

Psicología del deporte y el ejercicio		
	Ponente	Título
1	Adriana García Colombia	Síndromes psicológicos en el deporte de alto rendimiento
2	Alexandra Garzón y Andrés Rodríguez Colombia	Modelo de entrenamiento psicológico en categorías de formación de un club de fútbol
3	Eduardo Cruz Colombia	Metodología de trabajo con grupos
4	Edwin López Colombia	Entrenamiento psicológico en el deporte infantil
5	Fredy Rodríguez Colombia	Análisis conductual clínico y psicología del deporte
6	José Amilkar Calderón Colombia	Descripción de los niveles de inteligencia de los niños futbolistas y no futbolistas de 8 a 12 años de Ibagué
7	Juan Montoya Colombia	Del deporte de iniciación al alto rendimiento: transición del entrenamiento psicológico
8	Linda Martínez Colombia	Propuesta de intervención psicológica en un centro médico deportivo de Cartagena
9	Mario Reyes Perú	Aplicaciones de la psicología del deporte en el Perú
10	Natalia Sánchez Colombia	Vivencias de una psicóloga como deportista de élite
11	Sandra Yubelly García Colombia	Entrenamiento psicológico desde los esquemas de pensamiento, un modelo
12	Steven Petruzzello Estados Unidos	Actividad física y procesos cognoscitivos
13	Steven Petruzzello Estados Unidos	Diferencias individuales en la preferencia y tolerancia a la intensidad del ejercicio
14	Viviana Arroyo Colombia	Proyecto de desarrollo de la psicología del deporte en la Universidad Pontificia Bolivariana
15	Xitlali Bustamante México-Colombia	Cómo programar la mente de deportistas para lograr objetivos y triunfos

Adriana García Ramírez

Psicóloga Colombiana egresada de la Universidad San Buenaventura de Medellín. Magíster en Psicología del Deporte y la Actividad Física de la Universidad Autónoma de Barcelona (España) y posgraduada en Psicología del Deporte y la Actividad Física en Niños de la misma Universidad. Se ha desempeñado como Psicóloga en COLDEPORTES Nacional; en la delegación Colombiana a los Juegos Olímpicos de Sydney Australia y en el ciclo olímpico 2001-2003. Directora del Departamento de Gestión Humana de la Corporación Deportiva Atlético Nacional y psicóloga del equipo profesional. Coautora de: "FUTBOL, Pedagogía y Ciencia del Entrenamiento" y "Medicina del Deporte" con la Corporación para Investigaciones Biológica (CIB). Actualmente psicóloga de la Asesoría de Medicina Deportiva de INDEPORTES Antioquia, Medellín.

SÍNDROMES PSICOLÓGICOS EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO**Simposio****Introducción**

Resulta contradictorio hablar de estados mentales patológicos permanentes o temporales, en una actividad humana asociada por lo general, a la salud psicofísica. Pero el deporte, principalmente el de alto rendimiento, exige al atleta esfuerzos físicos y mentales que en condiciones de gran demanda emocional lo sitúan en posturas anómalas de comportamiento, afectando su rendimiento y visión deportiva.

Se pretende en esta exposición mostrar algunos de los fenómenos definidos como síndromes, presentes en la práctica competitiva y que son motivo de consulta frecuente en el servicio de Psicología en el Deporte. Para el psicólogo deportivo es de gran importancia indagar más a profundidad estos fenómenos que sin duda lo aproximarían a una comprensión mayor del deportista de alto Rendimiento.

Concepto Síndrome

Para *La Real Academia de La Lengua* síndrome es una palabra derivada del griego (σύνδρομον) multitud; significa 1. Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad 2. Conjunto de fenómenos que caracterizan una situación determinada.

El término *síndrome* se ha utilizado para designar los trastornos determinados por conjuntos similares de síntomas etimológicamente no específicos. El uso del término se mantuvo constante hasta mediados del siglo XX, cuando se amplió su significado para incluir también todos los estados patológicos caracterizados por una sintomatología compleja, hasta casi considerar que cualquier estado patológico puede calificarse ahora de *síndrome*. En esta exposición se retoma la concepción de síndrome como conjunto de síntomas que caracterizan un estado patológico en el deporte.

Concepto de Alto Rendimiento Deportivo.

Se entiende por deporte de Alto Rendimiento la búsqueda de la forma perfecta de actuación competitiva (*performance*) con la práctica sistemática y de alta exigencia en las diferentes especialidades deportivas.

Para un deportista de alto rendimiento o de *élite* sus planteamientos y objetivos son el logro de la más alta *performance*. Elige un sendero lleno de compromisos, sacrificios y motivación, combinando cada vez mayores complejidades en la búsqueda de ese momento culminante del logro máximo.

DIFERENTES SÍNDROMES ESTUDIADOS EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

- Síndrome de La Retirada
- Síndromes de miedo al fracaso
- Síndrome de miedo al éxito o “nikefobia”
 - Depresión del éxito
 - Inhibición para el éxito
- Síndrome Pre- agonístico
- Síndrome del Campeón
- Síndrome del Sobreentrenamiento
- Síndrome del Burnout

OTROS SÍNDROMES PRESENTES EN EL DEPORTE

- Síndrome de ICARO
- El Slump – busting
- *Accident proneness* – propensión: Tendencia a las lesiones
- Hermano sombra al que también llamó complejo de Jacob.
- Trauma de La Oportunidad Perdida: TOP
- Complejo de inseguridad o de Inferioridad
- El síndrome de Aspergers

MANIFESTACIONES PSICOPATOLÓGICAS QUE NO SON PROPIAS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA PERO SE PRESENTAN.

- *Psiconeurosis Ansiosa*: Inestabilidad, inseguridad, escasa autoestima, reacción ansiosa o depresiva, miedo a exponerse a peligros vinculados con el deporte; estado ansioso que perdura durante la competición y afecta los resultados competitivos.
- *Psiconeurosis histérica*: Reacciones infantiles, exhibicionismo y actitudes de estrella, con manifestaciones de fuga de la realidad, fantasías, crisis de desesperación y llanto.
- *Psiconeurosis profesional*: Dificultad para desenvolverse en la práctica deportiva específica a pesar del entrenamiento, la capacidad neuromuscular adquirida y el deseo de rendimiento.
- *Neurosis Postraumática*: Reacción neurótica relacionada con traumas físicos o psíquicos, que bloquean al atleta para actuar con libertad en su deporte, después de una experiencia traumática.
- *Neurosis Residual*: Sucede después de una lesión orgánica, esquivas las responsabilidades, se justifica de manera inconsciente.
- *Neurosis Accidente*: Tendencia a la agresividad, la impulsividad, la rebelión, la inconstancia y sobre todo el sentimiento de culpa, profundamente radicados y que determinan fenómenos auto punitivos, como el fracaso y/o el accidente.
- *Tendencia a la fatiga*: Exigencia psicopatológica relacionada con la necesidad apremiante de compensación, que es favorecida por el estado de fatiga.

Referencias

- Antonelli, Ferruccio y Salvini, Alessandro. (1978). *Psicología Del Deporte*. Valladolid: Miñon.Buceta, José María. (1996). *Psicología y lesiones Deportivas: Prevención y Recuperación*. Madrid: Dykinson.
- Garcés de Los Fayos Ruiz, Enrique. (2004) *Burnout en deportistas. Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid, Editorial EOS.
- García Manso, Juan Manuel; Navarro Valdivielso, Manuel; y Ruiz Caballero, José Antonio. (1996). *Bases teóricas del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Gymnos.

- Roffé, Marcelo. (2000). *Fútbol de Presión, psicología aplicada al deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Tamorri, Stéfano. (2004). *Neurociencias y Deporte, Procesos Mentales del Atleta*. Barcelona: Paidotribo.
- Weinberg, Robert y Gould, Daniel. (1996) *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel.

Alexandra Garzón Camacho (Colombia). Psicóloga de la Pontificia Universidad Javeriana (Bogotá-Colombia) y candidata a optar por el título de Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio de la Universidad El Bosque (Bogotá-Colombia). Miembro del Departamento de Psicología de Santa Fe Corporación Deportiva, que desarrolló el programa de entrenamiento psicológico para las categorías de formación, Actualmente me desempeño como psicóloga de Rendimiento Óptimo, hago parte del equipo de psicólogos del Área de Deportes del Club Campestre el Rancho y del Área de Deportes del Club El Nogal, siendo la función primordial elaborar, aplicar y evaluar los programas de entrenamiento psicológico en deportes como el golf y el bolo a deportistas semilleros, en formación y de élite; así como también, asesorar a entrenadores y padres de familia.

Andrés Eduardo Rodríguez Sendoya (Colombia). Psicólogo de la Universidad Santo Tomás (Bogotá-Colombia) y candidato a optar por el título de Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio de la Universidad El Bosque (Bogotá-Colombia). Miembro del Departamento de Psicología Deportiva de Santa Fe Corporación Deportiva, que desarrolló el programa de entrenamiento psicológico para las categorías de formación. Actualmente, me desempeño como psicólogo deportivo de Rendimiento Óptimo, hago parte del equipo de psicólogos del Área de Deportes del Club Campestre El Rancho y el Club El Nogal, enseñando a deportistas en formación y de élite las destrezas psicológicas en deportes como el golf y el bolo. He realizado el entrenamiento psicológico a deportistas en fútbol, natación, bolo y golf, y el acompañamiento a competencia de la Selección Colombiana de Bolo en el Campeonato Panamericano Juvenil.

MODELO DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN DE UN CLUB DE FÚTBOL (SANTA FE C.D.)

Simposio

El departamento de psicología de Santa Fe Corporación Deportiva estructuró en conjunto con los entrenadores un programa metódico y sistemático para las categorías de formación, que partió de la creación de un contexto de intervención, de la comprensión del rol del psicólogo y del establecimiento de un perfil propio para cada categoría. Los criterios de intervención macrocontextuales de la acción del psicólogo se direccionaron hacia la especificidad, el trabajo en campo, la actitud investigativa, la interdisciplinariedad y el no protagonismo (García, 2006); en este sentido, la planificación del entrenamiento psicológico tuvo como objetivos primordiales, aumentar el rendimiento deportivo y comprobar el efecto del entrenamiento psicológico en campo, dado que “la integración de la planificación del entrenamiento psicológico con los componentes físicos, técnicos, tácticos supone el 50% de la efectividad en las potencialidades del atleta” (Garfield y Olgivie, 1987, citado en García, 2006, p. 33). El programa se fundamentó sobre las habilidades básicas de percepción de autohabilidad o autoeficacia entendida como la “percepción que una persona tiene de su propia capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea” (Bandura 1986, citado en Weinberg y Gould, p. 354), de atención definida como “la toma de posesión por la mente, en forma clara y vívida, de un estímulo fuera de los posibles objetos que pueden aparecer simultáneamente como formas de pensamiento” (Abernethy 2001, citado en Rodríguez y Montoya, 2006 p. 99) y de comunicación comprendida como:

Las predisposiciones afectivas de los componentes del grupo deportivo con respecto al trabajo pueden tener una gran influencia en la amplitud y calidad del rendimiento, ya que debemos recordar que es precisamente de la comunicación interna del grupo,

unida a la satisfacción de necesidades y expectativas y a las relaciones afectivas internas del grupo, de lo que depende la vivencia de pertenencia al mismo. A su vez, de esta vivencia depende la cohesión del grupo que es lo que precisamente señala la diferencia entre el RENDIMIENTO de un grupo y otro. (Lersch, 1964, citado en García, 2006, p. 252).

El programa de intervención incluyó la fase informativa-educativa, diagnóstica, de planeación, de entrenamiento y de evaluación (Weinberg y Gould, 1996), las cuales tuvieron como eje fundamental las habilidades psicológicas básicas (motivación, autohabilidad percibida, control de activación, control cognitivo, visualización, comunicación, control de la atención y control emocional) y emergentes (autoevaluación, tolerancia a la frustración, creatividad y solución de problemas, asertividad y habilidades perpetuales y coordinativas específicas para fútbol) entrenadas a partir de la planeación, el diseño, la aplicación y el ajuste de los protocolos de intervención en campo de acuerdo al trabajo planteado por los entrenadores para cada sesión de entrenamiento físico, técnico o táctico. Como resultado de la evaluación realizada a los entrenadores mediante el formato de evaluación del programa de entrenamiento psicológico (González, 1992, citado en García, 2006) y de las destrezas psicológicas a través de un formato de frecuencias de comportamiento, se logró que los entrenadores reconocieran la importancia e influencia del trabajo psicológico en el rendimiento deportivo, así como la necesidad que el programa fuera más continuo e individualizado en el fortalecimiento del proceso formativo de los deportistas. Asimismo, se logró que la práctica de las habilidades psicológicas se incluyera y ejerciera regularmente en las rutinas de entrenamiento y de competencia.

Referencias

- García, S. (2006). *Construyendo Psicología del Deporte*. Armenia - Colombia: Kinesis.
- Weinberg, R y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio*. Barcelona: Ariel, S.A.
- Rodríguez M. y Montoya, J. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta Colombiana de Psicología*, 9, 99 - 112.

Eduardo Cruz Rodríguez.

Colombiano, Especialista en psicología del deporte (en curso), Universidad El Bosque. Psicólogo De La Universidad Católica De Colombia. Especialista en Pedagogía y Didáctica del Entrenamiento Deportivo de la Escuela Nacional del Deporte. Licenciado en Educación Física y Salud de la Universidad del Valle, Tecnólogo Deportivo Modalidad Fútbol de la Escuela Nacional del Deporte, Más de 20 años de experiencia en el área deportiva como entrenador y Jugador en clubes profesionales y aficionados. Manejo de inglés y Alemán básico, Docente en fútbol de la universidad de Cundinamarca, Director Del Departamento De Educación Física De La Universidad De Cundinamarca participante del proyecto de evaluación del docente de educación física en la educación básica oficial en el Ministerio de Educación Nacional. Participante en el estudio realizado en el IDR D Biomédico en la determinación del perfil y competencias del entrenador de rendimiento deportivo en el área de psicología deportiva.

METODOLOGIA DE TRABAJO CON GRUPOS DEPORTIVOS**Simposio**

Resumen: el objetivo principal es sensibilizar a los profesionales de la importancia que requiere el tema del trabajo con grupos, que existen muchos elementos individuales que se pueden trabajar desde nuestra especialidad, pero que la dinámica de grupos puede convertirse en u elemento clave en la participación del psicólogo del deporte en la dinámica de los grupos. Se plantea desde la psicología y se tienen en cuenta los aportes de Kurt Lewin, de Telma Barreiro y Alicia Tenorio, esta ultima quien trabaja las bases conceptuales para el trabajo con grupos nos señala un camino que esta por construirse, aunque en la actualidad desde la psicología podemos observar autores como Carlos Giesenow quien aborda el tema en una integración teórico – practica, también mostrando un camino que hay que recorrer. Las incidencias que puede tener esta ponencia es el de retomar esta posibilidad de manejo de situaciones que en ocasiones la dinámica de grupo son la solución.

“Para Lewin, el grupo es una unidad social dinámica y cambiante, pues los elementos que lo componen no son rígidos ni estáticos, sino que están constantemente en movimiento o proceso de cambio” (Tenorio, 1996).

Situación que se presenta en el diario vivir de los grupos y equipos deportivos, donde existen y se presentan eventos que pueden mejorar o impedir la evolución del grupo, lo que nos lleva a pensar, que es un ente con vida, cumple un proceso normal de nacimiento y muerte, también atraviesa por unas etapas, que según su desarrollo pueden determinar el presente y futuro de éste, por lo tanto se tiene que observar desde otra perspectiva y abordar desde la teoría acoplada con la práctica y la experiencia.

Los grupos pueden ser abordados desde dos enfoques, el enfoque externo, pertenece básicamente a la vieja tradición sociológica e histórica del pensamiento social. El grupo es analizado desde afuera exteriormente, como una célula del organismo social. El segundo enfoque, interno, centra su atención en el tratamiento de grupos como sociedades, deriva más de la psicología que de la sociología. (Tenorio, 1996. Pág. 16-17).

Para entender muchos de los fenómenos que se presentan al interior de los grupos, tema que se debe abordar desde la psicología en nuestro caso más específico del Deporte, es importante entender las fases que según Weinberg y Gould (1996) nos plantean a saber: formación, conflicto, normalización y ejecución, siendo un requerimiento el cumplimiento de ellas, de lo contrario su evolución y crecimiento se puede ver afectada y por ende el objetivo que se tenga planteado.

Este planteamiento de las etapas también fue abordado por Giesenow (2007) quien hace una descripción en detalle de lo que sucede en cada una de ellas, mostrando su importancia y los elementos que se deben tener en cuenta como profesionales de la Psicología del Deporte, cuando también se hace parte del equipo de trabajo. Su desconocimiento, puede generar una gama de conflictos que en la mayoría de los casos afecta de forma directa la evolución y crecimiento del grupo, limitando las actuaciones de sus miembros, líderes y su dinámica.

El concepto de dinámica fue introducido al campo de la psicología de grupos por Kurt Lewin, "quien por analogía aplica la expresión "dinámica de grupos" al estudio de los fenómenos que se producen en la vida de un grupo". (Tenorio 1996). Teniendo en cuenta esta premisa los grupos exigen un tratamiento diferenciado desde nuestra área, retomarlos y crear espacios de discusión que permitan unificar conceptos y lo más importante generen alternativas de abordaje a una problemática que aun se encuentra en la etapa del "tabú" en nuestro contexto deportivo.

Sin embargo la gran cantidad de problemas y dificultades que se presentan en los grupos representativos, son exteriorizados de forma equivocada, bajo señalamientos a los diferentes actores y miembros, son macartizados los entrenadores, los deportistas, los administradores y todos aquellos vinculados con estos, situación que se presenta por un desconocimiento total o parcial de la dinámica, de las etapas, de los tipos de grupos, de los factores externos e internos que pueden afectar su crecimiento y convivencia.

"Resumiendo, podríamos decir que la dinámica de grupo, se ocupa de los cambios en la conducta, tanto de los grupos como un todo, como de sus miembros, debido a las fuerzas y condiciones que intervienen en los grupos, es decir, las modificaciones conductuales en virtud de la experiencia grupal" (Tenorio 1996).

Dinámica que está compuesta por factores que la determinan e influyen en sus fuerzas y movimientos, siendo ellos los elementos constitutivos y estudiados cuando se abordan los grupos como sujetos de estudio, podemos mencionar como la comunicación se convierte en un aspecto fundamental, como también la membresía y la definición de roles, que para nuestro caso del deporte, casi siempre están definidos, sea por la disciplina o por la posición del deportista, también encontramos la cohesión, que se convierte en el cemento, el sentimiento que facilita la permanencia y su crecimiento para luego conseguir los objetivos colectivos e individuales, por último citamos al liderazgo, tema que ha sido bastante estudiado pero aun sigue siendo un factor de desequilibrio en la vida de los grupos.

Por último podríamos mencionar los tipos de grupos que se pueden identificar y clasificar. Conociendo de antemano que en el deporte los grupos se encuentran definidos, incluyendo a los deportes individuales. Siempre se pertenece a un grupo, por tal razón, los entrenadores trabajan esta situación de forma empírica, se convierten en orientadores que buscan dentro de su trayectoria las maneras de darle solución a muchos momentos de incertidumbre, que son reiterativas, por el desconocimiento de lo anteriormente mencionado.

Razón por la cual se hace necesario abordar esta temática desde la teoría y la experiencia, buscando una integración que sea realizada por la psicología deportiva, quien en últimas es el área responsable de este fenómeno, cuando por dinámica pertenece al grupo disciplinar y apoyo. La ponencia tiene un objetivo bien claro y es abordar el trabajo con grupos desde una perspectiva psicológica, enmarcada desde el deporte, recopilando un sin número de experiencias y teniendo una fundamentación teórica que permita buscar y encontrar un punto de convergencia al interior de nuestra disciplina.

Referencias

Tenorio, C. Alicia (1996). Bases conceptuales para el trabajo con grupos. Editorial eDiTeCe. Bogotá. Colombia.

- Giesenow. Carlos. (2007). Psicología de los equipos deportivos. Editorial Claridad. Buenos Aires Argentina.
- Weinberg. R. Gould. Daniel. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Editorial Ariel. Barcelona.

Edwin López Pérez.

Colombiano, Psicólogo de la Universidad Santo Tomás de Bogotá, Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio de la Universidad El Bosque de Bogotá. Con 8 años de experiencia en psicología del deporte, tanto a nivel de formación como a nivel de rendimiento. Se ha desempeñado como psicólogo deportivo de la selección bogotana de bolo, psicólogo deportivo de la liga de tenis de bogota, club Capitals (Hockey en Línea) y del club El Nogal (Squash, ajedrez y natación). Actualmente psicólogo deportivo de los clubes Guaymaral y La Sabana de Cundinamarca y realizando asesorías individuales a golfistas, squashistas y tenistas en formación, amateur y profesionales.

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN DEPORTE INFANTIL**Simposio**

El objetivo de esta presentación es dar a conocer aquellos aspectos que desde la teoría y la práctica resultan determinantes para realizar intervenciones tipo entrenamiento psicológico con población infantil. Así mismo, busca evidenciar la importancia que tiene realizar este tipo de intervención desde edades tempranas, sin que ello signifique necesariamente que los pequeños deportistas se vayan a convertir en profesionales o amateurs; las vicisitudes y las oportunidades que se pueden presentar, así como la cotidianidad de esta intervención. Por otra parte, esta presentación procura precisar el objetivo fundamental del entrenamiento psicológico con niños o jóvenes reconociendo la riqueza profesional y personal que trae el trabajar con tan interesante y desafiante población.

Es así como, discutir sobre el entrenamiento psicológico en la población infantil requiere hacer necesariamente referencia a los aspectos que motivan a los niños y jóvenes a iniciar y mantenerse en la práctica deportiva. Estos aspectos han sido ampliamente investigados desde "Ash en 1978, Smith y Smoll en 1978, Gould en 1982, Pérez y Busquets en 1990" citados por Cruz en 1997, o "Ewing y Seefeld en 1989, Gould y Horn en 1984, y Gould y Petlichkoff en 1988 citados por Weinberg y Gould en 1995, por citar solo algunos ejemplos que demuestran la importancia que tiene este factor a la hora de iniciar una intervención psicológico-deportiva con infantes.

Por esta razón, al iniciarse una intervención con deportistas infantiles o juveniles lo primero que se deberá indagar es la razón o importancia que los deportistas atribuyen a su participación en la práctica deportiva. En donde se esperaría de manera semejante a las investigaciones citadas, el deportista afirme un interés genuino por "mejorar sus destrezas físicas, pasarla bien, hacer algo para lo que se es apto, por la emoción de la competencia, o por hacer amistades" (Weinberg y Gould, 1995). De ser así, se encontrara con un terreno abonado y grato para la intervención, sin embargo si se encuentra con motivos como: porque mi papá/mamá me obligo, porque no había cupo en otro deporte, porque no me puedo quedar en casa, o muchos otros semejantes, la intervención contara con un reto inicial interesante.

Una vez superado este diagnostico inicial o exploración motivacional, el psicólogo deberá determinar así mismo la orientación que deberá tener su intervención, es decir, prepararse para diseñar sesiones de entrenamiento que buscan la mejora del rendimiento deportivo o si se enfocara en el goce y disfrute del deporte, sin que una orientación sea necesariamente excluyente de la otra, pues esta combinación es el fin ultimo de la intervención psicológica en el deporte infantil. Por lo tanto, es ocupación del psicólogo, así como del entrenador, el padre, entre otros; lograr el compromiso del joven deportista con la disciplina de los entrenamientos y competencias buscando la mejora deportiva, sin perder de vista la importancia de contar con el divertimento y la satisfacción de practicar el deporte preferido.

Lograr la combinación ideal entre la búsqueda de la mejora del rendimiento deportivo y el disfrute se ve afectado entre muchos otros aspectos por la edad, para comprenderlo un poco más, el autor español Félix Guillen propone hacerlo dividiéndolo en las siguientes etapas de desarrollo: "Primera Infancia, latencia y adolescencia" (Guillen, 2003). Cada una de ellas con características importantes a tener en cuenta, por ejemplo la importancia que tiene aprovechar el carácter activo e inquieto que tiene el niño preescolar, que muchas veces va en contra vía de la disciplina del entrenamiento deportivo, la importancia que adquieren los modelos (padres o entrenadores) durante el proceso de formación deportiva en la latencia, o la gran oportunidad para el desarrollo de esquemas cognitivos positivos que ofrece el desarrollo de pensamiento formal en la adolescencia.

La correcta integración de los aspectos de desarrollo físico, psicomotriz, cognitivo, social y moral, de acuerdo a la etapa en la que se encuentran los jóvenes deportistas, junto con la adecuada determinación de las estrategias pedagógicas y psicológicas definirán el éxito del entrenamiento psicológico. Sumado a esto, la habilidad con la que cuenta el psicólogo para crear un clima de confianza y respeto, basados en el buen ejemplo, la buena comunicación, la claridad en los objetivos que se establecen tanto con deportistas, como con el entrenador y los padres, entre otros, jugarán un papel determinante para el buen desarrollo del entrenamiento. Así, el conocimiento teórico y práctico con el que cuenta el psicólogo para lograr el clima adecuado para la intervención, requerirán de un continuo ejercicio crítico de renovación, actualización y creatividad, de tal forma que sus actuaciones correspondan ética, teórica y prácticamente a las demandas o necesidades de los deportistas, entrenadores, padres y situaciones que se le presenten.

El psicólogo deberá entonces no solo prestar atención a la motivación del deportista, a la etapa de desarrollo en la que se encuentra, a la relación que establece con el niño o joven deportista, sus padres y entrenadores, sino que además deberá prestar atención a otros factores tales como la presencia o influencia de sponsors, instituciones, reclutadores por mencionar algunos. Así mismo, deberá estar atento a situaciones como entrenamientos agotadores, monótonos o tipo profesional, la diferencia entre realizar una intervención en deporte grupal o individual y sus implicaciones, a la relación con el rendimiento académico y otras actividades, a las competencias y el valor que les asignan tanto niños como adultos, a las oportunidades en que un niño se pueda convertir en un profesional y si es el tiempo, al conflicto de intereses con otros deportes o actividades, las posibilidades de deserción, entre otros.

Esta información y otra que no se haya mencionado deberán hacer parte del marco de comprensión del psicólogo, para modificar y actualizar sus planes de trabajo e intervención, sin perder nunca de vista su responsabilidad ética y profesional, por un lado buscando proteger y brindar bienestar al pequeño deportista y por otro lado buscando garantizar su desarrollo personal y deportivo, entendiendo este último como rendimiento, sin olvidar la significativa importancia que tiene para estas edades la diversión, el goce y disfrute por lo que se hace.

Referencias

- Cruz, J (1997). Psicología del deporte. Madrid: Editorial Síntesis.
- Guillen, F. (2003). Psicopedagogía de la actividad física y el deporte. Armenia: Editorial Kinesis.
- Weinberg, R y Gould, D. (1995). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Madrid: Ariel psicología.

Fredy Alexander Rodríguez Castellanos.

Nacido en la ciudad de Bogotá es psicólogo de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz y especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio de la Universidad El Bosque. En la actualidad labora como docente en la Universidad Santo Tomás, a cargo entre otras asignaturas de Psicología del Deporte y enseña Modificación de Conducta en la Fundación Universitaria Konrad Lorenz. La actividad docente la complementa con el asesoramiento a jóvenes y niños tenistas que buscan mejorar su ranking a nivel nacional. Entre sus logros más importantes figura el diseño y puesta en marcha del primer servicio de psicología del ejercicio a nivel universitario del país.

ANÁLISIS CONDUCTUAL CLÍNICO Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Simposio

El incremento del rendimiento deportivo a partir de herramientas psicológicas históricamente se constituye en el primer objetivo de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, dichas herramientas han sido provistas por diferentes orientaciones, destacándose entre otras la psicofisiológica, la cognitivo-conductual y la conductual (Weinberg y Gould, 1996).

Se ha denominado como Psicología del Deporte Conductual (PDC) a aquella aproximación que “utiliza los principios y las técnicas del análisis conductual para incrementar la ejecución y la satisfacción de atletas y otros asociados con los deportes” (Martin y Tkachuk, 2000, p.399). Se considera como el punto de partida de la PDC la publicación del libro *The development and control of behavior in sport and physical education* en el año de 1972 por Brent Rusall y Daryl Siedentop. A partir de allí se han multiplicado las publicaciones en revistas tan importantes como el *Journal of sport and exercise psychology* y *Journal of applied sport psychology*, además de publicaciones propias de la orientación conductual como *Behavior modification* y *Journal of applied behavior analysis* (Martin y Tkachuk, 2000).

La PDC se ha caracterizado por: tener arraigo en los principios del análisis conductual aplicado; abordar diferentes herramientas con las que cuenta la psicología del deporte, identificando las que son susceptibles de traducirse en términos del análisis del comportamiento como es el caso de la imaginación, el establecimiento de metas y las autoverbalizaciones (Martin y Tkachuk, 2000); así como incorporar la evaluación conductual al ámbito deportivo (Lines, Schwartzman, Tkachuk, Leslie-Toogood y Martin, 1999).

A partir de los años noventa se da inicio a un campo que involucrando elementos contemporáneos como la conducta gobernada por la regla y las relaciones derivadas de estímulos ha realizado una aproximación al estudio del lenguaje y la cognición sin ser necesariamente incompatible con los cimientos filosóficos del análisis conductual aplicado, este campo se denomina Análisis Conductual Clínico (ACC) (Dougher y Hayes, 2000). Una de las tecnologías más importantes que hacen parte del ACC es la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) la cual exhibe una premisa que pareciera ser contraria a lo que la mayoría de psicólogos del deporte pretenden con un entrenamiento psicológico: La aceptación psicológica de los eventos verbales aversivos probablemente es más efectiva que la búsqueda de control de los mismos (Little y Simpson, 2000).

Desde ésta perspectiva, cuando se busca suprimir pensamientos es más difícil para el atleta recuperarse de sus errores, pues para él la causa de su mala actuación es su ansiedad o pensamientos aversivos y deben ser reemplazados por unos más positivos, lo que le suma más interferencia cognoscitiva (Little y Simpson, 2000). Ahora bien, aunque la ACT surgió claramente desde y para el ámbito clínico, se han venido desarrollando aplicaciones dirigidas al ámbito deportivo (Rodríguez, León y Rodríguez, 2008; Ruiz, 2006; Fernández, Secades,

Terrados, García y García, 2004), aprovechando la gran flexibilidad de ésta intervención como lo señala Luciano (1999, citada por Ruiz, 2006).

Un apoyo a ésta nueva visión de los eventos verbales privados proviene de los estudios que comparan población clínica (clientes en intervención psicológica) y población no clínica respecto a la tendencia a evitar sus eventos privados aversivos. Los resultados sugieren que la población no clínica presenta mayor tendencia a la aceptación (Barraca, 2004), parecería entonces que las personas presentan menos problemas psicológicos cuando adoptan una postura de aceptación ante dichos eventos verbales y no cuando luchan por controlarlos o disminuirlos y esto puede ser equivalente en deportistas de rendimiento (Rodríguez, León y Rodríguez, 2008; Ruiz, 2006, Gardner y Moore 2006). El reto inmediato se concentra en realizar más estudios que incluyan medidas de rendimiento para verificar la relevancia de la intervención.

Referencias

- Barraca, J. (2004). Spanish adaptation of the acceptance and action questionnaire (AAQ). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4 (3), 505 – 515.
- Dougher, M. y Hayes, S. (2000). Clinical behavior analysis. En Dougher, M. (Ed.), *Clinical behavior analysis* (pp. 11-25). Reno: Context Press.
- Fernandez, R., Secades, R., Terrados, N., García E. y García J. (2004). Efecto de la hipnosis y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora de la fuerza física en piragüistas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4 (3), 481 – 493.
- Gardner, F. y Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign: Human kinetics.
- Lines, J., Schwartzman, L., Tkachuk, G., Leslie-Toogood, A. y Martin, G. (1999). Behavioral assessment in sport psychology consulting: applications to swimming and basketball. *Journal of Sport Behavior*, 22, 558 – 569.
- Little, L. y Simpson, T. (2000). An acceptance-based performance enhancement intervention for collegiate athletes. En Dougher, M. (Ed.), *Clinical behavior analysis* (pp. 231-244). Reno: Context Press.
- Martin, G. y Tkachuk, G. (2000). Behavioral sport psychology. En Austin, J. y Carr, J. (Eds.), *Handbook of applied behavior analysis* (pp. 399 – 422). Reno: Context Press.
- Rodríguez, M., León, A. y Rodríguez, F. (2008). *Efectos de la aplicación de la terapia de aceptación y compromiso sobre la conducta de evitación experiencial en competencia en jóvenes tenistas de la ciudad de Bogotá*. Bogotá, Colombia: Universidad el Bosque.
- Ruiz, F. J. (2006). Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para el incremento del rendimiento ajedrecístico. Un estudio de caso. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6 (1), 77 – 97.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

José Amilkar Calderón Chagonalá.

Colombiano, Psicólogo de la Universidad Antonio Nariño, Magister en Psicología del Deporte y de la Actividad Física, Universidad Autónoma de Barcelona (España). Magister en Neurociencias, Universidad de Barcelona (España), Especialista en Psicología del Deporte base e iniciación, Universidad Autónoma de Barcelona (España).

Docente de la Universidad Antonio Nariño sede Ibagué, Psicólogo de la Clínica Medicina Deportiva. Psicólogo de deportistas de rendimiento en Fútbol, Golf, Esgrima, Bolo, Atletismo, Tenis, Ajedrez, Motocross y alta Montaña. Director del grupo de investigación Neurofeedback de la Universidad Antonio Nariño sede Ibagué y asesor de diferentes trabajos de grado en esta línea de investigación.

**DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES DE INTELIGENCIA DE LOS NIÑOS FUTBOLISTAS Y
NO FUTBOLISTAS DE 8 A 12 AÑOS EN IBAGUÉ**

Simposio

Los primeros estudios sobre aspectos psicológicos, como la personalidad en deportistas fueron unos de los principales tópicos de investigación de la Psicología del Deporte, los investigadores buscaban determinar que características diferenciaban a los deportistas de la población de personas no deportistas.

En este sentido y a pesar de ese gran auge, no se conoce mucho sobre investigaciones que directamente ofrezcan una relación entre el deporte y la inteligencia, mucho menos, en el fútbol y estos procesos cognitivos. Hablar de inteligencia no es una tarea fácil, desde su misma definición muchos teóricos han querido darle un tinte general al término, otros han sido prácticos, concisos y unos cuantos subjetivos.

Gardner, sostiene que es una aptitud intelectual humana, “supone que es un conjunto de habilidades para la resolución de problemas, lo que permite que el individuo resuelva los problemas o dificultades genuinos que encuentra, y cuando así conviene que cree un producto eficaz”, (Gardner 2005).

Gardner coincide con lo que plantea Freeman, ambos ven la inteligencia como: “una serie de capacidades orientadas a la solución de problemas específicos de forma eficaz, generando de esta forma bases para la adquisición de nuevos conocimientos que permitan cada vez resolver dificultades”, (Díaz 2006).

En el fútbol, es común escuchar que un jugador es inteligente o le falta inteligencia para jugar, estas afirmaciones son basadas en simples observaciones sin un sustento científico, que determine que tan inteligentes son los futbolista con relación a los que no practican este deporte, por lo que el objetivo de esta investigación fue describir los niveles de inteligencia de los niños futbolistas y niños no futbolistas que además no practican ningún otro deporte en la ciudad de Ibagué.

El conocimiento teórico de la relación entre el fútbol y la inteligencia es de suma importancia, pero de igual relevancia es conocer desde el punto de vista investigativo los niveles de los procesos cognitivos que poseen las personas que realizan esta actividad en comparación con los mismos niveles de quienes no practican fútbol, con el propósito de hallar diferencias entre estos dos grupos en cuanto a la inteligencia.

Para ello, se realiza una evaluación a través de la aplicación del instrumento, Escala de inteligencia para niños Wechsler (WISC-R). Esta prueba consta de doce subescalas, las cuales se dividen en seis Verbales y seis de Ejecución, a partir de los resultados se calcula el Coeficiente Intelectual o los diferentes niveles de inteligencia a niños futbolistas y no futbolistas.

De acuerdo a los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento en las subpruebas de la escala verbal, los niños que practican fútbol superaron las puntuaciones respecto al grupo que no practica esta disciplina deportiva, especialmente en información, semejanzas, aritmética, vocabulario y retención de dígitos. En cuanto a las subpruebas de la escala de ejecución, este mismo grupo sostuvo puntuaciones elevadas en comparación con el grupo de no futbolistas, especialmente en figuras incompletas, diseños con cubos, composición de objetos, claves y laberintos

La investigación arrojó que evidentemente existen diferencias en los niveles de inteligencia entre ambos grupos y que de acuerdo a los resultados obtenidos por la evaluación, es posible que la práctica continuada del fútbol incida en el desarrollo de la inteligencia de los niños.

Referencias

- Díaz, M (2006). *Cómo Medir Su Inteligencia*. México: Editorial Océano
- Gardner, H (2005). *Inteligencias Múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Hernández, S (2007). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Sattler, G (2001). *Evaluación Infantil: Aplicaciones Cognitivas. Volumen I*. México: Manual Moderno.
- Wechsler, D. *Wisc-R Español: Escala de Inteligencia Revisada para el Nivel Escolar*. México: Manual Moderno.

Juan Montoya

Nacionalidad: Colombiano

Psicólogo Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. 2002.

Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio Universidad El Bosque 2005.

Psicólogo del Deporte del área CAD de Indeportes Boyacá (Tunja-Colombia).

Docente de pregrado Universidad Pedagógica Nacional (CVT).

Docente de posgrado Universidad El Bosque (Bogotá).

Psicólogo Deportivo de Selección Colombia de Gimnasia Rítmica. 2007.

**DEL DEPORTE DE INICIACIÓN AL ALTO RENDIMIENTO:
TRANSICIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO
Simposio**

Un interrogante clave de todas las personas que intervienen en el proceso de entrenamiento deportivo es ¿Cuándo se pasa del entrenamiento psicológico formativo al entrenamiento hacia el rendimiento deportivo?, las dudas y los planteamientos son tantos que supone revisar detalladamente tanto la caracterización del deporte particular en sí como la maduración estructural del sujeto. Dicha transición requiere que el psicólogo del deporte tenga muy en claro la evolución técnica deportiva del sujeto, su capacidad de aprendizaje y si está en condiciones de comenzar un afrontamiento hacia la alta competición. Esta presentación no busca dar una respuesta exacta y definitiva sobre el proceso de transición entre la iniciación deportiva al deporte de rendimiento, pero si buscar una aproximación con base en las teorías psicológicas de la cognición del ser humano.

El entrenamiento psicológico consiste en dotar al sujeto de una serie de estrategias psicológicas para que adquieran la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y a las competencias de la mejor forma posible, buscando aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista; dicho concepto no discrimina en absoluto la edad formativa de los sujetos, es un concepto general que aplicaría a cualquier instancia de entrenamiento de cualquier deportista. Ahora bien, según Blázquez (1999) citado por Dosil (2004) la iniciación deportiva es un período de tiempo variable que transcurre desde que se comienza a practicar una actividad deportiva hasta que se adquiere el aprendizaje de las destrezas mínimas para realizarla de forma autónoma y/o se ha alcanzado el control suficiente para hacerla con objetivos de entrenamiento o perfeccionamiento.

Si se tiene en cuenta la definición de entrenamiento psicológico, ésta enfatiza en habilidades que pueden ser motoras, emocionales y cognitivas que siempre están presentes en el deporte, y en la definición de Blázquez se enuncia la adquisición del aprendizaje. Resulta interesante poder detallar algunas teorías psicológicas cognitivas para aproximarse a una claridad a la pregunta planteada. La psicología cognitiva se ocupa del estudio de procesos tales como lenguaje, percepción, memoria, razonamiento, aprendizaje y resolución de problemas. Ella concibe al sujeto como un procesador activo de estímulos. Es este procesamiento, y no los estímulos en forma directa, lo que determina el comportamiento. Inicialmente las teorías cognitivas pueden ser bastantes, pero se abordarán tres teorías importantes y globalmente conocidas por los profesionales en psicología: La teoría del aprendizaje de Bruner, Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget y la Teoría del aprendizaje cognitivo y sociocultural de Vygotsky. La teoría del aprendizaje de Bruner (1966) citado por Horrocks (1996) sostiene que el ser humano tiene diferentes modos de procesar y representar la información enfatizados durante tres diferentes períodos de la vida. Según Bruner los seres humanos han desarrollado tres sistemas paralelos para procesar y representar información. El aprendizaje por descubrimiento

es la capacidad de reorganizar los datos ya obtenidos de maneras novedosas, de manera que permitan insights o descubrimientos nuevos. Esto queda expresado en el principio de este autor: "Todo conocimiento real es aprendido por uno mismo".

La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget (1969) citado por Papalia y Wendkos (1998), de manera general argumenta que el desarrollo cognitivo ocurre con la reorganización de las estructuras cognitivas como consecuencia de procesos adaptativos al medio, a partir de la asimilación de experiencias y acomodación de las mismas de acuerdo con el bagaje previo de las estructuras cognitivas de los aprendices. Si la experiencia física o social entra en conflicto con los conocimientos previos, las estructuras cognitivas se reacomodan para incorporar la nueva experiencia y es lo que se considera como aprendizaje. El contenido del aprendizaje se organiza en esquemas de conocimiento que presentan diferentes niveles de complejidad. Para Piaget el desarrollo cognitivo se desarrolla de dos formas: la primera, la más amplia, corresponde al propio desarrollo cognitivo, como un proceso adaptativo de asimilación y acomodación, el cual incluye maduración biológica, experiencia, transmisión social y equilibrio cognitivo. La segunda forma de desarrollo cognitivo se limita a la adquisición de nuevas respuestas para situaciones específicas o a la adquisición de nuevas estructuras para determinadas operaciones mentales específicas.

La teoría del aprendizaje cognitivo y sociocultural de Vygotsky (1962) citado por Horrocks (1996). Para Vygotsky, todas las concepciones corrientes de la relación entre desarrollo y aprendizaje en los niños pueden reducirse esencialmente a tres posiciones teóricas importantes. La primera de ellas se centra en la suposición de que los procesos del desarrollo del niño son independientes del aprendizaje. La segunda posición teórica más importante es que el aprendizaje es desarrollo; el desarrollo se considera como el dominio de los reflejos condicionados y, la tercera posición teórica según la cual el desarrollo se basa en dos procesos inherentemente distintos pero relacionados entre sí, que se influyen mutuamente. Vygotsky, destaca la importancia de la interacción social en el desarrollo cognitivo y postula una nueva relación entre desarrollo y aprendizaje. Para este autor, el desarrollo está determinado por procesos que son en primer lugar aprendidos mediante la interacción social.

Someramente vistas las tres teorías cognitivas; la de Bruner, Piaget y Vygotsky junto con la definición de entrenamiento psicológico de Blázquez, todas coinciden en el concepto aprendizaje. Según Dosil (2004), cuando los integrantes de la comunidad deportiva adoptan modelos adecuados a la edad y la capacidad de los participantes, el deporte comienza a adquirir un valor potencialmente educativo. La iniciación deportiva es un proceso pedagógico, educativo, de aprendizaje; donde se pretende formar un continuo de habilidades motoras y habilidades cognitivas según el deporte de interés del iniciante. Para ello, un factor esencial para poder aproximarse en el cuándo se debe lograr la transición desde la iniciación hacia el deporte de rendimiento radica principalmente en el desarrollo de la capacidad cognitiva del sujeto.

Sin importar cuál teoría es la indicada; el desarrollo de las habilidades motoras dependen de la maduración del sistema nervioso central del deportista y qué tanto él logra integrar a su proceso motor las características del deporte: aprendizaje técnico (equilibrio, manejo de aparatos, velocidad, etc), entrenamiento psicológico (Control emocional, manejo de tiempos, destrezas básicas, coordinación oculomanual, etc). Para el aprendizaje táctico se necesita de mayor experiencia y mayor complejidad cognitiva (reglamentación, deportividad, juzgamiento, jugadas claves, sistemas de juegos, etc). Estas características hacen particular al deporte de rendimiento, en donde el dominio de todas ellas marca la diferencia en una competición de nivel.

En cuanto a cuáles son los momentos adecuados de la transición ciñéndose a las anteriores teorías, se puede decir que según la teoría de Bruner el tercer período sería un buen momento, en donde el pensamiento se hace cada vez más abstracto y dependiente del

lenguaje; En la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget, en la Etapa de las Operaciones Formales se logra la abstracción sobre conocimientos concretos observados que le permiten emplear el razonamiento lógico inductivo y deductivo; Por último la teoría del aprendizaje cognitivo y sociocultural de Vygotsky la maduración depende directamente del desarrollo del sistema nervioso y el aprendizaje, que a su vez, es también un proceso evolutivo; entre ambos, el proceso de maduración prepara y posibilita un proceso específico de aprendizaje, el proceso de aprendizaje estimula y hace avanzar el proceso de maduración.

Visto de esta manera, la transición del entrenamiento psicológico desde la iniciación deportiva al entrenamiento en rendimiento deportivo podría estar sujeta a tres estrategias puntuales. a) *Caracterizar el deporte*, b) *Determinar el desarrollo y la capacidad cognitiva del sujeto* y, c) *Conocer la motivación del deportista*.

Referencias

- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. El pentágono de la iniciación deportiva, (pp. 295-322). Madrid. Mc Graw Hill
- Horrocks, J. (1996). *Psicología de la adolescencia*. Cognición y desarrollo cognoscitivo, (pp.100-112). México. Trillas
- Papalia, D. y Wendkos S. (1998). *Psicología del desarrollo 7ª edición*. (pp. 198-360). Santafé de Bogotá. Mc Graw Hill.

Linda Martínez

Especialista en Psicología del deporte y el ejercicio físico

Universidad El Bosque

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN CENTRO MÉDICO DEPORTIVO DE CARTAGENA

Simposio

El presente documento tiene como objetivo dar a conocer la estructura del programa de intervención psicológica que se ha trabajado en un centro médico deportivo, dirigido a las diferentes poblaciones que realizan algún tipo de ejercicio físico y son diagnosticadas con algún tipo de riesgo cardiovascular, diabetes, lesionados entre otros, y poblaciones que inician hacer ejercicio físico. En la ciudad de Cartagena Bolívar en el año 2008. Se presentaran los objetivos, criterios de trabajo, metodología, población, estrategias, y finalmente los resultados.

Introducción

El ejercicio y el deporte se han convertido en las últimas décadas en las actividades más saludables en el mundo entero. Sin embargo, el ejercicio como toda medicina, tiene sus indicaciones específicas para cada individuo. La cantidad de ejercicio, intensidad del ejercicio, que debe hacer una persona para mejorar su acondicionamiento físico, o preservar la salud está aún por definirse. Con respecto a la calidad o tipo de ejercicio recomendado cada vez más las ciencias aplicadas al deporte y la salud; como la biomecánica, la fisiología, medicina deportiva, psicología del deporte, fisioterapia deportiva y la teoría del entrenamiento hacen sus aportes sobre tales efectos hacia el individuo para un ejercicio determinado. Bodytech se ha constituido como líder y mejor centro médico deportivo del país (Colombia); Cuyo principal objetivo es promover el mejoramiento de la calidad de vida y las condiciones físicas y mentales de sus afiliados; cambiando a lo largo del tiempo el concepto de gimnasio e identificándose por su fundamentación teórico y científico en la prescripción del ejercicio individualizado, a través de un equipo de profesionales integrales. Desde allí Bodytech empieza a ser pionero en estas ideas, implementando en su estructura orgánica el área de psicología del deporte y el ejercicio físico, donde enfoca su trabajo en la planificación y desarrollo de programas de entrenamiento psicológico dentro del campo del ejercicio físico direccionado con fines terapéuticos y de mantenimiento.

Si bien es cierto que en Colombia son pocos los psicólogos deportivos que aplican sus conocimientos teóricos y científicos en el área del ejercicio físico; vale la pena, la oportunidad de instaurar un tipo de intervención psicológica en este campo.

Considerando lo anterior se propone el siguiente objetivo del área de psicología deportiva: Mantener o incrementar la salud física y mental de los afiliados a través del entrenamiento psicológico e implementación y desarrollo de programas orientados a prevenir, promocionar la salud psicológica y física del individuo y formar nuevos hábitos de vida.

Objetivos específicos:

- Diseñar, aplicar y evaluar programas de entrenamiento psicológico en el ejercicio.
- Promocionar y sensibilizar al afiliado, directivo, personal médico, y profesional del ejercicio en temas específicos que contribuyan a la adherencia del ejercicio como un factor de hábito de vida saludable.
- Asesorar y capacitar al afiliado, profesional del ejercicio, personal médico del centro medico deportivo Bodytech, direccionando la intervención hacia estrategias específicas que contribuyan al logro y expectativas del ejercitante, adherencia hacia el ejercicio y mejora en su salud psicológica.

- Apoyo y seguimiento psicológico del afiliado (ejercitante) de un centro médico deportivo.

Esta es una propuesta metodológica basada en la experiencia del autor y su aplicación se ajustará a las características propias de la entidad a la cual estará dirigida y al tipo de población.

Los criterios de intervención del área de psicología del deporte son tomados y extrapolados de la autora, (García, Sandra 2004); criterios macro y microcontextuales, partiendo como uno de los aspectos fundamentales a tener en cuenta sobre la intervención del psicólogo en el campo del ejercicio físico; es el de facilitar el desarrollo de ciertas habilidades psicológicas que le van a permitir al sujeto la adherencia y/o mantenimiento de su práctica como un hábito saludable dentro de su estilo de vida; entre ellas están: La motivación, autoconfianza, activación, control emocional y cognoscitivo.

Sumado a lo planteado se tendrá en cuenta lo expuesto por el Centers for Disease Control and Prevention CDC (1999), el Modelo Transteórico como una de las estrategias de intervención utilizados en los programas de promoción de la actividad física, y Para finalizar es importante mencionar las directrices de Weinberg (1.995) como elementos claves para potenciar la adhesión a la actividad física como son:

- Hacer que el ejercicio sea agradable.
- Ajustar la intensidad, duración y frecuencia de forma permanente.
- Promover la practica de ejercicio en grupo
- Llevar un registro a diario de los ejercicios
- Reforzar el éxito.

Todo lo anterior no seria posible sin un trabajo interdisciplinario entre los diferentes profesionales de las ciencias del deporte, con la seguridad que los objetivos propuestos por el ejercitante se cumplirán y los fines de salud psicológica y física serán notables y duraderos.

Referencias

- Pan American Health Organization (2002). *OPS Conmemora Día Mundial de la Salud con el lema: ¡Muévete América!*. Tomado el 23 de Marzo de 2006, de <http://www.paho.org/spanish/DPI/100/100feature14.htm>
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. España: Mc Graw Hill.
- Centers for Disease Control and Prevention CDC (1999). *Promoting physical activity: a guide for community action*. Illinois: Human Kinetics.
- Sánchez, F. (1996). *Actividad física y salud*. Madrid: Nueva.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (1.995). *Fundamentos de psicología del deporte*.
- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*; 273(5):402–407.

Mario Alexander Reyes Bossio

Peruano. Licenciado en Psicología, por la Universidad de San Martín de Porres, Lima – Perú, Maestría en Psicología, por la Universidad de San Martín de Porres. Docente Adscrito al Instituto de investigación de la Escuela Profesional de Psicología, Universidad de San Martín de Porres. Docente pre – grado, Universidad de San Martín de Porres y Universidad Cesar Vallejo. Miembro de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. Ponente en congresos a nivel nacional e internacional. Desarrolla investigaciones sobre motivación, estados de ánimo, clima organizacional.

APLICACIONES DE LA PSICOLOGIA DEPORTIVA EN EL PERU**Simposio**

En los últimos años la psicología del deporte ha tenido un crecimiento constante en Ibero América, se ha observado un crecimiento pausado pero sostenido de la psicología del deporte. En el caso del Perú y su ambiente deportivo los logros alcanzados en algunas competiciones, han estado vinculados a actuaciones de carácter individual y al esfuerzo particular y familiar del deportista, más que una planificación deportiva nacional.

En el ámbito nacional uno de los factores más importantes, la preparación psicológica del deportista no lo consideran tan necesaria; la labor del psicólogo casi es tergiversada.

Sin embargo existen una serie de esfuerzos personales e institucionales como son: Investigaciones centradas en el Clima Motivacional, orientaciones de meta, estados de ánimo, diversión con la práctica deportiva en fútbol de alto rendimiento, en deporte de iniciación. Programas de atención, concentración, imaginería en tenis, fútbol, básquet, golf. Programas de entrenamiento psicológico en el deporte escolar, entre otros, de los cuales haremos una breve reseña.

En base a los acontecimientos suscitados, las instituciones privadas se encuentran más anuentes a contribuir con mejorar la actividad deportiva nacional, los psicólogos del deporte se encuentran trabajando de manera interdisciplinaria aportando en el mejoramiento continuo del deporte. La efectividad de los aportes de la psicología del deporte en el Perú se verá fortalecida eficientemente a un largo plazo, consolidándose la formación del psicólogo en ésta área con sólidos conocimientos teóricos y con una tecnología actualizada y adecuada a los requerimientos del deporte.

Natalia Sánchez Echeverri.

Psicóloga Colombiana. Profesional de la Universidad CES de Medellín. Tres años de experiencia labrando en Indeportes Antioquia hasta hoy. Deportista de Tiro con Arco, actualmente selección Antioquia y selección Colombia. Llevo practicando mi deporte en el alto rendimiento dieciseis años. Asistí a los Juegos Olímpicos de Sidney 2000 en el Campamento Olímpico Juvenil y participé como deportista en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 obteniendo el décimo lugar en equipos.

**SER PSICÓLOGA DEPORTIVA Y ATLETA DE ALTO RENDIMIENTO AL MISMO TIEMPO,
TODA UNA EXPERIENCIA**

Simposio

Ser deportista de alto rendimiento tiene muchas implicaciones y compromisos, pero al mismo tiempo muchas satisfacciones y ganancias. Como en cualquier tarea que emprende un ser humano, para la práctica de un deporte, específicamente en el alto rendimiento, se debe tener la responsabilidad y la dedicación para cumplir las actividades que esta tarea propone; puntualidad, respeto a superiores (en este caso entrenadores y dirigentes), y respeto a los compañeros, dejar a un lado actividades que puedan poner en detrimento la adecuada realización de la práctica deportiva, bien sea entrenamiento o competición, ser constante, tener la voluntad de ser cada día mejor y de ser posible tener una motivación más intrínseca que extrínseca y apasionarse por el deporte que se practica.

Ser psicóloga deportiva es un reto aun mayor, pues es contraponer todo el conocimiento y la experiencia en el deporte como tal y la experiencia como psicóloga, para asesorar y preparar a los deportistas por medio de estrategias psicológicas para enfrentar diversas situaciones que se pueden presentar tanto en períodos pre y post competición como en el desarrollo de la misma. La experiencia vivida ejerciendo estos dos roles de forma paralela, me ha dado un amplio repertorio para nutrirme como deportista y saber cómo afrontar diferentes situaciones, o por lo menos identificarlas y saber el por qué suceden: al mismo tiempo que una experiencia inigualable en el trabajo con deportistas, lo cual me permite ponerme en el lugar de ellos y encontrar cuál es la manera más acertada para asesorar dependiendo de la situación que están viviendo.

Asistir a los Juegos Olímpicos como deportista, fue un gran logro y al mismo tiempo un gran compromiso. Ahora me genera tanto emociones y recuerdos muy buenos como otros no tan agradables. Aunque fuera psicóloga y esto me diera cierto conocimiento de la dificultad de la convivencia, de los posibles roces que se podían tener entre los miembros de un grupo y la rivalidad dentro del mismo, son situaciones que al vivirlas directamente y teniendo unas expectativas deportivas tan altas como las tenía, afectaron notablemente mi tranquilidad y por consiguiente mi participación deportiva. Sí pude tener las herramientas para enfrentar las situaciones de una manera diferente, o por lo menos identificar y entender el por qué de muchas de ellas, pero de todas formas quedan las emociones que entran en juego en el momento en que se presentan dificultades dentro del equipo, cuando se espera más de lo que se logra, cuando la soledad se hace más vívida aun estando rodeada de tanta gente. Es ahí donde la presencia de un psicólogo deportivo es requerida y hasta cierto punto vital para un equipo, que en este caso no estuvo presente.

Estas mismas experiencias como deportista, son las que me dan buena parte de mi conocimiento y herramientas para trabajar con los deportistas de alto rendimiento en pro de sus resultados y su desarrollo como personas inmersas en este mundo deportivo y en esta sociedad. Para la gran mayoría de ellos es importante saber que su psicóloga tenga

experiencia e incluso que esté realizando en el momento la misma actividad que ellos y viviendo similarmente lo mismo.

Se vive además de esto una fuerte lucha con los paradigmas que tienen las personas que me rodean, principalmente en mi lugar de trabajo, que por mucho tiempo me habían visto como deportista y que hasta hoy lo siguen haciendo, pero que ahora adicionalmente asumo un rol diferente y es como compañera de trabajo, como psicóloga de la institución. Es difícil para ellos diferenciar a la deportista de la psicóloga y yo he tenido que irme dando ese lugar y diferenciar los roles pero sin dejar de ser quien soy.

Estas dos experiencias, estos dos mundos son para mí, mi vida. Me llenan, me hacen sentir feliz y completamente satisfecha además de que me fortalecen y me enriquecen como persona. Me ayudan a vencer los obstáculos que se presentan en el camino y a mirar al frente con la cabeza en alto si en algún momento las cosas no salen como las planeaba. Gracias a mis dos profesiones soy la persona hoy soy.

Sandra Yubelly García
Psicóloga

**ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DESDE LOS ESQUEMAS DE PENSAMIENTO,
UN MODELO
Conferencia**

-sin resumen-

Steven Petruzzello

American (United States)

Associate Professor

Department of Kinesiology & Community Health, University of Illinois at Urbana-Champaign,
Illinois, USA**PHYSICAL ACTIVITY AND COGNITIVE PROCESS
Conference**

Numerous anecdotal reports exist regarding the facilitation of cognitive processing via exercise, but reports also exist regarding the debilitating effects of exercise on cognitive function. Many prior reviews of the exercise-cognitive function literature have concluded that the evidence is mixed, neither leaning definitively one way or the other. Part of this confusion has been the result of: (a) comparing acute and chronic exercise studies, (b) the variety of measures of cognitive functioning that have been used, and (c) when cognitive processing was assessed relative to the exercise itself. This review will attempt to present the current thinking regarding the effects of exercise on cognitive processing, utilizing a lifespan development perspective. That is, evidence from research examining the effects of exercise on cognitive processing in older and younger individuals will be presented as these are the milestones on the developmental continuum where cognitive processing is either in decline or in development, respectively, and thus time points when exercise (if it influences cognitive processing at all) would have its largest effects.

Colcombe and Kramer (2003) conducted a meta-analytic review of exercise training studies to assess the magnitude of the effect that such training has on various measures of cognitive performance. They examined the results of studies conducted between 1966 and 2001 to answer whether there was an effect of fitness on cognitive function and whether such an effect was moderated by any other factors (e.g., age, length of training, exercise intensity, nature of cognitive tasks). The overall results suggested a clear, significant influence of aerobic fitness training on cognitive function, albeit with selective effects. The strongest effects seen were for cognitive tasks involving executive control processes. This includes tasks related to planning, scheduling, working memory, interference control, and task coordination. These same tasks typically show a fairly substantial decline with advancing age as do the brain regions which support such processes. Colcombe and Kramer noted that training programs that included aerobic training along with strength and flexibility were superior to programs utilizing aerobic exercise only. The effects also seemed to be greatest when exercise session length exceeded 30 min. An exemplar study from this sample of training studies was conducted with 124 60-75 yr olds by Kramer et al. (1999). Subjects were randomly assigned to either a 6 month program of aerobic exercise (i.e., walking) or stretching and toning. Aerobic capacity was significantly increased following the 6 mon intervention in the walking group and actually decreased in the stretching and toning group. Pre- and post-intervention cognitive functioning was compared for task-switching (i.e., a measure of the cost of switching between 2 different cognitive tasks), response compatibility (i.e., a measure of the ability to ignore task-irrelevant stimuli) and stopping (i.e., a measure of the ability to abort a preprogrammed action). Performance was significantly better in the aerobic exercise group following the intervention across all three cognitive measures. For example, the walkers became significantly faster at switching between tasks relative to the stretching and toning group.

One of the speculated reasons for the decline in cognitive function typically seen with advancing age is the age-related loss of both gray and white matter in the brain, particularly in anterior brain regions (e.g., frontal, pre-frontal, temporal regions). Colcombe et al. (2003)

examined high resolution MRI scans of the brains of older adults (66.5 yrs old), looking for systematic variation in density of gray and white matter as a function of age, aerobic fitness and other health markers. It was found that although substantial declines in tissue density occurred in the frontal, temporal and parietal regions, such declines were offset (i.e., substantially reduced) as a function of fitness. In a follow-up 6 month intervention study of 59 healthy but sedentary 60-79 yr olds, Colcombe et al. (2006) found significant increases in brain volume (both gray and white matter) as a function of aerobic training. These results were interpreted as evidence for a “sparing” effect of fitness on brain tissue. In terms of brain function, Colcombe et al. (2004) examined the effects of cardiovascular training, which resulted in a significant improvement in aerobic capacity (10% increase), relative to a non-training control group. They also examined brain areas implicated in different aspects of executive control (e.g., superior parietal lobule – attentional selection, resolution of response conflict; anterior cingulate cortex – sensitive to response conflict). Functional MRI revealed significantly greater activity in attentional control areas of the brain (e.g., superior parietal lobule) and significantly less activity in the anterior cingulate cortex in the exercise training group relative to the non-training control group. These results were again interpreted as evidence that exercise training can enhance executive control functioning.

There has been a recent effort to more systematically examine the influence of exercise on cognitive processing at the other end of the developmental spectrum, namely in preadolescents. In one initial study, Castelli, Hillman, Buck and Erwin (2007) showed that physical fitness was positively associated with performance on standardized achievement tests. Hillman et al. (2005) have also shown, in cross-sectional work, that high-fit children have faster reaction times in an oddball paradigm, responding significantly faster and more accurately than low-fit children to a rarely occurring target stimulus. Using a measure of neuroelectric performance (i.e., P300), Hillman et al. also showed that high-fit children had smaller/larger P300 amplitudes to the rarely occurring target stimulus. This is thought to reflect greater allocation of attentional resources and reduction of conflict during response selection. Hillman et al. (2009) showed similar neuroelectric effects in higher and lower-fit children (mean age = 9.4 yrs) performing an executive control task. Again, higher-fit children had larger P300 amplitudes during the executive control tasks, indicating greater allocation of attentional resources, as well as more accurate responses during such tasks.

Several mechanisms have been put forth to explain such exercise effects. These include an exercise-induced increase in brain derived neurotrophin factor (BDNF), which has been shown to increase the number of synapses, capillaries and cell bodies in animal studies. It has also been speculated that exercise can increase the number of synapses in frontal and parietal gray matter. Finally, it has been speculated that exercise training results in an increased blood supply to brain regions supporting executive control functions, thus providing the metabolic resources needed for successful task performance.

The connection between exercise and cognitive processing is succinctly summed up in the following statement: “The ability of exercise and diet to impact systems that promote cell survival and plasticity may be applicable for combating the deleterious effects of disease and ageing on brain health and cognition.” (Vaynman & Gomez-Pinilla, 2006, p.699). Continued investigation into the potentially beneficial effects of exercise and physical activity on cognitive functioning is clearly warranted.

References

- Castelli DM, Hillman CH, Buck SM, & Erwin HE (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Colcombe S & Kramer AF (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. *Psychological Science*, 14, 125-130.

Colcombe SJ, Erickson KI, Raz N, Webb AG, Cohen NJ, McAuley E, & Kramer AF (2003). Aerobic fitness reduces brain tissue loss in aging humans. *Journal of Gerontology: Biological Science & Medical Science*, 58A(2), 176-180.

Colcombe SJ, Erickson KI, Scalf PE, Kim JS, Prakash R, McAuley E, Elavsky S, Marquez DX, Hu L, & Kramer AF (2006). Aerobic exercise training increases brain volume in aging humans. *Journal of Gerontology: Biological Science & Medical Science*, 61A(11), 1166-1170

Hillman CH, Buck SM, Themanson JB, Pontifex MB & Castelli DM (2009). Aerobic fitness and cognitive development: Event-related brain potential and task performance indices of executive control in preadolescent children. *Developmental Psychology*, 45(1), 114-129.

Hillman CH, Castelli DM, & Buck SM (2005). Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37, 1967-1974.

Kramer AF, Hahn S, Cohen NJ, Banich MT, McAuley E, Harrison CR, Chason J, Vakil E, Bardell L, Boileau RA, Colombe A (1999). Aging, fitness, and neurocognitive function. *Nature*, 400(29), 418-419.

Vaynman S & Gomez-Pinilla F (2006). Revenge of the "Sit": How lifestyle impacts neuronal and cognitive health through molecular systems that interface energy metabolism with neuronal plasticity. *Journal of Neuroscience Research*, 84, 699-715.

Steven Petruzzello

American (United States)

Associate Professor

Department of Kinesiology & Community Health, University of Illinois at Urbana-Champaign,
Illinois, USA**INDIVIDUAL DIFFERENCES RELATIVE TO EXERCISE INTENSITY TOLERANCES
Symposium**

It has been speculated for some time that exercise intensity is important for understanding exercise adherence. Given the important health benefits, both physical and mental, that can be accrued from being physically active and fit, adherence is an issue requiring better understanding. Exercise intensity has been shown to have a negative relationship with adherence and/or a positive association with dropout (Cox et al., 2003; Perri et al., 2002). Research has shown substantial variability when individuals are allowed to select their own exercise intensity, even when exercise intensity is expressed in relative terms (e.g., %VO_{2max}). Calls for more systematic investigation to such individual differences in exercise intensity preferences and tolerances have been increasingly made of late (e.g., ACSM, 2000), in spite of attempts to squelch such individual differences investigations (see Ekkekakis, 2008). While numerous twin studies highlight the genetic factors that lead to individual differences related to exercise participation and exercise factors such as exercise intensity (deGeus & deMoor, 2008), another obvious candidate for such individual differences is personality.

Of candidate personality factors, extraversion (E; including traits related to arousability and sensory modulation) has been consistently hypothesized to be related to exercise behavior. Courneya, Rhodes and colleagues have examined the role of personality factors in explaining exercise behavior and have proposed that the key personality factor may be a sub-trait of E referred to as the **activity trait**. This sub-trait is thought to reflect a tendency to be busy and energetic, and a preference for fast-paced living (Rhodes, Courneya, & Jones, 2004). This particular sub-trait of extraversion has been shown to be significantly related, albeit modestly, to exercise behavior in a number of recent studies (Rhodes & Courneya, 2003; Rhodes et al., 2004). Unfortunately, traits related to arousability and sensory modulation have not been shown to account (reliably) for variability in exercise behavior (e.g., selection of exercise intensity) and responses (e.g., affective responses to varying levels of exercise intensity). It has been speculated that such modest relationships between physical activity and Extraversion are due to the possibility that modulation of interoceptive (i.e., internal, physiological) cues relies on different mechanisms than exteroceptive (i.e., environmental, mainly social) cues and/or because most of the available self-report measures of E assess exteroceptive stimuli at the expense of interoceptive stimuli.

As a way to overcome this potential limitation, Ekkekakis, Hall and Petruzzello (2005) presented the constructs of intensity-preference and intensity-tolerance as genetically determined traits that could help in understanding the exercise intensity-exercise adherence relationship. For example, the ACSM (2000) stated that "individual preferences for exercise must be considered to improve the likelihood that the individual will adhere to the exercise program." (p. 145).

Intensity-preference is defined as "a predisposition to select a particular exercise intensity when given the opportunity (e.g., when engaging in self-selected or unsupervised exercise) (p. 354) while intensity-tolerance is defined as "a trait that influences one's ability to continue exercising at an imposed level of intensity even when the activity becomes

uncomfortable or unpleasant.” (Ekkekakis et al., 2005, p. 354). These individual difference constructs are based on the following observations:

1. There are systematic inter-individual differences in the exercise intensity that people choose; there are also inter-individual differences in the intensity of exercise people can tolerate without the affective experience becoming unpleasant, especially when the intensity is imposed externally. Similar findings have been demonstrated in animal studies (e.g., heritability estimates for running velocity across 13 strains of mice ranging from 44-66%, cited in Ekkekakis, 2008), which suggests that individuals may be predisposed to select or tolerate exercise intensities based on such individual difference traits.
2. Intensity-preference and intensity-tolerance are each conceptual relatives of traits related to arousability and sensory modulation (e.g., extraversion/introversion, augmentation/reduction, sensation seeking). These traits are thought to be manifestations of interoceptive stimuli (e.g., muscular, respiratory).
 - a. Could expand on information presented in Ekkekakis et al. (2005, p. 355) related to interoceptive stimuli
3. Evidence exists that is suggestive of a genetic contribution involved in the preference for exercise intensity (Beunen & Thomas, 1999; Lauderdale et al., 1997; Maia, Thomis & Beunen, 2002). Heritability indices tend to be greater for higher intensity activity. Ekkekakis (2008) has noted that this could reflect the fact that genetic factors have increased relevance with a more challenging activity stimulus.
4. Intensity-preference should be moderately correlated with intensity-tolerance.
5. Intensity-preference and intensity-tolerance have anatomical and physiological substrates that are at least partially distinct from each other. Both should also be linked to the affective responses to exercise. Brain areas receiving interoceptive afferents and involved in affect (e.g., insula, amygdala, nucleus accumbens) might be involved in Intensity-preference; brain areas linked to stress-induced analgesia (e.g., periaqueductal gray) might be involved in intensity-tolerance.

Evidence supporting the constructs has begun to accumulate. For example, Ekkekakis et al. (2006) showed, in a sample of young males and females, that intensity-preference accounted for ~18% of the variance in self-chosen exercise intensity. This was variance accounted for beyond that explained by age, body mass index, and VO_{2max} . The same researchers showed that intensity-tolerance accounted for 14% of the variance in graded exercise test time after exceeding ventilatory threshold. As with intensity-preference, this was variance accounted for beyond that explained by age, body mass index, exercise frequency, and habitual exercise duration. A separate study with sedentary middle-aged women (Ekkekakis et al., 2007) showed that intensity-tolerance accounted for 20% of the variance in graded exercise test time after reaching the ventilatory threshold beyond the 42% accounted for by age, body mass index, and VO_{2max} .

Recent work by Schneider and Graham (2009; MSSE) showed that Intensity-tolerance was positively related to VO_{2peak} ($r = .35$) and exercise enjoyment, as measured by the PACES ($r = .28$). Intensity-preference was also positively related to VO_{2peak} ($r = .36$) and exercise enjoyment ($r = .22$). There are also data from our own (unpublished as yet) studies which support the constructs of intensity-preference and intensity-tolerance. In an ongoing study of self-reported exercise behavior and individual differences, significant relationships have been demonstrated between intensity-preference and extraversion ($r = .150$), and exercise intensity ($r = .457$); intensity-tolerance was related to neuroticism ($r = -.191$), self-reported exercise frequency ($r = .335$), duration ($r = .239$), and intensity ($r = .317$). In a study examining affective

and enjoyment responses to exercise at two different intensities (40%, 60% VO_{2max}), it was shown that intensity-preference was significantly related to VO_{2max} ($r = .491$), graded exercise test time ($r = .383$), self-reported exercise intensity ($r = .444$), and enjoyment following exercise at 40% VO_{2max} ($r = -.36$). Intensity-tolerance was significantly related to VO_{2max} ($r = .396$), self-reported exercise frequency ($r = .425$), and exercise intensity ($r = .440$). We have also shown that intensity-preference was significantly related to 1.5 mile run time ($r = -.21$) and estimated VO_{2max} ($r = .22$), number of sit-ups in 60 s ($r = .35$), number of repetitions on a bench press task ($r = .19$) at the beginning of a 6-wk training program for firefighter training students. Intensity-tolerance was also significantly related to 1.5 mile run time ($r = -.33$) and estimated VO_{2max} ($r = .34$), number of sit-ups in 60 s ($r = .24$), number of repetitions on a bench press task ($r = .17$) at the beginning of a 6-wk training program for firefighter training students.

Ultimately, the objective of developing such individual difference constructs is to better understand the physical activity adherence/dropout phenomenon and to develop ways to attenuate dropout and/or enhance adherence. Future research needs to further delineate the brain areas/regions involved in the preference and tolerance of exercise intensity as well as to begin to examine genetic factors that may be involved as well. Ekkekakis (2008) highlights the promising work being done with a polymorphism of the COMT (catechol-O-methyltransferase) gene with respect to individual differences in the tolerance for high-intensity exercise. This appears to be a promising and exciting avenue for understanding exercise behavior.

References

- American College of Sports Medicine (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (6th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Cox KL, Burke V, Gorely TJ, Beilin LJ & Puddey LB (2003). Controlled comparison of retention and adherence in home- vs center-initiated exercise interventions in women ages 40-65 years: The S.W.E.A.T. study (Sedentary Women Exercise Adherence Trial). *Preventive Medicine, 36*, 17-29.
- deGeus EJC & deMoor MHM (2008). A genetic perspective on the association between exercise and mental health. *Mental Health & Physical Activity, 1*, 53-61.
- Ekkekakis P (2008). The genetic tidal wave finally reached our shores: Will it be the catalyst for a critical overhaul of the way we think and do science? *Mental Health & Physical Activity, 1*, 47-52.
- Ekkekakis P, Hall EE & Petruzzello SJ (2005). Some like it vigorous: Measuring individual differences in the preference for and tolerance of exercise intensity. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*, 350-374.
- Ekkekakis P, Lind E, Joens-Matre RR (2006). Can self-reported preference for exercise intensity predict physiologically defined self-selected exercise intensity? *Research Quarterly for Exercise & Sport, 77(1)*, 81-90.
- Ekkekakis P, Lind E, Hall EE, & Petruzzello SJ (2007). Can self-reported tolerance of exercise intensity play a role in exercise testing? *Medicine & Science in Sports & Exercise, 39(7)*, 1193-1199.
- Lauderdale DS, Fabsitz R, Meyer JM, Sholinsky P, Ramakrishnan V & Goldberg J (1997). Familial determinants of moderate and intense physical activity: a twin study. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 29(8)*, 1062-1068.
- Perri MG, Anton SD, Durning PE, Ketterson TU, Sydeman SJ, Berlant NE, Kanasky WF, Newton RL, Limacher MC & Martin AD (2002). Adherence to exercise prescriptions: Effects of prescribing moderate versus higher levels of intensity and frequency. *Health Psychology, 21*, 452-458.

Rhodes RE & Courneya KS (2003). Relationships between personality, an extended theory of planned behavior model, and exercise behavior. *British Journal of Health Psychology*, 8, 19-36.

Rhodes RE, Courneya KS, & Jones LW (2004). Personality and social cognitive influences on exercise behavior: Adding the activity trait to the theory of planned behavior. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 243-254.

Schneider ML & Graham DJ (2009). Personality, physical fitness, and affective response to exercise among adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 41(4), 947-955.

Viviana Arroyo Cardona.

Colombiana. Psicóloga de la Universidad Pontificia Bolivariana – UPB (Mayo 2008). Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio físico (Universidad del Bosque, Bogotá, Marzo 2009). Psicóloga de los deportistas de la UPB (2007-2008). Acompañamiento, intervención y asesorías a deportistas de alto rendimiento durante 2 años de la práctica profesional en Indeportes Antioquia (2006-2007). Psicóloga de la Selección Antioquia Campeón en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales (Diciembre 2008). Seminario Taller “Ser Excelente” con técnicas de Programación Neurolingüística (Desde Septiembre 2007 a la fecha). Actualmente Psicóloga de la Liga de Levantamiento de Pesas de Antioquia y del Club Linces de Patinaje. Deportista de alto rendimiento en la modalidad Lanzamiento de jabalina hasta 1999 y actualmente jugadora de voleibol en torneos empresariales.

PROPUESTA DE CREACIÓN DE UN DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO EN LA UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
Simposio

Este proyecto de desarrollo planteado como trabajo de grado de la especialización en Psicología del Deporte y el Ejercicio, parte de una justificación en donde se detectan las necesidades, definición del problema, y la importancia de la realización del proyecto, posteriormente se expone los antecedentes del deporte en las universidades y la filosofía bolivariana. A partir de la contextualización del proyecto de desarrollo en la UPB se procede a realizar un marco conceptual sobre la Psicología del Deporte y el Ejercicio, que permite introducirse a la creación del departamento de Psicología del Deporte que se identifica con misión, visión, objetivos, estructura, funciones y demandas del cargo, programas a desarrollar y los recursos necesarios para su comienzo con el objetivo de plasmar un proyecto encaminado al deporte bolivariano.

Para la recolección de los antecedentes se indagó en instituciones sobre el desarrollo de la Psicología del Deporte como área o lo más cercano a la intervención con deportistas, así mismo se busco información sobre las políticas de la universidad saludable. La Universidad Pontificia Bolivariana (UPB) desde la dependencia de Bienestar Universitario creada en 1962 cuenta con el área de psicología general, intervención psicológica orientada al campo clínico y social de los estudiantes del colegio y universitarios. El área de deportes es un espacio que pertenece desde entonces al bienestar y de donde se ha realizado una intervención educativa con deportistas, guiadas a la educación de los niños que pertenecen a los equipos de escuela, es decir, a los semilleros de iniciación y formación, trabajo orientado a las escuelas de fútbol, con programas psicoeducativos para entrenadores, deportistas y padres de familia.

A la UPB confluyen practicantes de diferentes disciplinas deportivas como Balonmano, Fútbol, Fútbol sala, Baloncesto, Voleibol, Capoeira, Karate, Taekwondo, Natación y Tenis de campo, pertenecientes a diferentes ámbitos: colegio, escuelas de formación y universidad; a su vez, cada deporte se divide en diferentes categorías. En éste campus universitario los niños y jóvenes encuentran a través del deporte otra forma de socialización, estimulando la cohesión de un equipo y el sentido de identidad y pertenencia de los estudiantes bolivarianos, un crecimiento que les permite abarcar diferentes contextos que son necesarios en su vida.

El papel de la psicología dentro del Bienestar Universitario en el área de deportes ha sido limitada pues se han realizado intervenciones de tipo educativo con deportistas, trabajo psicológico que parte de prácticas de pregrado y terminan al finalizar dicho proceso, quedando la evolución de estos programas determinadas por el tiempo y los deportistas con

expectativas, que culminan con la terminación de los procesos de prácticas, lo que han permitido hacer programas de corta duración.

Propuesta de creación del Departamento de Psicología del deporte y el ejercicio

Misión: El Departamento de Psicología del deporte tiene por misión la formación psicológica de los deportistas que lo constituyen, mediante una intervención en los procesos psicológicos que intervienen en la actividad deportiva, por medio de aplicaciones en campo e investigación para la búsqueda de la excelencia deportiva.

Visión: Ser un Departamento de excelencia deportiva en la formación psicológica de los deportistas bolivarianos, con liderazgo ético, científico, deportivo y social, al servicio del país.

Objetivo general: Ofrecer a los deportistas Bolivarianos un departamento de psicología del deporte con planes de entrenamiento psicológico orientado tanto al mejoramiento de su desempeño deportivo, como a apoyar su proceso de formación profesional integral para generar resultados de éxito.

Programas: Dentro de la propuesta establecida se incluyen diferentes programas que se desarrollarán según las necesidades percibidas. Entre ellos se encuentran: Control psicológico del entrenamiento y la competencia, asesoría psicológica individual para el entrenamiento y la competencia, control psicológico en la prevención y recuperación de lesiones, capacitación a entrenadores y formación a padres de familia con hijos deportistas.

Recursos: Para la puesta en marcha del departamento de psicología del deporte en la UPB, se hace necesaria la vinculación de un psicólogo del deporte que ejecute los programas a desarrollar y desempeñe las funciones de la estructura del área y para el pago de sus servicios estaría en la escala según las políticas universitarias. Dentro de la estructura organizacional pertenecería al Bienestar Universitario y dependería de la oficina de deportes.

Referencias

- Arango, R. et al. (1999). Fundamentación teórica: ejercicio físico, deporte y disminución de la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Educación física y recreación*, (9), 99-104.
- Barberá, E. y Mateos, P. (1997). *Investigación sobre psicología de la motivación en las universidades españolas*. Tomado en Agosto 2 de 2008 de: <http://reme.uji.es/articulos/abarbe9141912100/texto.html>.
- Delgado, M. y Medina, J. (1997). *Investigación sobre las ciencias de la actividad física y el deporte en la universidad española: 1981-1996*. Tomado el 23 de Septiembre de 2008 de: <http://www.cienciadeporte.com/motricidad/3/art8.pdf>.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: Mc Graw Hill.
- García, S. (2006). *Construyendo psicología del deporte*. Colombia: kinesis.
- González, J. (1992). *Psicología y deporte*. Madrid: Biblioteca nueva.
- González, J. (1997). *Psicología del deporte*. España: Biblioteca nueva.
- Gordillo, A. (2000). *Intervención con los padres*. En Becker Jr, B. et al (2000) *Psicología Aplicada á Crianca no Esporte*. Novo Hamburgo: FEEVALE.
- Lange, I. y Vio, F. *Guía para universidades saludables*. Tomado el 20 de Septiembre de 2008 de: http://www.inta.cl/materialEducativo/sic_universidades_saludables2006.pdf.

- Machado, H. y Rodas, S. (1983). *Educación, deporte y psicología*. Medellín: Publicaciones del Politécnico Colombiano.
- Martínez, J. (1991). *Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de elite*. INVESCO.
- Rada, L. (1996). El compromiso de bienestar universitario con el desarrollo humano. *Revista Universidad San Buenaventura*, (5), 31-35.
- Rodas, S. (1976). *Proyección de bienestar universitario hacia la comunidad bolivariana*. Trabajo de grado para optar el título de sociólogo, Facultad de sociología, Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.

Xitlali Bustamante Villanueva

Colombo Mexicana, nació en México y vive en Colombia desde hace 25 años. Psicóloga de la Universidad CES (Agosto 2008). Licenciada en Educación Preescolar de la Universidad de San Buenaventura (Febrero 2004). Diplomado en habilidades de Inteligencia Directiva con Programación Neurolingüística y otras Ciencias (2006). Seminario Taller: "Introducción a la Psiconeuroinmunoterapia" - PNL Médica (2008). Seminario Taller: "Ser Excelente" con técnicas de Programación Neurolingüística. (Desde Octubre 2005 a la fecha). Cinturón negro 1° Dan en Karate-Do, deportista de alto rendimiento de esta disciplina y Selección Antioquia y Colombia. Actual Campeona Nacional en la categoría Kumite individual femenino +68 Kg y Subcampeona Centroamericana y Suramericana. Instructora de Karate-Do en la Universidad CES y Club Motakan.

Como experiencia laboral, ha desarrollado acompañamiento, intervención y asesorías a deportistas de alto rendimiento durante 2 años de la práctica profesional en Indeportes Antioquia, actualmente es Psicóloga del Club Linces de Patinaje, realiza asesorías individuales a deportistas élite, control psicológico del entrenamiento y asistencia a competencias e intervención en Psicología del Deporte en diferentes ligas, clubes y Universidades. Además ha asistido a Congresos Internacionales y Colombianos del Deporte y el Ejercicio Físico (2006-2007).

CÓMO PROGRAMAR LA MENTE DE DEPORTISTAS PARA LOGRAR OBJETIVOS Y TRIUNFOS Simposio

CONTENIDO:

- **PRINCIPIO TELEOLÓGICO DE LA MENTE:** Reconocer como funciona la mente
- **PRECISIÓN DE OBJETIVOS DEPORTIVOS Y DE VIDA COMO SERES INTEGRALES:** Permite intervenir en las expresiones, aspiraciones y objetivos del deportista, provocando que se imprima un sentido en la vida deportiva y se establezcan durante los diferentes períodos de preparación. Se realiza por medio de preguntas claves como: ¿Qué quiere lograr específicamente?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Para qué?
- **MAPA DE SUEÑOS Y TABLERO DE VISUALIZACIÓN:** Con esta técnica se logra que el deportista sienta mayor motivación para lograr sus objetivos, debe haber retroalimentación, reevaluar estrategias e imaginarse lo bien que llegará a sentirse cuando alcance el objetivo. Es una herramienta que permitirá hacer materializar un objetivo, un deseo que puede ser de tipo deportivo, económico, familiar, físico o espiritual. Consiste en utilizar la visualización creativa para atraer al plano físico, el sueño hecho realidad.
- **DIFERENCIA ENTRE UN DEPORTISTA GANADOR DE UNO CAMPEÓN:** Aunque los dos ganan, un campeón tiene más opciones para sostenerse en el éxito, reconociendo 7 creencias que aplica en su vida deportiva para obtener mayor confianza y bienestar.

Tabla 1

CAMPEÓN	GANADOR
Cree en si mismo	Se siente presionado
Establece objetivos	Se pone retos
Hacedor	Tratador-Luchador
Puede y quiere	Tiene y debe

Disfruta	No disfruta-Sufre
Se motiva y valora	Se descalifica
Bienestar	Intranquilidad
No gana	Pierde
No fácil	Difícil
Falla y aprende	Falla y se culpa
Aliados	Rivales
Humildad	Arrogancia
Responsable actos	Busca excusas

Tabla 2

CREENCIAS DE LOS CAMPEONES
1. Todo pasa para mi bien
2. Perder es ganar un poco
3. Yo soy el único responsable de mis resultados
4. La buena suerte la mando llamar
5. El entrenamiento es un juego
6. El triunfo se logra con el mejor esfuerzo
7. Siempre hay modelos de excelencia

JUSTIFICACIÓN:

La importancia de fortalecer la realidad interna de deportistas campeones, logrando que enfoquen su atención en lo que realmente quieren lograr, asegurando que tengan fuertes motivaciones, cambiando pensamientos, sentimientos y acciones que los alejen del objetivo, liberándose de creencias limitadoras y logrando visualizarse en competencia y dando más de lo que creen que pueden, controlando factores externos, disfrutando del entrenamiento y divirtiéndose ganando, de esta forma se instauran estados poderosos para competir con la mayor seguridad y tranquilidad y alcanzar los objetivos.

MARCO TEORICO:

“El ser humano tiene una serie de creencias personales adquiridas a lo largo de la vida. Las creencias no se basan en un sistema de ideas lógicas. Su función no es coincidir con la realidad, ya que la mente no sabe lo que es real y lo que no es real, sino que cada persona implementa la información que hace parte de su estructura mental. Por lo tanto las creencias funcionan como la fe; no hay un sustento concreto que las compruebe, son generalizaciones mentales a las cuales se les da el poder de convertir en realidad lo que no se ve. Las creencias se pueden instalar por medio del aprendizaje o por alguna vivencia”. (<http://www.estrategiaspnl.com>)

Detrás de cada una de las estructuras mentales, hay una creencia y éstas varían en intensidad y le dan sentido al mundo y a la forma de ser de cada persona, porque son ellas las que motivan (y también desmotivan, si son limitantes). Es por esto que, es de vital importancia saber que creencias están limitando y bloqueando la consecución de logros deportivos, para poderlas cambiar por creencias potencializadoras e instaurar un nuevo programa en la mente

con información que necesite específicamente para tener éxito, “ya que la mente funciona mediante objetivos y si hay claridad en lo que se quiere lograr, más fácil será el proceso, pues si se cree que se puede lograr, se logrará y si se cree que no, no se podrá”. (Dilts, 2000)

Si utilizas tu pensamiento de esta manera lograrás hacer que tu éxito sea un reflejo automático. Sin embargo, para que esto suceda, deberás interiorizar aquellos pensamientos, ideas, leyes y hábitos que te permitan convertirte en un triunfador. El objetivo es lograr que estas leyes del éxito, que a veces ignoramos, y otras veces mantenemos brevemente en nuestra conciencia, pasen a ser parte de nuestro pensamiento subconsciente, donde puedan tener permanencia y actuar de manera automática, guiándonos en nuestras acciones. Recuerda que al igual que las leyes que rigen el universo físico, las leyes para alcanzar el éxito afectan nuestras acciones, independientemente de que las conozcamos, las ignoremos o no sepamos de su existencia. Si te asomas por una ventana demasiado afuera, la ley de la gravedad operará sobre ti haciendo que caigas al vacío, así nunca hayas escuchado acerca de esta ley. Lo mismo sucede con los principios del éxito. Si los ignoramos pagaremos las consecuencias (Cruz, 2008, 49)

Según este lineamiento, una de las opciones que se tiene es pensar positivamente, en tiempo presente, en grande y en más de lo que se imagina, para cambiar las creencias limitadoras que han alejado al deportista de su objetivo y obtener nuevos resultados.