algunos deportistas eligen serlo, porque quieren ser parte de un equipo, quieren pertenecer a un grupo que les aporte algo importante o relevante en sus vidas. Ello está motivado por afiliarse a otros y ser aceptado por ellos." (P. 117)

Necesidad de Valoración.

Según Guillén, F (2003) : "En el terreno deportivo podemos satisfacer esta necesidad demostrando nuestra capacidad con el fin de que sea reconocida por otros, o reconociendo el deportista su propia capacidad sin que sea estimada por los demás." (P. 117)

Teoría Cognitiva.

Algunos autores importantes en las teorías cognitivas son: Edward Tolman y Kurt Lewin.

Tolman plantea que la conducta está dirigida por metas a las cuales las personas siempre se están acercando o alejando. Una vez conseguido el objeto meta, la conducta se detiene.

Para Lewin la necesidad provoca una intención la cual genera tensión hasta que la intención queda satisfecha mediante la acción consumatoria.

Según Reeve, J (1994):

"El constructo cognitivo de Lewin era la valencia. Este término se refiere al grado de valor positivo o negativo de los objetos del entorno de la persona. Los objetos atractivos o los objetos que satisfacen una necesidad tienen un cierto grado de valencia positiva mientras que los objetos amenazantes o que se interponen a la satisfacción de las necesidades tienen una valencia negativa." (P. 168)

Así, teniendo en cuenta la secuencia de necesidad-intención-tensión-meta, expuesta anteriormente, la persona busca en el entorno objetos-meta capaces de satisfacer la intención y reducir la tensión.

Teoría de los Incentivos.

Según Guillén, F (2003) : "Esta teoría es una derivación de la teoría del impulso de Hull. Este autor destaca dos factores: el impulso y el incentivo. El impulso refleja los deseos y necesidades de la persona, y el incentivo las expectativas de satisfacerlos." (P. 114)

Teoría de la Motivación Intrínseca.

La motivación intrínseca se basa en una pequeña serie de necesidades psicológicas (por ejemplo, autodeterminación, efectividad), que son las responsables de la iniciación, persistencia y reenganche de la conducta frente a la ausencia de fuentes extrínsecas de motivación.

Por lo tanto, las conductas intrínsecamente motivadas animan al individuo a buscar novedades y enfrentarse a retos y al hacerlo, satisfacer las necesidades psicológicas.

Disciplina Personal

En una buena enseñanza, disciplina significa un entorno controlado de tal manera que permita obtener los mejores resultados del aprendizaje.

La disciplina deseable para un atleta y para un equipo deportivo sería un ordenamiento que facilite el aprendizaje del atleta; en contraste con la que se refiere al control y al cambio de la conducta individual, por lo general mediante órdenes autoritarias.

Agresión

La principal teoría que hace referencia a la agresión en los deportes es la teoría catártica.

Teoría Catártica.

Esta teoría sostiene que la expresión deportiva contribuye a disminuir o mitigar las tendencias agresivas puesto que el ser humano acumula agresiones producidas por las frustraciones ocasionales o frecuentes de la vida diaria.

A este respecto, Scott citado por Lawther, J (1972) afirma que: "Una de las válvulas de escape de la agresión intergrupala, reconocida por nuestra cultura, es la práctica deportiva en grupo y, en efecto, existen muchos juegos que persiguen este propósito." (P. 42)

Sin embargo, la agresión no es necesariamente una cosa mala, solo que se debe distinguir entre la agresión dañina y la inofensiva, la cual permite tener algunos escapes razonables que resultan beneficiosos.

Personalidad

Frank J. Freeman, citado por Lawther, J (1972) define la personalidad como: "la individualidad que emerge de la interacción entre un organismo psico-biológico y el mundo en el cual se desarrolla y vive." (P. 111)

Algunos psicólogos califican a la personalidad como una correlación de conductas única, estable, perdurable y resistente a las modificaciones para cada persona.

De acuerdo a Guillén, F (2003) , por parte de los deportistas se puede apreciar: "un mayor grado en ciertos rasgos de personalidad como son los de dominio, agresividad y orientación al rendimiento." (P. 141). Estas características que adquieren importancia en la práctica del deporte de alto nivel son también útiles en otros campos, como por ejemplo en el trabajo o en el arte.

Respecto al rendimiento deportivo, las variables de la personalidad solo constituyen una de las influencias posibles, pero no la única de la participación deportiva, por ello no es realista esperar una influencia suprema de la personalidad.

Estado de Salud

La salud implica que todas las necesidades fundamentales de las personas estén cubiertas: afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales.

La Organización Mundial de la Salud, en su Acta de Constitución de 1946, define salud como: "Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades." Al respecto, todo ser humano tiene derecho a vivir en buenas condiciones de salud, sin embargo, el enfoque que actualmente prima tiene como objetivo principal, la curación de las enfermedades, coincidiendo solo con el último aspecto de la definición anterior.

Dentro de esta escala se retoman aspectos como: nutrición, sueño, lesiones, drogas, estrés competitivo y período menstrual.

Nutrición

La alimentación es un factor muy importante para lograr el éxito en un deporte, a tal punto que el tiempo de entrenamiento y preparación pueden verse afectados por una alimentación incorrecta o por deshidratación.

Un deportista que entrena muy duro con el fin de alcanzar un título nacional o una medalla olímpica, necesita una alimentación diferente de la población general (en su mayoría sedentaria) o incluso de la del deportista

de fin de semana. Debido que sus requerimientos son distintos, tanto en la cantidad total de calorías que debe ingerir por día, así como de la cantidad de carbohidratos, proteínas y grasas. Por lo tanto la dieta del deportista debe tratar de mantener el adecuado estado de nutrición, cubrir las demandas energéticas de la actividad y mantener el peso corporal adecuado.

Una persona que realiza actividad física necesita un aporte extra de calorías acorde a la frecuencia, intensidad y duración de la misma, porque su gasto será mayor.

En cuanto a los requerimientos calóricos, es conveniente que el deportista tenga cuatro comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena).

Del 50 -70% de la ingesta calórica diaria debe provenir de los carbohidratos, que constituyen el principal combustible para la contracción muscular y los cuales están presentes en el azúcar, pastas, cereales, legumbres, pan, dulces y en menor cantidad en las frutas y verduras.

Respecto a las proteínas, se les reserva la función de formar músculos y reparar tejidos; sin embargo los requerimientos de consumo varían entre los deportes de fuerza y resistencia. Las proteínas de mayor calidad se encuentran en la leche y sus derivados, huevo, carnes (rojas o blancas); y en los cereales, legumbres, frutas y verduras.

Las grasas son en realidad buenas fuentes de energía y tienen su efecto ahorrador de glucosa en los ejercicios aerobios y cuyo consumo en deportistas debe cubrir del 20 - 30% del valor calórico total.

Dentro de los micronutrientes están los minerales y las vitaminas, los cuales juegan un papel importante en el organismo y si no son ingresados en la dieta diaria en el

nivel adecuado pueden producir enfermedades por deficiencia.

Por otra parte, la deshidratación, puede ser adversa para un deportista, por lo tanto, debe ingerir suficiente cantidad de líquidos (agua, caldos, bebidas deportivas, jugos, leche, té, etc) en los entrenamientos, tanto antes, durante y después de la competencia.

Según Del Castillo, V (En red) Disponible en:

www.efdeporles.com/efd9/rjurricia.htm,

"Por cada caloría consumida se necesita 1 ml de agua por lo que un atleta que ingiera 3000 calorías necesitará 3000 ml de líquido. Aunque buena parte de ese líquido este contenido en los alimentos, queda por lo menos 1 y A litros para tomar en forma de bebidas."

Respecto a la alimentación para el periodo previo a la actividad física lo mejor es consumir alimentos hasta una hora antes; para lo cual se debe evitar comidas ricas en grasas y proteínas puesto que su digestión es lenta y pueden causar trastornos gastrointestinales (nauseas, distensión abdominal, etc). También será conveniente evitar el consumo de alimentos ricos en fibras (pan con salvado, frutas con cáscara, etc) puesto que aumentan el peristaltismo intestinal lo que puede provocar diarrea.

En el período post ejercicio físico se deben reponer las reservas, para ello es necesario ingerir una comida rica en carbohidratos inmediatamente después y en las horas subsiguientes, al igual que es necesario reponer la pérdida de líquidos.

En los deportistas una figura delgada frecuentemente les brinda la posibilidad de llegar a lugares importantes dentro de su carrera, razón por la cual para perder peso, algunos emplean diuréticos, laxantes, se provocan vómitos,

deshidratación y hasta ayunan, todo lo que lleva a un descenso de la performance y a poner en riesgo su salud.

Consiguiendo muchas veces que la pérdida de peso lleve al deportista a presentar algún tipo de desorden alimenticio. Los más comunes de estos trastornos son la anorexia y la bulimia.

Para Del Castillo, V (En red) Disponible en: www.tipos.es/comer/lu111.htm/ "La anorexia es la autoimposición de ayuno en un esfuerzo obsesivo por perder peso. Es común que las personas anoréxicas no admitan que tienen un problema, pueden estar muy delgadas y sin embargo ellas se ven obesas."

La bulimia se caracteriza por la alternancia de grandes cantidades de comida seguida de métodos de purga (vómitos, laxantes, ayuno y ejercicio intenso) para aliviar la culpa y evitar el aumento de peso.

Sueño

Durante las competencias, el deportista está constantemente expuesto a periodos de estrés lo que puede causarle dificultades del dormir lo cual puede tener un efecto perjudicial en su desempeño.

Generalmente el trastorno que más se presenta en los deportistas es el insomnio; el cual es considerado por Taborda, L (1985) como: "La disminución en la duración del dormir y puede implicar dificultad para la conciliación (insomnio de conciliación, frecuente en los estados de ansiedad o tensión emocional y física) (P.60)

Las causas del insomnio pueden ser el estrés y la tensión en los días de más presión, especialmente en los deportistas de clase mundial y gran ética competitiva. Al igual que la ansiedad relacionada con el evento próximo del

día puede producir el temor a no poder dormir y ese temor a su vez impide el buen dormir.

De acuerdo con Morris, A (En red) Disponible en:
[www , cKrk'pí'ohes . com/e1 cM 4/c 1;rm i r . htm.](http://www.cKrk'pí'ohes.com/e1 cM 4/c 1;rm i r . htm.)

"Con frecuencia los entrenadores descubren la causa común del insomnio en sus deportistas: ciertos componentes de las comidas (como la sal y el azúcar refinado) y bebidas (café, colas, algún te y el alcohol) son los culpables. Algunos medicamentos (los estimulantes, principalmente) también pueden tener su efecto negativo sobre el dormir."

Lesiones

En el campo del rendimiento deportivo, cada vez se está aumentando más la exigencia para que el atleta consiga marcas y resultados que están al límite de sus posibilidades. Es por ello, que deben compensarse las tensiones que genera dicha demanda.

Según Heil, citado por Cruz, J (2001):

"la lesión es uno de los obstáculos mas importantes para el exitoso rendimiento de un deportista; mientras que la habilidad para aceptar la realidad producida por la lesión, además de una buena actitud delante del proceso de rehabilitación, será fundamental para la longevidad de la carrera deportiva y de la consecución del máximo potencial atlético." (P. 216)

En la iniciación de la práctica deportiva, hay lesiones producidas por la falta de dominio corporal y técnica de la ejecución, mientras que en alto rendimiento se producen lesiones de mayor o menor gravedad por exceso de confianza o por una exigencia muy elevada en la

ejecución sin el suficiente periodo de preparación o recuperación física.

Tipos de Lesión

Jaume Cruz hace referencia a los tipos de lesión de acuerdo al grado de gravedad o de repercusión sobre la cotidianidad del comportamiento del sujeto que la padece.

Leves.

Traumatismos que requieren tratamiento, pero que no afectan el comportamiento del deportista para continuar los entrenamientos ni las competiciones.

Moderadas.

Lesiones más severas que provocan algunas incomodidades en el entrenamiento y disminuyen el rendimiento del deportista en competición.

Graves.

Según Cruz, J (2001) son: "Lesiones importantes que implican un periodo considerable de disfuncionalidad (relacionado con uno o mas meses de baja deportiva) . Suele representar un breve internamiento hospitalario y en ocasiones intervención quirúrgica." (P. 217)

Incapacidad Deportiva.

Son aquellas lesiones que como consecuencia de su gravedad, o del tiempo excesivo de recuperación, van a impedir al deportista recuperar su nivel anterior o usual de rendimiento deportivo.

Incapacidad Funcional.

Son lesiones muy graves que implican una permanente disfuncionalidad motora que impide el desarrollo del rendimiento deportivo. Asimismo, tiene efectos negativos sobre la vida cotidiana del deportista, que incluso le obligarán a utilizar implementos ortopédicos.

Drogas

El uso del doping repercute negativamente en el deportista, también en el resto del equipo, del cuerpo técnico, de la institución, de la familia y del grupo de pares.

Según Sosa, A (En red) Disponible en:
[www.orkk.com/efciP3/dopi nu h i.m](http://www.orkk.com/efciP3/dopi%20nu%20hi.m)

"De acuerdo con el Comité Olímpico Internacional (COI), el doping es la administración o uso por parte de un atleta de cualquier sustancia ajena al organismo, o cualquier sustancia fisiológica tomada en cantidad anormal o por una vía anormal, con la sola intención de aumentar de un modo artificial y deshonesto su actuación en la competición; antes, durante o después de la competencia misma."

La aparición y la rápida extensión del doping durante los últimos años, se deben en gran parte a factores por fuera de la esencia misma del deporte, como por ejemplo el abuso de fármacos que se da en la actualidad y la presión que ejerce la sociedad sobre el deportista, al que se le exige permanentemente una superación continua de su rendimiento deportivo. También el atleta, muchas veces ante una expectativa de obtener mayores beneficios se involucra impulsado por factores externos, y debido a que le resulta

difícil mantener ese ritmo con medios naturales recurre entonces al doping.

Estrés Competitivo

Según Mora, J; García, J; Toro, S; Zarco, J (2000) :
"Es importante identificar los estados de excesiva activación, ante tres niveles de respuesta (cognitiva, fisiológica y conductual) y la relación de estas respuestas con el rendimiento.

El termino sajón stress, castellanizado "estrés", procede inicialmente de las ciencias físicas y de las ingenierías, siendo también un termino nuevo en inglés. En este sentido subyace la idea de la acción de una fuerza, de una tensión sobre una superficie elástica, capaz de soportar algunos niveles de la misma sin llegar al rompimiento total." (P. 151)

El contexto de la actividad física o del deporte concreto ha de tenerse en cuenta a la hora de la valoración personal y de la valoración social sobre la actuación del deportista. Esta valoración influye de manera manifiesta en el estrés, ya que muchos deportistas están preocupados por tener una pobre ejecución, por cometer errores y por las reacciones de compañeros, entrenador, entre otros.

En los deportes individuales la actuación se centra en la ejecución personal al igual que el éxito o el fracaso.

En los deportes de equipo, donde la responsabilidad de los resultados y la ejecución deportiva quedan diluidas en la acción general del grupo, el estrés resulta menos presionante. Sin embargo, en los deportes de equipo, la evaluación social puede tener efectos más intensos para los deportistas estrella o que mantienen una posición clave.

Período Menstrual

Según Cadierno, O; Cadierno, S (En red) Disponible en:
www.olfdeportcs.com/cfd30/mujeres.htm

"En los ciclos menstruales relativamente estables, el óvulo no fecundado desciende acompañado de sangre y restos de tejidos, en los días en que se produce este fenómeno se producen alteraciones funcionales y psíquicas.

- Aumenta el pulso o frecuencia cardíaca
- Aumenta la presión arterial
- Aumenta la temperatura corporal
- Disminuye el porcentaje de hemoglobina en sangre
- Aumenta la excitación del Sistema Nervioso, donde se pone de manifiesto en apatía e irritabilidad. En sentido general disminuyen las posibilidades de trabajo del organismo"

Factores Extrínsecos

Los factores extrínsecos son los que se encuentran fuera del ambiente deportivo y rodean al deportista en su medio de vida habitual, cultural y social.

Algunos de estos factores son: cambio de costumbres y acontecimientos vitales; medios de comunicación; institución deportiva, público y presiones de grupos.

Cambio de Costumbres y Acontecimientos Vitales

Según González, J (1997): "casi todos los deportistas de élite hacen referencia al posible desconcierto que pueden causar hechos como un cambio en la hora de comienzo, retrasos por causa del tiempo, cambio de las condiciones, interrupciones y otras similares." (P. 208)

Es bastante común observar las quejas y el malestar de los deportistas cuando ocurren cambios o situaciones imprevistas, pues esto les produce nerviosismo y desconcierto; lo que puede llevar a que sus acciones se conviertan en apresuradas o bruscas y se pierdan el autocontrol y la calma.

Por lo tanto, si los deportistas no están preparados para adaptarse a los cambios que son frecuentes en todas las grandes competiciones, el trabajo de horas puede verse frustrado por el deterioro de la mentalización y el nerviosismo que producen estas situaciones imprevistas.

Medios de Comunicación

Los medios de comunicación pueden ayudar a construir una buena imagen que se traduce en buenos resultados, puesto que los juicios favorables sobre un jugador o equipo con frecuencia contribuyen a que los jugadores se comporten de forma que traten de cumplir lo que de ellos se espera.

Por lo tanto, es esta una buena estrategia para motivar y potenciar el rendimiento de los deportistas.

Sin embargo, los comentarios hirientes pueden deteriorar grandemente la motivación y el rendimiento de equipos enteros o de jugadores concretos. Por ejemplo: ocasionalmente, al solicitar declaraciones de la vida privada de los deportistas en momentos como la salida de los jugadores, en el cambio de un jugador por otro, en los descansos, en la concentración del hotel previa a la competición; la preparación psicológica para rendir bien puede ser perturbada.

Es cierto que los periodistas no pretenden generar efectos negativos en los deportistas pero lo pueden lograr

al descentrarlo de lo que tiene que hacer y en consecuencia perjudicando su actuación.

Institución Deportiva

La institución deportiva corresponde a la conformación del deporte como organización de la que hacen parte jugadores, entrenadores y directivos. Esta estructura administrativa es la que finalmente determina las directrices que han de seguirse en la práctica del deporte.

Público

La presencia de otras personas y su influencia sobre la actuación deportiva ha sido objeto de investigación en la psicología del deporte, sobre todo a partir de la década de los sesenta. Se trata de un tema importante ya que la actividad deportiva es una actividad de naturaleza social que se realiza en presencia de otros.

En realidad, cualquier actuación, de la naturaleza que sea si se hace en presencia de otros conlleva algún tipo de evaluación social que puede favorecer o interferir en su realización.

De acuerdo a González, J (1997) :..."la dimensión social de la práctica deportiva conlleva esencialmente que la ejecución sea evaluada por otros y esa evaluación social puede afectar la actuación del deportista." (P. 154)

Un aspecto positivo que proporciona el público es el apoyo al equipo en momentos difíciles, ya que para corresponder a los aficionados los deportistas tratan de dar lo mejor de si mismos, intentando conseguir buenos resultados.

Sin embargo, también existen aspectos negativos del público que intervienen en los deportistas; por ejemplo,

las críticas cuando los resultados no acompañan, los insultos por los fracasos; son una de las pruebas mas penosas para los deportistas, puesto que su deseo de agradar a los aficionados es tan intenso que en ocasiones, interfiere con su habilidad y deteriora su rendimiento.

Presiones de grupos

Los miembros del grupo familiar constituyen un aspecto importante en el desempeño del deportista puesto que las interrelaciones con los miembros de tal grupo y los roles que cumplen dentro del mismo pueden influir indirectamente en su rendimiento deportivo.

Algunos padres presionan para que sus hijos no jueguen porque creen que descuidaran el estudio y otras obligaciones. Otros padres no consideran favorable que sus hijos practiquen deporte porque piensan que estarán ausentes de casa mucho tiempo y del trato frecuente con ellos. Otros más, ven en el entrenador una figura autoritaria, lo que puede conducir a enfrentamientos con él. Hay quienes consideran al entrenador como alguien que les quita parte del afecto de sus hijos.

Algunos padres a través de conductas que demuestran unas demandas desproporcionadas, creyendo que así favorecen el progreso de sus hijos lo que consiguen es una presión intolerable.

Otro rol importante para el desempeño deportivo es el del deportista en la relación afectiva.

Según González, J (1997) : "La relación afectiva de la novia o esposa puede ejercer una gran influencia sobre el deportista. El otro miembro de la pareja puede ser, además de confidente, la mayor fuente de incentivación o de conflicto en la práctica del deporte." (P. 203)

Ocasionalmente, debido a las exigencias que el deporte implica, entre el otro miembro de la pareja y el entrenador se establece una pugna, debido que el entrenador piensa que el otro miembro de la pareja le quita tiempo a su pupilo para dedicarse al deporte; mientras el cónyuge o novia (o), acusan al entrenador de excesivas exigencias de tiempo en la práctica deportiva.

Metodología

Diseño

La presente investigación se desarrolló con base a los lineamientos de investigación descriptiva transversal, cuyo objetivo es identificar los factores de riesgo psicosociales presentes en los patinadores de la Liga Santandereana de Patinaje y proporcionar su descripción. Se considera transversal porque la recolección de la información se ejecutó en un sólo momento, sin retomar eventos anteriores o posteriores.

Población

La población objeto de esta investigación, está conformada por los patinadores de género masculino y femenino que viven en la ciudad de Bucaramanga, inscritos en la Liga Santandereana de Patinaje hasta el año 2004.

Muestra

De acuerdo con entrenadores y técnicos de la Liga Santandereana de Patinaje, se determinó la muestra a trabajar en la presente investigación. La cual está conformada por los patinadores pertenecientes a La Liga de Patinaje de los clubes: Estrellas del Milenio, Windsor y Elite; en las categorías júnior, prejuvenil, juvenil y mayores. Debido que estos deportistas se encuentran frecuentemente en competencias y tales categorías corresponden al rango de edad que permite evaluar el instrumento de esta investigación.

Por lo anterior participaron en la investigación; 30 mujeres, de las cuales 11 pertenecen al Club Estrellas del Milenio cuyas edades están comprendidas entre 13 y 21 años; 10 mujeres pertenecientes al Club Windsor cuyas edades

están comprendidas entre 14 y 20 años; y 9 mujeres pertenecientes al Club Elite cuyas edades están comprendidas entre 14 y 23 años.

En la investigación participaron del género masculino; 25 hombres, de los cuales 8 pertenecen al Club Estrellas del Milenio cuyas edades están comprendidas entre 13 y 23 años; 7 hombres pertenecientes al Club Windsor cuyas edades están comprendidas entre 13 y 19 años; y 10 hombres pertenecientes al Club Elite cuyas edades están comprendidas entre 13 y 23 años.

Los datos sociodemográficos de los participantes aparecen en la tabla 1

Tabla 1: Datos Sociodemográficos de los Participantes de la Investigación

<i>Sujeto</i>	<i>Género</i>	<i>Club</i>	<i>Categoría</i>	<i>Edad</i>	<i>Tiempo de Práctica</i>
1	Femenino	Estrellas del Milenio	Júnior	13	Entre 6 y 10 años
2	Femenino	Estrellas del Milenio	Prejuvenil	14	Entre 6 y 10 años
3	Femenino	Estrellas del Milenio	Juvenil	15	Entre 11 y 15 años
4	Femenino	Estrellas del Milenio	Juvenil	15	Entre 1 y 5 años
5, 6, 7	Femenino	Estrellas del Milenio	Juvenil	15	Entre 6 y 10 años
8	Femenino	Estrellas del Milenio	Juvenil	16	Entre 6 y 10 años

Factores de Riesgo Psicosociales 61

9,10	Femenino	Estrellas del Milenio	Mayores	17	Entre 6 y 10 años
11	Femenino	Estrellas del Milenio	Mayores	21	Entre 11 y 15 años
12, 13	Femenino	Windsor	Prejuvenil	14	Entre 1 y 5 años
14	Femenino	Windsor	Prejuvenil	14	Entre 6 y 10 años
15,16	Femenino	Windsor	Prejuvenil	14	Entre 1 y 5 años
17	Femenino	Windsor	Juvenil	15	Entre 1 y 5 años
18	Femenino	Windsor	Juvenil	16	Entre 1 y 5 años
19	Femenino	Windsor	Juvenil	16	Entre 6 y 10 años
20	Femenino	Windsor	Mayores	18	Entre 11 y 15 años
21	Femenino	Windsor	Mayores	20	Entre 11 y 15 años
22	Femenino	Elite	Prejuvenil	14	Entre 1 y 5 años
23,24	Femenino	Elite	Juvenil	15	Entre 1 y 5 años
25	Femenino	Elite	Juvenil	16	Entre 11 y 15 años
26	Femenino	Elite	Juvenil	16	Entre 1 y 5 años
27	Femenino	Elite	Mayores	17	Entre 6 y 10 años
28	Femenino	Elite	Mayores	18	Entre 1 y 5 años
29	Femenino	Elite	Mayores	19	Entre 6 y 10 años
30	Femenino	Elite	Mayores	23	Entre 11 y 15 años
31,32	Masculino	Estrellas del Milenio	Júnior	13	Entre 1 y 5 años
33	Masculino	Estrellas del Milenio	Prejuvenil	14	Entre 6 y 10 años
34	Masculino	Estrellas del	Juvenil	16	Entre 1 y 5 años

		Milenio				
35	Masculino	Estrellas del Milenio	Mayores	17	Entre 11 y 15 años	
36	Masculino	Estrellas del Milenio	Mayores	18	Entre 11 y 15 años	
37	Masculino	Estrellas del Milenio	Mayores	20	Entre 11 y 15 años	
38	Masculino	Estrellas del Milenio	Mayores	23	Entre 16 y 20 años	
39	Masculino	Windsor	Júnior	13	Entre 6 y 10 años	
40	Masculino	Windsor	Júnior	13	Entre 1 y 5 años	
41	Masculino	Windsor	Prejuvenil	14	Entre 1 y 5 años	
42	Masculino	Windsor	Prejuvenil	14	Entre 6 y 10 años	
43	Masculino	Windsor	Juvenil	15	Entre 6 y 10 años	
44	Masculino	Windsor	Juvenil	15	Entre 1 y 5 años	
45	Masculino	Windsor	Mayores	19	Entre 1 y 5 años	
46	Masculino	Elite	Júnior	13	Entre 1 y 5 años	
47	Masculino	Elite	Prejuvenil	14	Entre 1 y 5 años	
48	Masculino	Elite	Juvenil	16	Entre 1 y 5 años	
49	Masculino	Elite	Mayores	18	Entre 6 y 10 años	
50	Masculino	Elite	Mayores	19	Entre 6 y 10 años	
51	Masculino	Elite	Mayores	19	Entre 1 y 5 años	
52	Masculino	Elite	Mayores	20	Entre 16 y 20 años	
53	Masculino	Elite	Mayores	21	Entre 1 y 5 años	
54	Masculino	Elite	Mayores	22	Entre 6 y 10 años	
55	Masculino	Elite	Mayores	23	Entre e y io años	

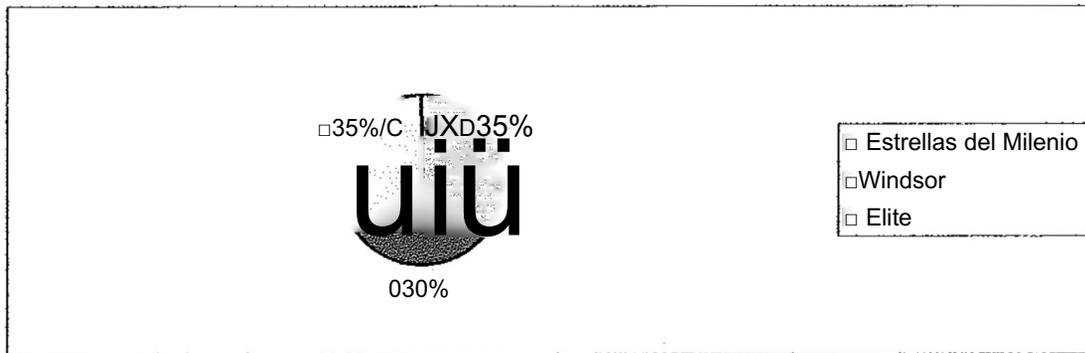


Figura 1: Distribución porcentual de los participantes en el estudio por clubes.

En la figura 1 se observa que el 35% de los participantes hace parte del club Estrellas del Milenio, el 30% pertenece al club Windsor, y el 35% restante corresponde al club Elite.

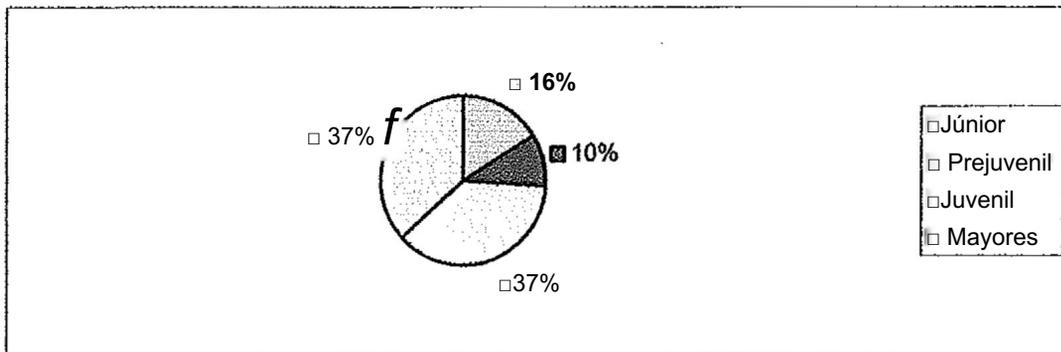


Figura 2: Categorías presentes en el club Estrellas del Milenio.

Como se observa en la figura 2, el 37% de los participantes pertenecientes al club Estrellas del Milenio corresponde a la categoría de mayores, otro 37% pertenece a la categoría juvenil, el 16% hace parte de la categoría júnior, y el 10% restante pertenece a la categoría prejuvenil del mismo club.

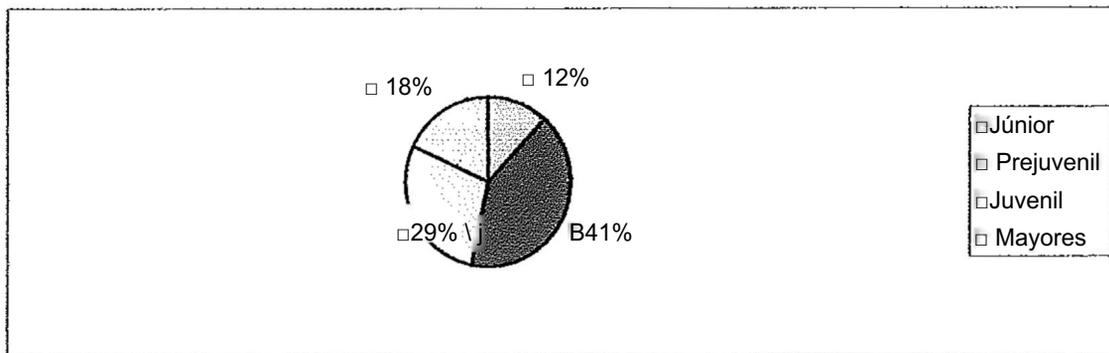


Figura 3: Categorías presentes en el club Windsor.

De acuerdo a la figura 3, el 41% de los participantes pertenecientes al club Windsor corresponde a la categoría prejuvenil, el 29% está conformado por la categoría juvenil, el 18% pertenece a la categoría mayores, y el 12% hace referencia a los participantes del club Windsor que pertenecen a la categoría júnior.

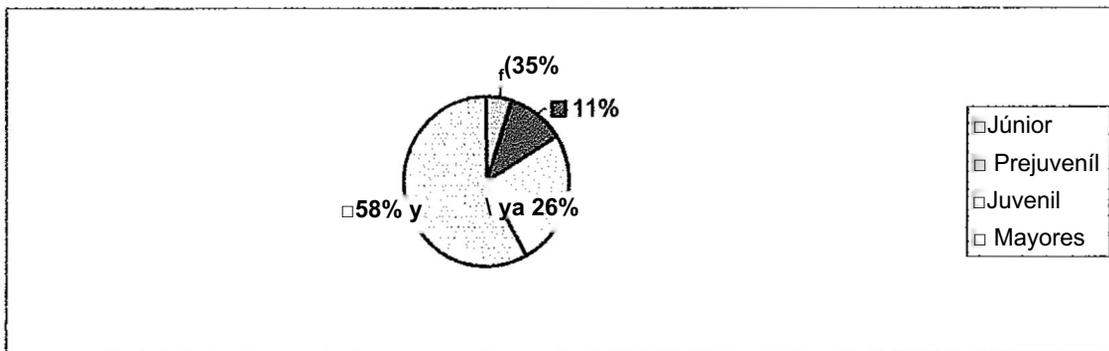


Figura 4: Categorías presentes en el club Elite.

A partir de la figura 4 se indica que el 58% de los participantes pertenecientes al club Elite corresponde a la categoría mayores, el 26% pertenece a la categoría juvenil, el 11% hace parte de la categoría prejuvenil, y el 5% restante pertenece a la categoría júnior.

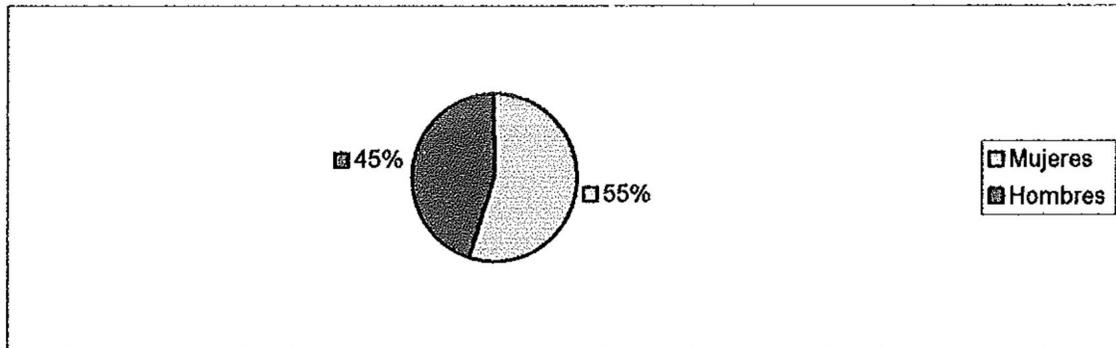


Figura 5: Porcentaje población de estudio.

Según la figura 5, el 55% de los participantes de la investigación son del género femenino y el 45% restante corresponde al género masculino.

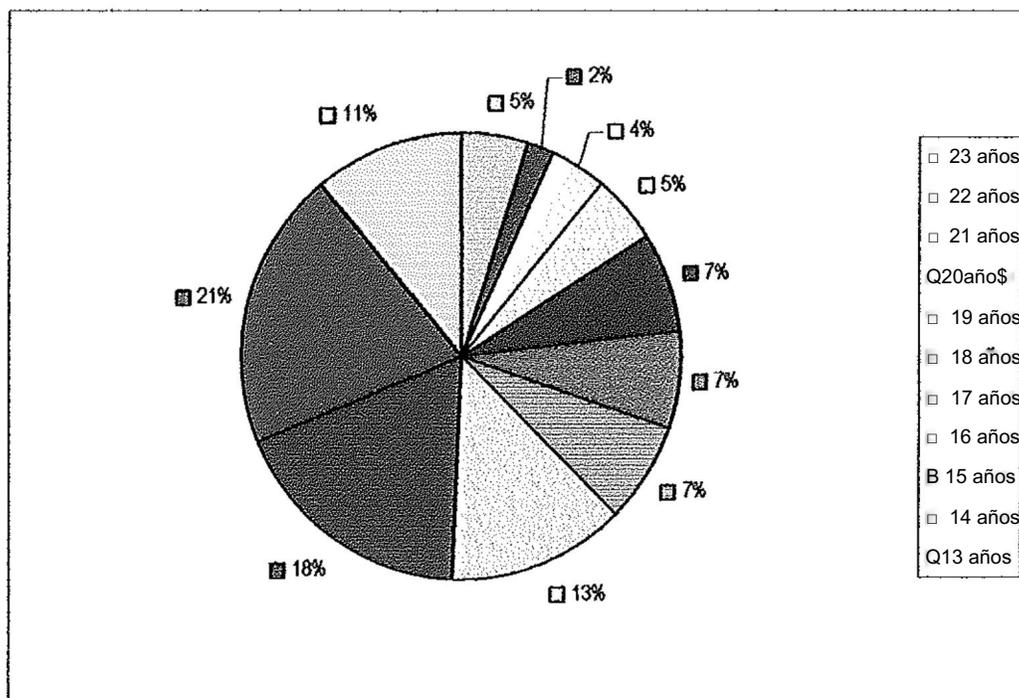


Figura 6: Porcentaje de edad de los sujetos pertenecientes a los clubes Estrellas del Milenio; Windsor y Elite.

A partir de la figura 6 se indica que en los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite el rango de edades de los participantes oscila entre los 13 y 23 años.

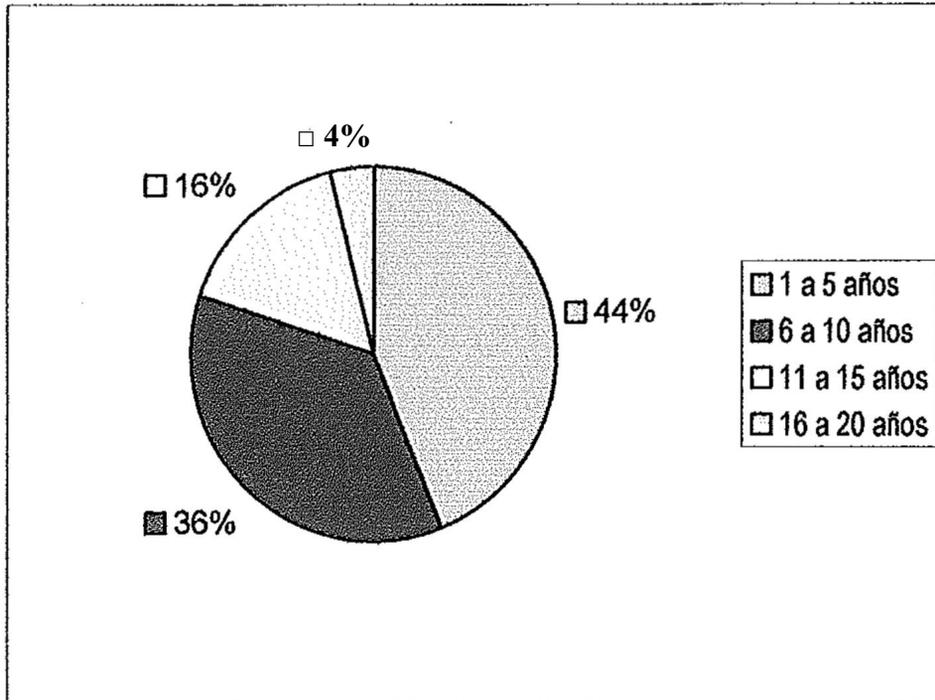


Figura 7: Porcentaje de años de Práctica deportiva de los sujetos pertenecientes a los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite.

Según la figura 7, de los sujetos pertenecientes a los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite; el 44% tiene de 1 a 5 años, el 36% lleva de 6 a 10 años, el 16% tiene de 11 a 15 años, y el 4% lleva de 16 a 20 años en la práctica deportiva.

Variables

Las variables que se midieron en la presente investigación fueron los factores de riesgo psicosociales: definidos como todas aquellas interacciones entre la práctica deportiva y su medio ambiente, la satisfacción y

las condiciones del entrenamiento y la competencia por una parte, y de otro lado las capacidades del deportista, sus necesidades, cultura y situación personal dentro y fuera de su ámbito; todo lo cual, a través de percepciones y experiencias puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción personal.

Los factores de riesgo psicosociales contemplados en esta investigación están agrupados en cuatro escalas: Ambiente Deportivo, factores intrínsecos, estado de salud, factores extrínsecos.

En la escala ambiente deportivo se encuentran los siguientes factores de riesgo psicosociales: trabajo en equipo, relaciones al interior del equipo, estilo de mando del entrenador, planeación por objetivos, sentido de pertenencia, comunicación, entrenamiento, competencia y sobreentrenamiento.

En la escala factor intrínseco se encuentran: actitudes, autocontrol, emociones, miedo, ansiedad, autoconcepto, autoconfianza, obstáculos mentales, atención y concentración, motivación, disciplina personal, agresión y personalidad.

La escala estado de salud abarca los siguientes factores de riesgo psicosociales: nutrición, sueño, lesiones, drogas, estrés competitivo y período menstrual.

En la escala factor extrínseco se encuentran: cambio de costumbres y acontecimientos vitales; medios de comunicación; institución deportiva, público y presiones de grupos.

Las variables sociodemográficas de género y edad; y la variable deportiva de tiempo de práctica del deporte.

Instrumento

Para el desarrollo de la investigación se utilizó la prueba Percepción de Riesgos Psicosociales en deporte RPS creada en el año 2002, por Montenegro, P; Torres, D y Serrato, L. con la cual se evaluó la presencia de los factores de riesgo psicosociales en los patinadores de la Liga Santandereana de Patinaje.

El instrumento aplicado consta de 70 afirmaciones para los hombres y 72 para las mujeres, cada uno con su respectiva hoja de respuesta. (Ver Apéndice A y B)

La duración de la aplicación de la prueba fue de 30 minutos, se suministró al deportista el cuestionario con las 70 o 72 afirmaciones según correspondiera al género, la hoja de respuesta y un lápiz.

Las instrucciones que se le dieron al deportista estaban indicadas en la hoja de respuestas. En ellas se le pidieron que marcara la opción con la cual se identificara, teniendo en cuenta la frecuencia con la cual dicha situación ha influido en el transcurso de su carrera.

La evaluación de la frecuencia está determinada por tres alternativas de respuesta con una cuantificación porcentual que permite darle mayor precisión a la evaluación de la situación que lo está afectando de la siguiente manera: Casi siempre, algunas veces, casi nunca. (Ver Tabla 2).

Tabla 2: Nombre De las Escalas y las Opciones de Respuesta de la Prueba RPS.

AMBIENTE	A. Casi Siempre: 3	B. Algunas	C. Casi Nunca: 1
DEPORTIVO		Veces: 2	
FACTORES	A. Casi Siempre: 3	B. Algunas	C. Casi Nunca: 1

INTRINSECOS	Veces: 2		
ESTADO DE SALUD	A. Casi Siempre: 3	B. Algunas	C. Casi Nunca: 1
	Veces: 2		
FACTORES EXTRINSECOS	A. Casi Siempre: 3	B. Algunas	C. Casi Nunca: 1
	Veces: 2		

El instrumento está organizado en cuatro escalas. Ambiente deportivo, factor extrínseco, factor intrínseco y estado de salud, esta última se divide en: Estado de salud mujeres y estado de salud hombres.

La Escala Ambiente Deportivo: Está compuesta por 19 ítems, con un índice de confiabilidad de 0.80.

La Escala Factores Intrínsecos: Está compuesta por 20 ítems, con un índice de confiabilidad de 0.83.

La Escala Factores Extrínsecos: Está compuesta por 19 ítems, con un índice de confiabilidad de 0.68.

La Escala Estado de Salud Mujeres: Está compuesta por 14 ítems, con un índice de confiabilidad de 0.64

La Escala Estado de Salud Hombres: Está compuesta por 12 ítems, con un índice de confiabilidad de 0.71

La Escala de Hombres presenta un índice de confiabilidad de 0.94, la Escala de Mujeres de 0.85 y la Prueba Total de 0.91. Es decir, existe una relación entre los ítems de la escala, que permite la variabilidad en las respuestas dadas por los deportistas. La fundamentación estadística del instrumento se realizó a través de la distribución porcentual del género, de las edades y del tiempo de práctica de los deportistas evaluados. Como norma de interpretación del instrumento se ofrece la alternativa de puntuaciones derivadas en percentiles.

La composición de las escalas de la prueba RPS se observa en la siguiente tabla

Tabla 3: **Composición de las Escalas de la Prueba RPS**

<i>Escalas</i>	<i>Reactivos Mujeres</i>	<i>Reactivos Hombres</i>
Ambiente	3, 7, 10, 15, 18, 19, 23, 28, 32,	3, 7, 10, 15, 18, 19, 23, 28, 32, 35,
Deportivo	35, 39, 41, 47, 50, 54, 58, 61, 64 68.	38, 40, 46, 49, 53, 57, 60, 62, 66.
Factores	4, 9, 13, 16, 22, 26, 29, 33, 37,	4, 9, 13, 16, 22, 26, 29, 33, 36, 44,
Intrínsecos	45, 48, 52, 55, 59, 62, 65, 67, 69 71, 72.	47, 51, 54, 58, 61, 63, 65, 67, 69, 70.
Estado De Salud	2, 6, 12, 17, 20, 25, 30, 36, 44, 51, 57, 63, 66, 70.	2, 6, 12, 17, 20, 25, 30, 43, 50, 56, 64, 68.
Factores Extrínsecos	1, 5, 8, 11, 14, 21, 24, 27, 31, 34 38, 40, 42, 43, 46, 49, 53, 56, 60.	1, 5, 8, 11, 14, 21, 24, 27, 31, 34, 37, 39, 41, 42, 45, 48, 52, 55, 59.

La tabla 4 muestra los conceptos que mide cada ítem de la prueba aplicada.

Tabla 4 : **Conceptos Medidos a través de la Prueba RPS**

<i>Género</i>	<i>ítem</i>	<i>Conceptos Medidos</i>
Ambos	1	Presiones Económicas
Ambos	2	Lesiones
Ambos	3	Trabajo en Equipo
Ambos	4	Autocontrol
Ambos	5	Pareja
Ambos	6	Nutrición
Ambos	7	Sobreentrenamiento
Ambos	8	Institución Deportiva
Ambos	9	Motivación Intrínseca
Ambos	10	Comunicación
Ambos	11	Cambio de Costumbres
Ambos	12	Sexualidad
Ambos	13	Obstáculos Mentales

Ambos	14	Medios de Comunicación
Ambos	15	Relaciones al Interior del Equipo
Ambos	16	Miedo
Ambos	17	Lesiones
Ambos	18	Implementación Deportiva
Ambos	19	Relaciones al Interior del Equipo
Ambos	20	Hábitos No Saludables
Ambos	21	Presiones Familiares
Ambos	22	Motivación Intrínseca
Ambos	23	Trabajo en Equipo
Ambos	24	Cambio de Costumbres
Ambos	25	Sueño
Ambos	26	Autoconfianza
Ambos	27	Motivación Extrínseca
Ambos	28	Comunicación
Ambos	29	Miedo
Ambos	30	Nutrición
Ambos	31	Presiones Económicas
Ambos	32	Sentido de Pertenencia
Ambos	33	Tensión
Ambos	34	Institución Deportiva
Ambos	35	Planeación Deportiva
Femenino	36	Periodo Menstrual
Masculino	36	Autoconcepto
Femenino	37	Autoconcepto
Masculino	37	Pareja
Femenino	38	Pareja
Masculino	38	Trabajo en Equipo
Femenino	39	Trabajo en Equipo
Masculino	39	Apoyo Social
Femenino	40	Apoyo Social
Masculino	40	Trabajo en Equipo
Femenino	41	Trabajo en Equipo
Masculino	41	Sociedad
Femenino	42	Sociedad
Masculino	42	Presiones Familiares
Femenino	43	Presiones Familiares
Masculino	43	Lesiones

Femenino	44	Lesiones
Masculino	44	Atención- Concentración
Femenino	45	Atención - Concentración
Masculino	45	Cambio de Costumbres
Femenino	46	Cambio de Costumbres
Masculino	46	Planeación de Objetivos
Femenino	47	Planeación de Objetivos
Masculino	47	Emoción
Femenino	48	Emoción
Masculino	48	Presiones Familiares
Femenino	49	Presiones Familiares
Masculino	49	Entrenamiento y Competencia
Femenino	50	Entrenamiento y Competencia
Masculino	50	Hábitos No Saludables
Femenino	51	Hábitos No Saludables
Masculino	51	Autocontrol
Femenino	52	Autocontrol
Masculino	52	Medios de Comunicación
Femenino	53	Medios de Comunicación
Masculino	53	Planeación de Objetivos
Femenino	54	Planeación de Objetivos
Masculino	54	Autoconfianza
Femenino	55	Autoconfianza
Masculino	55	Institución Deportiva
Femenino	56	Institución Deportiva
Masculino	56	Nutrición
Femenino	57	Nutrición
Masculino	57	Trabajo en Equipo
Femenino	58	Trabajo en Equipo
Masculino	58	Emoción
Femenino	59	Emoción
Masculino	59	Público
Femenino	60	Público
Masculino	60	Estilo de Mando del Entrenador
Femenino	61	Estilo de Mando del Entrenador
Masculino	61	Obstáculos Mentales
Femenino	62	Obstáculos Mentales
Masculino	62	Competencia

Femenino	63	Período Menstrual
Masculino	63	Obstáculos Mentales
Femenino	64	Competencia
Masculino	64	Estrés Competitivo
femenino	65	Obstáculos Mentales
Masculino	65	Emoción
Femenino	66	Estrés competitivo
Masculino	66	Planeación de Objetivos
Femenino	67	Emoción
Masculino	67	Atención
Femenino	68	Planeación de Objetivos
Masculino	68	Sueño
Femenino	69	Atención
Masculino	69	Ansiedad
Femenino	70	Sueño
Masculino	70	Autocontrol
Femenino	71	Ansiedad
Femenino	72	Autocontrol

Procedimiento

La presente investigación se desarrolló de la siguiente manera:

1. Se realizó la revisión bibliográfica correspondiente al estudio, al igual que se revisaron los antecedentes de investigación. La anterior información fué obtenida en Libros de consulta, trabajos investigativos previos, revistas e Internet.

2. Se determinó la población y muestra de acuerdo con las características requeridas por la investigación. Los deportistas se reunieron, de acuerdo al club al que pertenecían y al horario de entrenamiento; en el sitio de práctica, patinódromo Roberto García Peña.

3. Se determinó el instrumento a aplicar en la investigación, el cual fué seleccionado luego de conocer

las pautas que en el se trabajan, la confiabilidad que posee y su aplicabilidad en el contexto colombiano.

4. Se explicó a los participantes en que consistía el instrumento: la Prueba de Percepción de Riesgos Psicosociales en Deporte RPS, al igual que el objetivo de la investigación.

5. A cada deportista se le entregó un lápiz, un cuadernillo y una hoja de respuestas de acuerdo al género.

6. Se aplicó el instrumento a los participantes en un periodo de 30 minutos.

7. Recolección de los datos, se hicieron las respectivas matrices de resultados, a partir de las cuales se realizó el análisis según los lineamientos propuestos por el manual de aplicación y calificación del RPS. Como parte del manejo estadístico hecho a los resultados, se analizaron los datos por medio del cálculo de percentiles para cada escala de factores de riesgo psicosociales en función de las categorías del estudio.

8. Se realizó el análisis e interpretación de los datos obtenidos y discusión de los mismos.

9. Finalmente, se realizaron las sugerencias orientadas al mejoramiento o control de los factores de riesgo psicosociales detectados.

Resultados

Los resultados que se exponen a continuación corresponden al análisis descriptivo de la información obtenida a partir del instrumento de medición: Percepción de Factores de Riesgos Psicosociales en Deporte RPS, diseñada por Montenegro, P; Torres, D & Serrato, L (2002) ; en un grupo de 55 deportistas de ambos géneros, clasificados así: 19 sujetos del club Estrellas del Milenio, 17 sujetos del club Windsor y 19 del club Elite.

Los resultados obtenidos de la medición de las variables a través del instrumento fueron tabulados en función de las variables sociodemográficas y deportivas de la población.

Los factores de riesgo medidos mediante la prueba RPS, fueron tabulados y la frecuencia de la aparición de la puntuación directa, se expresó a través del cálculo de percentiles de acuerdo al factor de riesgo y al género del deportista. Se realizó la comparación del percentil ideal propuesto por RPS en los cuatro factores de riesgo psicosocial con el percentil real de cada sujeto de los tres clubes, graficándose linealmente según el patrón contenido en el software de evaluación de la prueba.

Posteriormente se analizaron los ítems específicos de cada factor de riesgo evaluado con la prueba RPS en los sujetos que obtuvieron los percentiles reales más altos y distanciados de los percentiles esperados de cada factor, con el fin de señalar las áreas específicas que necesitan especial atención.

Los resultados finales se recopilan en la tabla 5 apreciando la información completa de los factores de riesgo psicosociales presentes en las cuatro categorías de cada uno de los tres clubes.

Tabla 5; Factores de Riesgo Psicosociales presentes en las categorías Júnior, Prejuvenil, Juvenil y Mayores; de los Clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite de la Liga Santandereana de Patinaje

CLUB	CATEGORÍA	FACTOR DE RIESGO	ASPECTO QUE NECESITA ATENCIÓN ESPECIAL
Estrellas del Milenio	Júnior	Ambiente Deportivo	Trabajo en equipo, planeación de objetivos, comunicación.
Estrellas del Milenio	Prejuvenil	Ambiente Deportivo	Trabajo en equipo, planeación de objetivos, comunicación, estilo de mando del entrenador, competencia.
Estrellas del Milenio	Juvenil	Ambiente Deportivo	Planeación de objetivos, trabajo en equipo, comunicación, relaciones al interior del equipo, sentido de pertenencia.
Estrellas del Milenio	Mayores	Ambiente Deportivo	Trabajo en equipo, comunicación, relaciones al interior del equipo, planeación

			de objetivos, estilo de mando del entrenador, entrenamiento y competencia.
Windsor	Júnior	Ambiente Deportivo	No hay factores de riesgo presentes.
Windsor	Prejuvenil	Ambiente Deportivo	Trabajo en equipo, planeación de objetivos, comunicación,
Windsor	Juvenil	Ambiente Deportivo	Trabajo en equipo, planeación de objetivos, comunicación, entrenamiento y competencia.
Windsor	Mayores	Ambiente Deportivo	Planeación de objetivos, competencia, trabajo en equipo.
Elite	Júnior	Ambiente Deportivo	No hay factores de riesgo presentes.
Elite	Prejuvenil	Ambiente Deportivo	Trabajo en equipo.
Elite	Juvenil	Ambiente Deportivo	Trabajo en equipo, planeación de objetivos, comunicación, sentido de pertenencia.
Elite	Mayores	Ambiente Deportivo	Trabajo en equipo, planeación de objetivos, comunicación.
Estrellas del Milenio	Júnior	Intrínseco	Miedo, autocontrol,, motivación intrínseca,

			autoconfianza, obstáculos mentales.
Estrellas del Milenio	Prejuvenil	Intrínseco	Emoción, obstáculos mentales, miedo, autoconfianza, atención.
Estrellas del Milenio	Juvenil	Intrínseco	Miedo, autoconfianza, obstáculos mentales, motivación intrínseca, atención- concentración, tensión, autocontrol.
Estrellas del Milenio	Mayores	Intrínseco	Miedo, motivación intrínseca, obstáculos mentales, autoconfianza.
Windsor	Júnior	Intrínseco	Motivación intrínseca, obstáculos mentales, miedo, tensión, autoconfianza, emoción.
Windsor	Prejuvenil	Intrínseco	Emoción, autoconfianza, obstáculos mentales, miedo, autocontrol, atención, motivación intrínseca, autoconcepto.

Windsor	Juvenil	Intrínseco	Emoción, autoconfianza, atención, obstáculos mentales, autocontrol, motivación intrínseca, miedo autoconcepto, tensión.
Windsor	Mayores	Intrínseco	Miedo, atención, autocontrol, autoconfianza, emoción, motivación intrínseca.
Elite	Júnior	Intrínseco	No hay factores de riesgo presentes.
Elite	Prejuvenil	Intrínseco	Motivación intrínseca, obstáculos mentales, miedo, emoción, atención.
Elite	Juvenil	Intrínseco	Autocontrol, miedo, autoconfianza, emoción, obstáculos mentales, motivación intrínseca, atención- concentración .
Elite	Mayores	Intrínseco	Miedo, autoconfianza, emoción, obstáculos mentales, atención- concentración, tensión, autocontrol, motivación

			intrínseca, ansiedad, autoconcepto.
Estrellas del Milenio	Júnior	Estado de Salud Mujeres	Nutrición, periodo menstrual.
Estrellas del Milenio	Prejuvenil	Estado de Salud Mujeres	Lesiones, sueño.
Estrellas del Milenio	Juvenil	Estado de Salud Mujeres	Sueño, nutrición, lesiones, periodo menstrual.
Estrellas del Milenio	Mayores	Estado de Salud Mujeres	No hay factores de riesgo presentes.
Windsor	Júnior	Estado de Salud Mujeres	No hay mujeres en esta categoría.
Windsor	Prejuvenil	Estado de Salud Mujeres	Nutrición, lesiones, período menstrual, sueño.
Windsor	Juvenil	Estado de Salud Mujeres	Lesiones, sueño.
Windsor	Mayores	Estado de Salud Mujeres	No hay factores de riesgo presentes.
Elite	Júnior	Estado de Salud Mujeres	No hay mujeres en esta categoría.
Elite	Prejuvenil	Estado de Salud Mujeres	No hay factores de riesgo presentes.
Elite	Juvenil	Estado de Salud Mujeres	Lesiones, nutrición.
Elite	Mayores	Estado de Salud Mujeres	Nutrición, período menstrual, sueño, lesiones.
Estrellas del Milenio	Júnior	Estado de Salud Hombres	No hay factores de riesgo presentes.
Estrellas del Milenio	Prejuvenil	Estado de Salud Hombres	Lesiones, sueño, nutrición.
Estrellas del Milenio	Juvenil	Estado de Salud Hombres	Sueño, lesiones, nutrición.
Estrellas del Milenio	Mayores	Estado de Salud Hombres	Lesiones, nutrición, sexualidad, sueño.

Windsor	Júnior	Estado de Salud Hombres	Lesiones, sueño.
Windsor	Prejuvenil	Estado de Salud Hombres	Lesiones, nutrición, sueño estrés competitivo.
Windsor	Juvenil	Estado de Salud Hombres	Sueño, lesiones, nutrición.
Windsor	Mayores	Estado de Salud Hombres	Nutrición, sueño.
Elite	Júnior	Estado de Salud Hombres	No hay factores de riesgo presentes.
Elite	Prejuvenil	Estado de Salud Hombres	No hay factores de riesgo presentes.
Elite	Juvenil	Estado de Salud Hombres	Sexualidad, sueño, nutrición, estrés competitivo.
Elite	Mayores	Estado de Salud Hombres	Sueño, nutrición.
Estrellas del Milenio	Júnior	Extrínseco	Presiones Familiares, presiones económicas, cambio de costumbres.
Estrellas del Milenio	Prejuvenil	Extrínseco	Institución deportiva, presiones familiares.
Estrellas del Milenio	Juvenil	Extrínseco	Motivación extrínseca, sociedad, presiones familiares, institución deportiva, cambio de costumbres.
Estrellas del Milenio	Mayores	Extrínseco	Institución deportiva, pareja, motivación extrínseca, medios de comunicación, sociedad, presiones

			familiares, presiones económicas.
Windsor	Júnior	Extrínseco	Cambio de costumbres, motivación extrínseca, institución deportiva.
Windsor	Prejuvenil	Extrínseco	Presiones familiares, medios de comunicación, sociedad, cambio de costumbres, institución deportiva, presiones económicas.
Windsor	Juvenil	Extrínseco	Institución deportiva, cambio de costumbres, presiones familiares.
Windsor	Mayores	Extrínseco	Pareja.
Elite	Júnior	Extrínseco	No hay factores de riesgo presentes.
Elite	Prejuvenil	Extrínseco	Pareja, medios de comunicación, presiones familiares, cambio de costumbres, motivación extrínseca, apoyo social,
Elite	Juvenil	Extrínseco	Institución deportiva, cambio de costumbres, sociedad, pareja.

			presiones económicas.
Elite	Mayores	Extrínseco	Institución deportiva, presiones familiares, presiones económicas, sociedad, pareja, cambio de costumbres, motivación extrínseca, público.

De acuerdo a la tabla anterior, existen factores de riesgo en común para las categorías júnior, prejuvenil, juvenil y mayores de los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite de la Liga Santandereana de Patinaje.

El factor de riesgo psicosocial común de la escala ambiente deportivo en los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite es el trabajo en equipo. Lo cual significa que el trato interpersonal entre los componentes del equipo al igual que la forma de trabajar al interior de este puede estar afectando el rendimiento deportivo en los sujetos.

El factor de riesgo psicosocial común de la escala intrínseca en los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite es el miedo. Lo cual significa que los temores que los deportistas presentan ante un entrenamiento o competición pueden estar limitando su desempeño.

El factor de riesgo psicosocial común de la escala estado de salud mujeres en los clubes Windsor y Elite son las lesiones. Lo cual sugiere que la prevención de las

lesiones es escasa o que una vez presentadas las mismas el manejo que se les da no es el más óptimo.

El factor de riesgo psicosocial común de la escala estado de salud hombres en los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite son los problemas de sueño. Lo cual significa que los inconvenientes que presentan los deportistas al conciliar el sueño o al mantenerlo constituyen un factor que puede incidir negativamente en el rendimiento deportivo.

En la escala factor extrínseco no hay riesgos psicosociales comunes en los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite.

Discusión y Sugerencias

Los factores de riesgo psicosociales relacionados con el rendimiento deportivo encontrados en los patinadores de la Liga Santandereana de Patinaje pertenecientes a las categorías júnior, prejuvenil, juvenil y mayores en los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite se describen a continuación:

En la escala ambiente deportivo el factor de riesgo psicosocial presente fué el trabajo en equipo; de la escala intrínseca fué el miedo; de la escala estado de salud mujeres fueron las lesiones en los clubes Windsor y Elite; de la misma escala en los hombres el factor de riesgo psicosocial presente fué el relacionado con los problemas de sueño; y respecto a la escala extrínseca no se hallaron factores de riesgo psicosociales comunes a los tres clubes, debido que se presentaron factores aislados los cuales se pueden conocer en la tabla 5.

Partiendo de los hallazgos investigativos, es favorable para el bienestar integral de los deportistas retomar los factores de riesgo aquí presentados, con el fin de ahondar en cada uno de ellos y así tener mayor información que permita una óptima intervención.

La cual debe realizarse a través de un trabajo interdisciplinario en donde cada una de las dimensiones de los deportistas sea tratada con profesionalismo y bajo parámetros teórico prácticos que al favorecer el bienestar personal faciliten el desempeño individual y colectivo de los patinadores vinculados a la Liga Santandereana de Patinaje.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la presente investigación y retomando los hallazgos del estudio realizado por Claro, T; Sánchez, C (2003) a través

del cual se determinaron los factores de riesgo psicosociales presentes en los jugadores de la Liga Santandereana de Fútbol de las categorías femenina, sub 21 y prejuvenil. Se puede concluir que:

En la escala ambiente deportivo el trabajo en equipo es el factor de riesgo psicosocial común en las categorías femenina y prejuvenil de la Liga Santandereana de Fútbol y en los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite de la Liga Santandereana de Patinaje.

En la escala intrínseca el miedo es un factor de riesgo psicosocial común en las categorías femenina y sub 21 de la Liga Santandereana de Fútbol y en los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite de la Liga Santandereana de Patinaje.

En la escala estado de salud de mujeres el factor de riesgo psicosocial común en los clubes Windsor y Elite de la Liga Santandereana de Patinaje y la categoría femenina de la Liga Santandereana de Fútbol es el relacionado con las lesiones.

En la escala estado de salud de hombres el factor de riesgo psicosocial común en las categorías prejuvenil y sub 21 de la Liga Santandereana de Fútbol y los clubes Estrellas del Milenio, Windsor y Elite es el referente a los problemas de sueño.

En la escala factor extrínseco no hay factores de riesgo comunes en los dos estudios.

Sin embargo, pese a estos factores de riesgo psicosociales comunes existen otros factores en cada una de las poblaciones que difieren, dadas las características personales de los deportistas y las peculiaridades de cada disciplina. Por lo tanto, para futuras investigaciones se sugiere estudiar a cada población de manera aislada y si es

preciso posteriormente hacer los contrastes entre los resultados obtenidos.

Finalmente luego de haber concluido este trabajo de investigación y determinar los factores de riesgo psicosociales presentes en los sujetos participantes, surgen algunas sugerencias respecto al proceso de intervención que podría desarrollarse con el fin de darle tratamiento oportuno a los factores encontrados.

Sin embargo, las indicaciones aquí planteadas constituyen una base general que podría desarrollarse ampliamente de acuerdo a las características sociodemográficas y a los factores específicos presentados en cada categoría.

En las categorías en que el trabajo en equipo es un riesgo que afecta el rendimiento deportivo se sugiere: fomentar las relaciones de respeto mutuo y trato interpersonal correcto entre los componentes del equipo; analizar los conflictos internos y elaborar las alternativas de solución de manera comunitaria; favorecer el desarrollo de lazos afectivos y sentimientos de amistad entre los miembros; evitar las discriminaciones y potenciar un trato personalizado con cada deportista.

Se sugiere abordar el miedo desde dos dimensiones: interna y externa. La dimensión interna se puede efectuar a través de un trabajo personalizado con cada deportista, conociendo su actitud hacia si mismo, su personalidad, la edad, el género, la autoeficacia percibida y las expectativas de meta que él tiene; para de esta forma identificar sus temores específicos y posteriormente brindarle el apoyo psicológico que le facilite el manejo de los mismos.

La dimensión externa se puede efectuar mediante un trabajo sistémico permanente con las partes vinculadas al deportista, tales como sus padres, entrenadores y compañeros. El objetivo de este trabajo es que se fomente el deporte como una actividad favorable, provechosa independientemente del éxito o fracaso, tratando siempre de conseguir los mejores resultados sin hacer de las derrotas un señalamiento y estancamiento de cualidades y posibilidades de quienes lo practican.

Respecto a las lesiones se sugiere realizar intervención primaria, secundaria y terciaria. Intervención primaria al prevenirlas, para ello debe tenerse en cuenta: una adecuada preparación física, el cumplimiento de las reglas o normas del deporte, pasar controles de salud, llevar una correcta alimentación e hidratación, al igual que dar el reposo necesario a aquellas partes del cuerpo que se sobrecargan con esfuerzo físico. Intervención secundaria, en el momento en que se presente la lesión realizar un chequeo médico, el cual permita tomar las respectivas medidas para la mejora del deportista. Intervención Terciaria, al realizar la rehabilitación y el ajuste necesario luego de la lesión para que el deportista pueda continuar satisfactoriamente su práctica.

Con relación a las irregularidades del sueño se sugiere: tratar de desprenderse de las actividades del día, mantener conversaciones ligeras y poco estimulantes; establecer un tiempo regular para dormir; mantener las habitaciones oscuras, aisladas del ruido; tomar baños relajantes, hacer ejercicios de relajación o yoga; comer bocadillos ligeros, pero evitando la sal, el azúcar y el café; consumir manzanilla; comer alimentos que contengan proteínas, calcio y vitaminas B.

Referencias Bibliográficas

- Montenegro, P; Torres, D; Serrato, L (2002) **Manual de Prueba de Percepción de Riesgos Psicosociales en Deporte (RPS)** . Colombia
- Lawther, J (1972) **Psicología del Deporte y del Deportista**. (Segunda Edición) España: Paidós
- Koch, K (1981) **Hacia una Ciencia del Deporte**. Argentina: Kapelusz
- Cruz, J (2001) **Psicología del Deporte**. España; Síntesis
- Valdés, H (1996) **La Preparación Psicológica del Deportista. Mente y Rendimiento Humano**. España: Inde
- Guillén, F (2003) **Psicopedagogía de la Actividad Física y el Deporte**. Colombia: Kinesis
- Pita, S; Vila, A; Carpenente, M (2002) **Metodología de la Investigación**. España. (En red) Disponible en: <http://www.fisioterapia.com>
- García, F (1998) **Revista Digital** (Año 3 N° 12). Buenos Aires. (En red) Disponible en: www.efdeportes.com/efd12/gucha.htm
- González, J (1997) **Psicología del Deporte**. España: Biblioteca Nueva
- Mora, J; García, J; Toro, S; Zarco, J (2000) **Psicología Aplicada a la Actividad Físico-Deportiva**. España: Pirámide
- Harris, D; Harris, B (1992) **Psicología del Deporte Integración mente-cuerpo**. España: Hispano Europea
- González, J (1992) **Psicología y Deporte**. España: Biblioteca Nueva
- Gutiérrez, A; Zubiaur, M (2002) **El miedo a los aprendizajes motores. Factores implicados**. Argentina (En red) Disponible en: www.cilloptote.com

Del Castillo, V (1998) **La Alimentación del Deportista.**
Argentina (En red) Disponible en:
www.efdeportes.com/efd9/nutric9.htm

Del Castillo, V (1998) **Deporte y Trastornos de la Alimentación.** Argentina (En red) Disponible en:
www.efdeportes.com/efd9/lat/?icnfc

Taborda, L (1985) **Principios de Semiología Psiquiátrica** (Segunda Edición). Colombia: Specia

Morris, A (2002) **Disturbios del Dormir en Deportistas.**
Estados Unidos (En red) Disponible en:
www.efdeportes.com/efd44/dormir.htm

Sosa, A (2001) **El Doping como resultado de las presiones en los deportistas, y su relación con las adicciones.** Argentina (En red) Disponible en:

www.efdeportes.com/efd44/doping.htm

Cadierno, O; Cadierno, S (2001) **Factores a tener en cuenta para el entrenamiento deportivo con mujeres.**
Argentina (En red) Disponible en:
www.efdeportes.com/efd44/oujcrea.htm

Apéndices

*Apéndice A: Cuadernillo y hoja de respuestas de la prueba
RPS para el género femenino*

RPS- F

Este es un test que busca establecer la influencia que tienen ciertos aspectos de la práctica deportiva y las demás esferas de vida del deportista en el rendimiento, por lo tanto no existen respuestas correctas o incorrectas. A continuación usted encontrará un listado de afirmaciones relacionadas con sus condiciones de entrenamiento y competencia, sus relaciones con entrenador y compañeros de equipo por una parte, y por otra sus características personales, estado de salud, entorno cultural y Situación personal dentro y fuera del terreno de juego. Sensaciones, pensamientos y acciones que usted experimentado y que han llegado a influir en su rendimiento, salud y satisfacción personal.

MI RENDIMIENTO DEPORTIVO SE HA VISTO AFECTADO NEGATIVAMENTE POR:

1. La falta de apoyo económico de mi familia
2. La dificultad para recuperar mi nivel competitivo después de una lesión
3. Que mis compañeros hayan trabajado por los objetivos individuales sobre los grupales
4. Creer que ya cumplí con mi ciclo deportivo
5. Haberle dedicado demasiado tiempo a mi pareja
6. No tener el peso adecuado para competir
7. Haber entrenado más de lo debido
8. Los malos incentivos económicos del certamen
9. No haber dedicado el tiempo necesario a mi preparación
10. La mala comunicación con mi entrenador
11. Los viajes y momentos de concentración que han afectado mis relaciones sentimentales
12. Abusar en mis hábitos sexuales
13. Pensar mucho antes de ejecutar una acción en competencia
14. Que soy ignorada por los medios de comunicación
15. El comportamiento irrespetuoso entre mis compañeros
16. Mis bajos niveles de agresividad competitiva
17. Mi tendencia a sufrir lesiones en épocas de competencia
18. No haber contado con implementos deportivos adecuados para entrenar
19. Mis malas relaciones con el entrenador
20. El hábito de fumar
21. Que mis padres prefieran que sea un profesional antes que un deportista
22. Mi falta de ánimo para competir
23. Que haya preferido trabajar sola
24. La dificultad para adaptarme al cambio de hábitos de vida
25. No dormir el tiempo necesario para recuperarme
26. Haber pensado que mi contendor era mejor que yo
27. La falta de colaboración en mi centro educativo para mi práctica deportiva
28. Haber notado muy tensionado al equipo
29. No haberme arriesgado por temor a equivocarme
30. Excederme en mis hábitos alimenticios
31. Las grandes responsabilidades económicas que tengo con mi familia
32. No sentirme parte del equipo
33. Mis altos niveles de tensión al competir

MI RENDIMIENTO DEPORTIVO SE HA VISTO AFECTADO NEGATIVAMENTE POR:

- 34-. La desorganización de los estamentos deportivos
35. Que los objetivos fueron menores que mis capacidades
36. Alteraciones en mi ciclo menstrual
37. Sentirme ganador antes de competir
38. Problemas con mi pareja
39. Que algún miembro del equipo no entrenó juiciosamente
40. La falta de colaboración en mi trabajo para poder entrenar
41. La rivalidad que existe en el equipo
42. Haber discutido con la persona que mas quiero
43. Mis múltiples ocupaciones en el hogar
44. Haberme lesionado durante la competencia
45. No centrarme en el juego por pensar en otras cosas
46. Que a causa de mi vida deportiva (viajes, entrenamientos/concentraciones) no he podido superar la falta de mis seres queridos
47. Que los planes de entrenamiento no fueron acordes con mis características personales
48. Haber estado triste por conflictos personales
49. La falta de apoyo familiar
50. No haber tenido fogueos precompetitivos
51. Haber consumido bebidas alcohólicas
52. No haber controlado mis movimientos
53. Los comentarios negativos de los medios de comunicación acerca de mi desempeño
54. No haber podido cumplir con los objetivos propuestos
55. No confiar en mi
56. La falta de apoyo económico por parte de la empresa privada
57. No seguir una dieta adecuada para mi rendimiento
58. El mal desempeño-de! equipo
59. Dejarme llevar por mis sentimientos
60. Haber desviado mi atención por el ruido del público
61. Que el entrenador no mostró la capacidad suficiente para dirigirnos hacia las metas
62. Que me dieron instrucciones justo cuando ya estaba compitiendo
63. Mi ciclo menstrual
64. El bajo nivel competitivo del equipo contrario
65. Sentir que por mi edad no puedo rendir más
66. A causa de mi estrés competitivo he sufrido problemas orgánicos
67. Mi elevado ánimo para competir
68. La mala planificación de objetivos para lograr el resultado deseado
69. Haber actuado rápidamente en el juego
70. La dificultad para conciliar el sueño antes de la competencia
71. No haber conseguido una ejecución eficaz a causa de mi ansiedad
72. No haber controlado mis impulsos agresivos

HOJA DE RESPUESTAS

RPS - F

NOMBRE: DEPORTE:

EDAD:

TIEMPO DE PRACTICA: FECHA :

Lea cuidadosamente cada una de las afirmaciones y marque con una equis 00 la opción con la cual se sienta más identificado, teniendo en cuenta la frecuencia con la cual dicha situación ha influido en su rendimiento deportivo durante los últimos tres (3) meses, así:

A : CASI SIEMPRE B:

ALGUNAS VECES C: CASI NUNCA.

Ejemplo: MI RENDIMIENTO DEPORTIVO SE HA VISTO AFECTADO NEGATIVAMENTE POR:

1. El hábito de fumar

Si esta situación se ha presentado "CASI NUNCA" a lo largo de su carrera deportiva, tache la opción C.

Recuerde que solo puede marcar una opción por afirmación, en lo posible evite la opción B.

SEA LO MÁS SINCERA POSIBLE

- | | | | | |
|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| 1. A B C. | 16. A B C | 31. A B C | 45. A B C | 59. A B C |
| 2. A B C | 17. A B C. | 32. A B C | 46. ■ A B C | 60. A B C |
| 5. A ■ B C | 18. A B C | 33. A B C | 47. A B C | 61. A B C |
| 4. A B C | 19. A B C | 34. A B C | 48. A B C | 62. A B C |
| 5. A B C | 20. A B C | 55. A 8 C | 49. A B C | 63. A B C |
| 6. A B C | 21. A B C | 36. A B C | 50. A B C | 64. A B C |
| 7. A B C | 22. A B C | 37. A B C | 51. A B C | 65. A B C |
| 8. A B C | 23. A B C | 38. A B C | 52. A B C | 66. A B C |
| 9. A B C | 24. A B C | 39. A 8 C | 53. A B C | 67. A B C |
| 10. A B C | 25. A B C | 40. A B C | 54. A B C | 68. A B C |
| 11. A B C | 26. A B C | 41. A B C | 55. A B C | 69. A B C |
| 12. A 8 C | 27. A B C | 42. A B C | 56. A B C | 70. A B C |
| 15. A B C | 28. A B C | 43. A 8 C | 57. A B C | 71. A B C |
| 14. A B C | 29. A B C | 44. A B C | 58. A B C | 72. A B C |
| 15. A B C | 30. A B C | | | |

*Apéndice B: Cuadernillo y hoja de respuestas de la prueba
RPS para el género masculino*

RPS - M

Este es un test que busca establecer la influencia que tienen ciertos aspectos de la práctica deportiva y las demás esferas de vida del deportista en el rendimiento, por lo tanto no existen respuestas correctas o incorrectas. A continuación usted encontrará un listado de afirmaciones relacionadas con sus condiciones de entrenamiento y competencia, sus relaciones con entrenador y compañeros de equipo por una parte, y por otra sus características personales, estado de salud, entorno cultural y situación personal dentro y fuera del terreno de juego. Sensaciones, pensamientos y acciones que usted ha experimentado y que han llegado a influir en su rendimiento, salud y satisfacción personal.

MI RENDIMIENTO DEPORTIVO SE HA VISTO AFECTADO NEGATIVAMENTE POR:

1. La falta de apoyo económico de mi familia
2. La dificultad para recuperar mi nivel competitivo después de una lesión
5. Que mis compañeros hayan trabajado por los objetivos individuales sobre los grupales
4. Creer que ya cumplí con mi ciclo deportivo
5. Haberle dedicado demasiado tiempo a mi pareja
6. No tener el peso adecuado para competir
7. Haber entrenado más de lo debido
8. Los malos incentivos económicos del certamen
9. No haber dedicado el tiempo necesario a mi preparación
10. La mala comunicación con mi entrenador
11. Los viajes y momentos de concentración que han afectado mis relaciones sentimentales
12. Abusaren mis hábitos sexuales
13. Pensar mucho antes de ejecutar una acción en competencia
14. Que soy ignorado por los medios de comunicación
15. El comportamiento irrespetuoso entre mis compañeros
16. Mis bajos niveles de agresividad competitiva
17. Mi tendencia a sufrir lesiones en épocas de competencia
18. No haber contado con implementos deportivos adecuados para entrenar
19. Mis malas relaciones con el entrenador
20. El hábito de fumar
21. Que mis padres prefieran que sea un profesional antes que un deportista
22. Mi falta de ánimo para competir
23. Que haya preferido trabajar solo
24. La dificultad para adaptarme al cambio de hábitos de vida
25. No dormir el tiempo necesario para recuperarme
26. Haber pensado que mi contendor era mejor que yo
27. La falta de colaboración en mi centro educativo para mi práctica deportiva
28. Haber notado muy tensionado al equipo
29. No haberme arriesgado por temor a equivocarme
30. Excederme en mis hábitos alimenticios
31. Las grandes responsabilidades económicas que tengo con mi familia
32. No sentirme parte del equipo
33. Mis altos niveles de tensión al competir

MI RENDIMIENTO DEPORTIVO SE HA VISTO AFECTADO NEGATIVAMENTE POR:

34. La desorganización de 105 estamentos deportivos
35. Que los objetivos fueron menores que mis capacidades
36. Sentirme ganador antes de competir
37. Problemas con mi pareja
38. Que algún miembro del equipo no entrenó juiciosamente
39. La falta de colaboración en mi trabajo para poder entrenar
40. La rivalidad que existe en el equipo
41. Haber discutido con la persona que más quiero
42. Mis múltiples ocupaciones en el hogar
43. Haberme lesionado durante la competencia
44. No centrarme en el juego por pensar en otras cosas
45. Qué a causa de mi vida deportiva (viajes, entrenamientos y concentraciones) no he podido superar la falta de mis seres queridos
46. Que los planes de entrenamiento no fueron acordes con mis características personales
47. Haber estado triste por conflictos personales
48. La falta de apoyo familiar
49. No haber tenido fogueos precompetitivos
50. Haber consumido bebidas alcohólicas
51. No haber controlado mis movimientos
52. Los comentarios negativos de los medios de comunicación acerca de mi desempeño
53. No haber podido cumplir con los objetivos propuestos
54. No confiar en mí
55. La falta de apoyo económico por parte de la empresa privada
56. No seguir una dieta adecuada para mi rendimiento
57. El mal desempeño del equipo
58. Dejarme llevar por mis sentimientos
59. Haber desviado mi atención por el ruido del público
60. Que el entrenador no mostró la capacidad suficiente para dirigimos hacia las metas
61. Que me dieron instrucciones justo cuando ya estaba compitiendo
62. El bajo nivel competitivo del equipo contrario
65. Sentir que por mi edad no puedo rendir más
64. A causa de mi estrés competitivo he sufrido problemas orgánicos
65. Mi elevado ánimo para competir
66. La mala planificación de objetivos para lograr el resultado deseado
67. Haber actuado rápidamente en el juego
68. La dificultad para conciliar el sueño antes de la competencia
69. No haber conseguido una ejecución eficaz a causa de mi ansiedad
70. No haber controlado mis impulsos agresivos

HOJA DE RESPUESTAS RPS - M

NOMBRE: DEPORTE: EDAD:

TIEMPO DE PRACTICA: FECHA :

Lea cuidadosamente cada una de las afirmaciones y marque con una equis (X) la opción con la cual se sienta más identificada, teniendo en cuenta la frecuencia con la cual dicha situación ha influido en su rendimiento deportivo durante los últimos tres (3) meses en competencia, así; A: CASI SIEMPRE B: ALGUNAS VECES C: CASI NUNCA.

Ejemplo: MI RENDIMIENTO DEPORTIVO SE HA VISTO AFECTADO NEGATIVAMENTE POR:

2. El hábito de fumar.

Si esta situación se ha presentado "CASI NUNCA" a lo largo de su carrera deportiva, tache la opción C.

Recuerde que solo puede marcar una opción por afirmación, en lo posible evite la opción B.

SEA LO MÁS SINCERO POSIBLE

- | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. A B C | 15. A B C | 29. A B C | 43. A B C | 57. A B C |
| 2. A B C | 16. A B C | 30. A B C | 44. A B C | 58. A B C |
| 5. A B C | 17. A B C | 31. A B C | 45. A B C | 59. A B C |
| 4. A B C | 18. A B C | 32. A B C | 46. A B C | 60. A B C |
| 5. A B C | 19. A B C | 33. A B C | 47. A B C | 61. A B C |
| 6. A B C | 20. A B C | 34. A B C | 48. A B C | 62. A B C |
| 7. A B C | 21. A B C | 35. A B C | 49. A B C | 63. A B C |
| 8. A B C | 22. A B C | 36. A B C | 50. A B C | 64. A B C |
| 9. A B C | 23. A B C | 37. A B C | 51. A B C | 65. A B C |
| 10. A B C | 24. A B C | 38. A B C | 52. A B C | 66. A B C |
| 11. A B C | 25. A B C | 39. A B C | 53. A B C | 67. A B C |
| 12. A B C | 26. A B C | 40. A B C | 54. A B C | 68. A B C |
| 13. A B C | 27. A B C | 41. A B C | 55. A B C | 69. A B C |
| 14. A B C | 28. A B C | 42. A B C | 56. A B C | 70. A B C |