



Facultad de Humanidades  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos

**Modificación de conducta y manejo de emociones en proceso de selección juvenil masculina de softbol, por medio del modelo Cognitivo – Conductual.**

(Artículo Científico)

María Alejandra Monzón Girón

Guatemala, diciembre 2020

**Modificación de conducta y manejo de emociones en proceso de selección juvenil masculina de softbol, por medio del modelo Cognitivo – Conductual.**

(Artículo Científico)

María Alejandra Monzón Girón

M.A. Vilma Eugenia Solórzano de García (Asesora)

M.A. Diana Galindo (Revisora)

Guatemala, diciembre 2020

## **Autoridades Universidad Panamericana**


Rector	M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cobar
Secretario General	EMBA Adolfo Noguera

## **Autoridades Facultad de Humanidades**

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, septiembre año 2019.**

En virtud de que el presente Artículo Científico con el tema: **“Modificación de conducta y manejo de emociones en proceso de selección juvenil masculina de softbol, por medio del modelo Cognitivo-Conductual”**. Presentada por el (la) estudiante: **María Alejandra Monzón Girón** previo a optar al grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

  
**Licda. Eugenia de Garcia**  
Asesor

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre 2019**

*En virtud de que el informe final de la Sistematización de la Práctica Profesional  
Dirigida con el tema: **“Modificación de conducta y manejo de emociones en proceso de selección juvenil masculina de softbol, por medio del modelo Cognitivo – Conductual”.***

*Presentado por la estudiante: María Alejandra Monzón Girón, previo a optar al grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*



*M.A. Diana Patricia Galindo Ruiz*

***Revisora***



UNIVERSIDAD  
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA  
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, julio 2020. -----

En virtud que el presente Artículo Científico con el tema **“Modificación de conducta y manejo de emociones en proceso de selección juvenil masculina de softbol, por medio del modelo Cognitivo – Conductual.”**, presentado por el (la) estudiante: **María Alejandra Monzón Girón**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos , para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.

M.A. Elizabeth Herrera de Tan  
Decano  
Facultad de Humanidades



☎ 1779

🌐 upana.edu.gt

📍 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

**Nota:** *Para efectos legales, únicamente el sustentante es el responsable del contenido del presente trabajo.*

## Contenido

<b>Resumen</b>	i
<b>Introducción</b>	ii
<b>La Psicología del Deporte</b>	1
1,1 Características psicológicas de la actividad deportiva	4
1.1.2.Actividad muscular	5
1.1.3.El dominio de un atleta	5
1.1.4.Entrenamiento mental	6
1.2 Esfuerzos volitivos y su importancia para la actividad deportiva	8
1.2.1 Deportes de conjunto con pelota	10
1.2.2 Softbol	11
<b>Conducta Deportiva</b>	13
2.1 Factores que determinan la conducta deportiva	13
2.1.1 Aspectos psicológicos	14
2.1.2 Aspectos fisiológicos y antropométricos	18
2.1.3 Aspectos biomecánicos	19
2.2. Importancia de una adecuada conducta deportiva	20
2.3. Emociones y actitud hacia la competencia	21
2.4. Entrenamiento de habilidades psicológicas	22
2.4.1 Aspectos importantes de la planificación	23
<b>Técnicas psicológicas para la intervención en el ámbito del deporte</b>	26



3.1. Consideraciones metodológicas en el empleo de las técnicas de intervención psicológicas en el deportista.	26
3.2. Enfoque cognitivo – conductual	27
3.2.1 Terapia Racional Emotiva de Ellis	28
3.2.2 Terapia Cognitiva de Beck	29
3.3 Técnicas de intervención psicológicas en el deporte	30
3.3. 1 Control de pensamiento por medio del autohabla	30
3.3.2 Técnica de Relajación	32
3.3.3 Técnica de Visualización	35
3.4. Abordaje Terapéutico	37
Conclusiones	42
Referencias	43
Anexos	45
Anexo 1 (Fotografías)	46
Anexo 2 (Formato de Entrevista)	48
Anexo 3 (Resultado Evaluación 16 PF)	50
<b>Lista de tablas</b>	
Tabla No. 1 (Ficha Clínica Atleta)	51
Tabla No. 2 (Organizador de Actividades)	54
Tabla No. 3 (Economía de Fichas)	55
Tabla No. 4 (Autorregistro de Entreno)	56

## **Resumen**

La relación del deportista con su entorno, con los sujetos que lo acompañan y lo rodean, con su deporte propiamente dicho, con su entrenador y los demás agentes que intervienen, dará muestra de conductas que serán el objeto de estudio para la intervención cognitivo – conductual. También es importante evaluar como el pensamiento influye en el rendimiento deportivo, esto es un hecho que se manifiesta día a día en las competiciones y los entrenos; es decir que si la mente es invadida por pensamientos negativos, los resultados deportivos estarán en la misma línea, con lo cual el deportista no obtendrá rendimientos óptimos.

Es por este motivo que, ante la realidad de los pensamientos que brotan de forma espontánea, desorganizada y no siempre positiva, al atleta le conviene controlar lo que piensa y hacer que la mente juegue a su favor.

## **Introducción**

La psicología ha realizado aportes al deporte, por lo que los deportistas deben integrarse en conjunto con su preparación global, por lo que debe existir una interacción apropiada con la parte física, técnica, y táctica. Esta ciencia ha llevado a cabo investigaciones sobre el comportamiento de los deportistas bajo tensiones psíquicas muy peculiares. Por lo que la Psicología del Deporte es una rama muy joven en la Psicología, por lo que se han llevado a cabo diversas investigaciones, las cuales han ido perfeccionando su objeto de estudio.

La Psicología del Deporte como rama especial de la ciencia psicológica, se dirige en particular al estudio de manifestaciones y desarrollo de la psiquis del deportista en condiciones específicas del deporte que se trate. El atleta es objeto de la actividad para entrenadores, rivales, compañeros, jueces y árbitros, directivos y para sí mismo; pero paralelamente se da el hecho de ser sujeto de su propia actividad, como personalidad activa, consciente, comunicativa, que vivencia sus transformaciones y que influye sobre los demás, provocando también evoluciones. Cabe resaltar, que ello se debe a los logros deportivos de relevancia que se han sido alcanzados en los diferentes eventos deportivos, por lo tanto se ha buscado alcanzar una cultura psicológica por parte de los deportistas y entrenadores que les creen posibilidades eficaces para lograr una verdadera idoneidad en el cumplimiento de sus funciones. Los países en que se comienza a desarrollar la Psicología del Deporte estaban ubicados fundamentalmente en Europa y en América. En el continente europeo, especialmente en la antigua Unión Soviética. Esta rama psicológica se ha continuado extendiendo gradualmente a otros países con proximidad en el orden económico-social y/o político.

Asimismo, es importante mencionar que el abordaje se lleva a cabo desde la convocatoria de jugadores al proceso de selección juvenil masculino de la selección nacional de softbol. Este se inicia recabando datos de cada jugador, posterior son evaluados, y luego de la entrevista se realiza planificación psicológica en base al macrociclo realizado por el entrenador, el cual se utiliza para la temporada. También, se abordan todas aquellas situaciones que afectan el desempeño deportivo, es decir situaciones de disciplina, atención, concentración, pensamientos negativos, auto habla negativa, como más relevantes. En el deporte es importante llevar a cabo

campamentos para que el equipo sea concentrado, por lo que es importante organizar uno durante el entrenamiento y otro un tiempo antes de la competencia objetiva.

## **La Psicología del Deporte**

El deporte consiste en un fenómeno social que ha trascendido de manera relevante afectando a muchas personas, a raíz de esto surge la necesidad de diversos psicólogos en interesarse por las interacciones que se llevan a cabo dentro del deporte, esto con la finalidad de investigar el proceso psicológico que se desarrolla en el medio. El enfoque de los psicólogos del deporte consiste en optimizar los resultados deportivos, debiendo agregar un enfoque de trabajo.

Es importante mencionar que la psicología del deporte es la rama que se encarga de estudiar particularidades de la actividad deportiva en sus diferentes disciplinas y particularidades psicológicas de cada deportista. En la actualidad el deporte juega un papel importante en la vida de cada individuo, llevando a cabo un desarrollo armónico y contribuye a la formación de cualidades moral – volitivas. Cualquier tipo de deporte requiere que se lleve a cabo un entrenamiento eficaz, habiendo analizado las particularidades y regularidades que caracterizan a la actividad deportiva, la personalidad del deportista como parte de la actividad. Por lo tanto, la psicología proporciona un análisis importante en el aspecto deportivo, brindando ayuda para una solución racional de diversos problemas prácticos vinculados a ella.

Ribetti (2010), hace mención que la psicología del deporte consiste en proporcionar fundamentos científicos de los métodos racionales del entrenamiento deportivo y contribuye para que estos sean utilizados de manera eficaz. Esta incluye diversidad de ejercicios físicos, llevando a cabo el análisis psicológico de las diferentes particularidades de los deportistas siendo generales y específicas, propias del deporte que practica el atleta. El estudio análogo de las particularidades psicológicas generales y especiales proporcionan material científico y fundamentado para llevar a cabo métodos de enseñanza y de entrenamiento deportivo.

La Psicología del Deporte surgió a raíz que en el siglo XIX en las olimpiadas los atletas presentaron la necesidad de recibir apoyo de esta ciencia, durante el proceso de formación en ciencias aplicadas al deporte, han sido expuestas estas por lo que se comprende que, una

adecuada atención durante el entrenamiento y otras medidas complementarias, que son de apoyo en el rendimiento de los deportistas para adquirir una mejor condición física. Posteriormente se debe contemplar estrategias psicológicas, las cuales ayudarán al deportista a manejar el dolor, cansancio, y demás que es generado por el volumen o intensidad de trabajo durante los entrenos, mismos que si no son manejados adecuadamente este no podrá alcanzar los objetivos.

Es importante que durante el macrociclo sea contemplada la etapa de recuperación, esto con la finalidad que el deportista asimile el trabajo realizado, llevando también a alcanzar las metas en conjunto con el entrenador. Asimismo, es importante evitar sobre entrenamiento en los deportistas o bien agotamiento psicológico que es el resultado de la práctica deportiva mal manejada dará como resultado aceleración del cansancio y dificultad en la recuperación del esfuerzo. También, se debe mencionar que surge complejidad en el comportamiento táctico, lo cual puede desarrollar inconvenientes al momento de mejorar habilidades respecto al deporte que practica.

Por lo tanto, al evaluar se pueden cometer errores que tendrán consecuencias negativas en el desarrollo del comportamiento táctico o bien en la autoconfianza, desarrollando estado de abandono, por lo que es recomendable llevar a cabo las evaluaciones adecuadas, ya que la condición psicológica en los deportistas se puede beneficiar si estos están familiarizados con habilidades psicológicas que les ayuden a autorregularse, influyendo en su rendimiento. Para que surja un efecto favorable, la condición psicológica corresponde al buen manejo del ambiente en situaciones de entrenamiento y competencia, también, la intervención directa sobre el jugador para que este domine la autorregulación.

Dópico (2014), expuso que la psicología del deporte se ha encargado de estudiar las características de cada deporte y deportista que lo practica, esto con la finalidad de obtener diferentes resultados en cada competencia. Al investigar la conducta de los atletas antes,

durante y después de las competencias han brindado resultados interesantes y de provecho para poder enfrentar cualquier obstáculo que se presente en el recorrido de la victoria.

Pérez y Estrada (2015), hacen referencia que en los períodos de 1879 a 1919 fueron los comienzos de la psicología del deporte, en 1920 a 1945 se dio el período entre guerras, 1946 a 1964 antes del primer congreso mundial, en 1965 a 1985 se llevó a cabo la primera consolidación y desde 1986 hasta la fecha se ha dado un reconocimiento oficial de la disciplina.

Esta ciencia es bastante joven, debido a que tuvo inicios en el siglo XX, en diversos países se llevaron a cabo varios estudios con carácter limitado que han sido utilizados como base para el desarrollo de la psicología surgiendo diversas diferencias entre entrenadores y profesores de educación física relacionada en la práctica del deporte. Por lo que en Suiza en el año 1913 en Lausana, se llevó a cabo el primer evento científico especial con presencia de Pierre de Coubertin, quien planteó en el Congreso del Comité Olímpico, influyendo para definir y estudiar problemas de la psicología del deporte en esa época.

Woodworth (s.f.) realizó las primeras investigaciones sobre destrezas motrices en Estados Unidos, diversas ramas de la psicología enfocadas al área experimental, educacional y deporte han variado notoriamente. Por lo que la psicología del deporte inicialmente estuvo enfocada en el aprendizaje motriz, y posterior a la Segunda Guerra Mundial, hubo incremento en las investigaciones relacionadas al desarrollo perceptivo motor y la psicología de la actividad física, estando vinculada la historia del deporte con temas sociopolíticos, culturales, económicos y éticos, teniendo como objetivo alcanzar más logros .

Por lo que hasta en 1965 en la organización del primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma, se aceptó oficialmente el nacimiento de esta ciencia a nivel internacional. Siendo en Europa y Estados Unidos en donde tuvo inicios de desarrollo la psicología del deporte, en el antiguo campo socialista se desarrolló esta ciencia, teniendo gran relevancia para

el aporte del deporte y las ciencias aplicadas, lo cual influyó en el logro de resultados deportivos satisfactorios a nivel mundial obteniendo un largo historial.

Córdova (2006), hace referencia que en Barcelona fue creado el Centro de Medicina Deportiva de la Residencia Blume, siendo este en donde se abordan temas médicos y psicológicos, trabajando en conjunto con el INEF de Barcelona, mismo que fue creado en 1976, siendo también otro de los inicios de psicología del deporte en el país anteriormente mencionado. Apenas se estaba iniciando la psicología del deporte en este país, y esta ya se estaba consolidando internacionalmente. En este corto tiempo que tiene la psicología del deporte se han percibido avances profesionales en cuanto a su penetración en la práctica deportiva, investigación y publicaciones.

Pérez (2015), describió que en 1986 fue aprobada la división por la American Psychological Association, creandose a partir de esto la Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, En 1991 hubo un derrumbe soviético, el cual afectó dramáticamente el área económica de los deportes olímpicos, razón por la cual los diferentes especialistas en ciencias del deporte, tuvieron que dejar los centros de alto rendimiento, debido a que el presupuesto era nulo. La nueva Rusia se encuentra trabajando para reconstruir esos centros que fueron esenciales y efectivos para desarrollar talentos deportivos de alto rendimiento.

La psicología del deporte ha arrojado resultados en las últimas décadas, lo cual ha sido de aporte científico destacandose ante las demás ciencias aplicadas al deporte, cumpliendo con su objeto de estudio, tareas, métodos, y maneras de actuación, lo cual ha desarrollado a que los atletas creen cultura psicológica.

### 1.1.1 Características psicológicas de la actividad deportiva

Moas (2013), hace referencia que la psicología del deporte se orienta a las manifestaciones, el desarrollo y la transformación de situaciones psicopedagógicas, las cuales responden a diversas



exigencias presentadas en el deporte, materializándose en el proceso de entreno y competencia de cada deportista. Por lo tanto esta estudia el comportamiento en todos los ámbitos tanto del deportista, como de quienes le rodean, es decir entrenador, árbitros, jueces, familia, y demás factores que pueden influir en su forma de pensar, las experiencias y conductas de cada deportista.

### 1.1.2.1 Actividad muscular

Sánchez (s.f.), indicó que la mayoría de las capacidades físicas son comunes para la mayoría de deportes, sin embargo, las condiciones de la actividad tienden a sufrir variaciones, pero son las condiciones ecuanímes y los requerimientos de la actividad los que determinan en general y de manera particular el progreso de rasgos y cualidades físicas en la personalidad de los deportistas. Por lo que según información proporcionada en Diplomado de Ciencias Aplicadas al Deporte, profesionales en la materia han hecho mención que los deportistas deben estar preparados físicamente, y cuando se habla de actividad muscular se refiere a que desde la etapa introductoria en el macrociclo debe trabajarse esta área.

En virtud a lo antes mencionado, se comprende que los músculos son quienes sostienen el sistema óseo y por consiguiente la condición física óptima lleva al deportista a que tenga un mejor rendimiento durante los entrenos y también en las competencias. Sin considerar el deporte que se esté practicando, en la etapa de preparación física general se ejecutan ejercicios físicos especiales.

### 1.1.3 El dominio de un atleta

Ribetti (2010), hace referencia que cada deportista debe mejorar su técnica por lo que debe tomarse un entrenamiento especial y prolongado, asimilando y perfeccionando diferentes hábitos, pero sin dejar a un lado el desarrollo de cualidades físicas necesarias para practicar el tipo de deporte y los rasgos volitivos. Las competencias son al igual que el entrenamiento un

componente obligatorio, contribuyendo en el desarrollo de las capacidades y habilidades. En relación con esto, la actividad deportiva ha adquirido una estructura muy completa y en la actualidad no solo incluye la participación en las competencias, sino también los entrenamientos sistemáticos.

#### 1.1.4 Entrenamiento mental

Es fundamental, ya que en cada competencia consiste en llevar a cabo una preparación fomentadora de los rendimientos de las condiciones por parte de cada deportista. Considerando el dominio de los procesos psíquicos y fisiológicos para el óptimo pre arranque. El carácter consciente consiste en ser expresado, implicando responsabilidad y aspiración a alcanzar el resultado más eficaz. El atleta con la lucha deportiva debe adquirir un carácter especial durante las competencias deportivas, siendo estas iguales al entrenamiento sistemático, el cual contribuye al desarrollo del deportista y de la capacidad de vivir la tensión máxima, alcanzando fuerza y profundidad en experiencias emocionales y procesos psíquicos.

El carácter consciente muy expresado consiste en el sentido de la responsabilidad y la aspiración que cada jugador posee por alcanzar el resultado más eficaz, recibiendo así fuertes exigencias en el proceso de información, procesamiento, memoria, atención, acciones volitivas y estados de ánimo del deportista. La actividad deportiva presenta exigencias a lo largo del proceso de información y estados emocionales. Las condiciones objetivas y subjetivas en la etapa de pre competencia y competencia son diferenciadas, respecto a comportamiento y vivencia de cada deportista, en cada uno de los entrenos precedentes.

Valdés (1996), hace referencia que las actividades del entrenador dentro de la preparación psicológica corresponden a la confianza en el desarrollo deportivo de cada jugador, que debe existir disposición en la actualización de diferentes métodos para incentivar a los jugadores; cada jugador deberá de responsabilizarse por profesionalizarse mientras es atleta, debe existir

interés por la vida de cada atleta siendo respetuoso con cada uno, viniendo de la mano con la creación de diversos niveles de aspiraciones concretas en el deportista y el equipo.

Asimismo, enseña a que cada atleta cuente con un buen manejo del lenguaje corporal y verbal durante los entrenos o las competencias a las cuales se enfrentan, es importante que el entrenador critique de manera constructiva los errores cometidos y que este no se enfoque en cada jugador, también deberá manejar un ambiente agradable y que cada sujeto se sienta cómodo. Es importante que el entrenador cuente con un equilibrio en la flexibilidad y exigencia pero jamás deberá de demostrar debilidades tales como ser exigente pero a la vez es flexible o bien demostrar que existe autocontrol, tranquilidad y confianza durante el control de entreno y cada una de las competencias.

La programación del entrenamiento psicológico debe incluirse dentro de la planificación de temporada, la cual debe contener cada fase o etapa, en la cual se estará llevando un entreno integral el jugador. Por lo tanto los pensamientos que invaden a los deportistas son múltiples y variados a lo largo de todo un día o jornada de entrenamiento y competición. Por lo que es importante entrenar al deportista para que este tenga la capacidad de detectar los pensamientos negativos. Durante la competencia el deportista es abordado por múltiples pensamientos, en caso de ser negativo, se debe entrenar al sujeto para que con la utilización de la conciencia, transforme el pensamiento negativo en un recurso positivo para mejorar su rendimiento deportivo.

Los entrenamientos y competencias generan en el deportista elevados niveles de ansiedad y estrés, elevando los niveles de activación, los cuales no deben ser contraproducentes, el deportista debe relajar, mantener y activar su estado físico y psicológico en función de la interpretación del contexto, persiguiendo reducir la ansiedad y controlar los niveles de activación y para reducir estos, se utilizan las técnicas de activación; relajación; visualización; y mindfulness. Por lo tanto se deben generar niveles de activación adecuados para cada situación particular. Se dan tres etapas siendo la primera tensión – relajación, la segunda es una

revisión mental de los diferentes grupos musculares y en la tercera se lleva a cabo la relajación mental. (Barca Innovation HUB, 2019).

### 1.1.5 Esfuerzos volitivos y su importancia para la actividad deportiva

Ribetti (2011), señala que para llevar a cabo acciones voluntarias, estas requieren de esfuerzos volitivos significando esto fuerza de voluntad, sin importar si es mínimo. Estos esfuerzos son diferenciados de los musculares, cabe mencionar que siempre habrá presencia de movimientos musculares aunque estos formen parte de la rutina, es importante mencionar que existen movimientos más importantes en el esfuerzo volitivo. Debe tenerse presente que los esfuerzos volitivos son conscientes ya que se relacionan con la conciencia clara del propósito y de los resultados deseados, teniendo presente que estos aumentarán la intensidad, según la dificultad.

La perseverancia y el autocontrol se incorporan en el entrenamiento diario que aumentan dificultad, al deportista se le exige que realice esfuerzos relativamente prolongados sin pausa y se le enseña al equipo para que este evalúe las acciones de cada uno y utilicen las cargas adicionales en el entrenamiento.

En los esfuerzos volitivos se llevan a educar la independencia para crear situaciones problemáticas de soluciones libres, que favorezcan especialmente la realización individual y colectiva, el entrenador debe brindar un espacio al final para evaluar las tareas. Se debe evaluar un grado de peligrosidad de cada ejercicio, en los cuales se presentan obstáculos en función de sus posibilidades reales, por lo tanto el entrenador debe persuadir al jugador con el hecho de tener confianza en sus fuerzas.

Las decisiones hacen uso de lenguaje en forma de autoinstrucciones que lo llevan a disposiciones y capacidades de rendimiento del pelotero, exigiéndose a sí mismo, a tomar decisiones rápidas las cuales le llevarán a la concentración y movilización rápidamente para acciones inmediatas. Las acciones son utilizadas colectivamente como censores para formar

disposición psicológica que lleva a cabo el entrenamiento deportivo con la meta de creación de metas físicas, técnicas y tácticas, las cuales llevaran a un equipo exitoso. También es importante corregir el área emocional y las cualidades volitivas para alcanzar los estados psicológicos que faciliten un óptimo rendimiento deportivo.

Al entrenar un deporte de manera sistémica, este desarrolla facultades físicas y psíquicas, máxime cuando la psiquis es la reguladora del comportamiento, además, debe ir dirigido al desarrollo de características particulares de orden psicológico, propias del deporte. Por lo que se comprende que los deportes de conjunto cuentan con diferencias individuales, las cuales forman parte de cada deportista, siendo distinción entre los demás jugadores, al igual que las características del desarrollo psíquico en el que se encuentre.

Es importante mencionar tanto la orientación como la evaluación se llevan a cabo en conjunto, es decir que los inconvenientes de rendimiento, vocación, conducta, entre otros no aparecen aislados, cada uno de los anteriores es consecuencia de diferentes factores como, sociales, físicos y biológicos llevando al atleta a reaccionar de manera particular.

Ávila (2010), hace referencia que es importante que el entrenador ocupe el rol de orientador, habiendo estudiado cuidadosamente a cada jugador y así integrar actividad de entrenamiento de cualidades y capacidades tanto físicas como morales y volitivas, llevándole a cada uno a cumplir con los principios de la sociedad. El entrenador deberá presentar verdades indiscutibles, obligándole a cada uno a elegir entre los diversos puntos de vista y elevar el nivel de independencia, como la individualización del proceso .

Asimismo, existen diversos esfuerzos volitivos en el deporte, estos se agrupan como movilizativos y los organizativos. Ambos juegan un rol importante y son relacionados de forma recíproca durante la actividad, es decir durante el entreno y la competencia. Los esfuerzos volitivos movilizativos, son aquellos donde la voluntad actúa a través de influencias verbales, controlando la conducta con autoinstrucciones ¡Arriba!, ¡Rápido!, ¡Fuerte!, ¡Tranquilo!

¡Aguanta! entre otras. Estas palabras son empleadas en situaciones en las cuales se tiene que fildear, correr a alguna base, ejecutar un swing, o en situaciones en donde tanto el lanzador como el bateador deben contar con autoconfianza, o cualquier situación que le permita al jugador a moverse con facilidad.

Mientras que los esfuerzos volitivos organizativos consisten en donde la voluntad actúa para que la concentración lleve a la conciencia la acción, es decir la ejecución técnica y que al observar la acción del contrario puede ser lanzamientos que lleva a cabo por medio de señas que da el entrenador del otro equipo (Ávila y otros, 2010).

### 1.2.1 Deportes de conjunto con pelota

En este grupo se incorporan los deportes tales como el fútbol, hockey, balonmano, voleibol, polo acuático, béisbol, softbol, baloncesto, el tenis de mesa, el tenis de campo, el bádminton, y la cancha individual y por equipo. Según los deportes antes mencionados, el deportista debe ser capaz de valorar como acontecen cada uno de los elementos y acciones que se llevan a cabo durante la actividad, por lo que se debe analizar el tiempo y el espacio en que se manifiestan de una manera precisa.

También, ocurre con el trayecto en que se llevan a cabo acciones y es preciso que esta apreciación se realice en relación con la velocidad con que se traslada el objeto que se mueve en diferentes direcciones del atleta, siendo este la pelota. Por consiguiente, el jugador evaluará el arranque que empleará en cada acción para que esta sea efectiva y precisa al momento de ejecutar. Por lo tanto, se está frente a la capacidad para regular la energía que será utilizada; el atleta debe contar con la capacidad de evaluar en una extensión amplia donde se presentan situaciones de juego.

Se presenta una elevada dificultad al realizar las acciones en los deportes con pelotas, por lo que es indispensable que el atleta alcance un alto dominio en el sistema de reacciones complejas

que tipifican su actuación. Es importante conocer que las reacciones que están asociadas a la pelota, esta lleva reacciones anticipatorias relacionadas con engaños, como son las reacciones inhibitorias y la necesidad de una alta coordinación de los movimientos que debe desarrollar durante el juego, entre otras.

Dado que en los deportes de pelota, surgen nuevas respuestas a escenarios modificables del juego, por lo que el deportista deberá desarrollar elevada imaginación creadora sobre cada situación que podría presentar el contrincante, razón por la cual el pensamiento táctico juega un papel importante respecto a las soluciones que se deberán de generar ante cualquier situación que se presenta de manera inmediata. Los deportes de pelota desarrollan la dependencia entre los jugadores del mismo equipo. Por lo tanto surge la necesidad que los jugadores del equipo desarrollen compatibilidad psicológica, obteniendo resultados positivos en las acciones ofensivas y defensivas del equipo.

### 1.2.2 Softbol

Da Costa (2012), hace referencia que el softbol es un deporte mental, por lo que los jugadores deben tener el control durante el juego, por lo que en Estados Unidos algunos clubes lo consideran dentro de su planificación y el entrenamiento, existiendo psicólogos deportivos que llevan a cabo el programa de entrenamiento mental. Por ejemplo en un entreno el coach solicita que los jugadores corran las bases, y este se encuentra midiendo los tiempos con un cronómetro, pero enfocándose al ámbito psicológico, no se puede medir con un cronómetro la visualización que realiza el deportista para cumplir con el objetivo.

Asimismo, si un bateador no cumple con el rendimiento, trabaja en conjunto con su entrenador, este podrá mejorar su biomecánica analizando videos o mientras ejecuta la acción, logrando la modificación de su mecánica para alcanzar un buen contacto con la pelota. Mientras que el ámbito mental no puede ser medido o cuantificado, por lo que esta se podrá medir únicamente por medio de estrategias que en ocasiones son rechazadas por los jugadores.

Por lo tanto en Guatemala, en enero de 2019 se ha integrado una psicóloga del deporte, quien ha encontrado una cultura deportiva acostumbrada a contar con una persona que está al lado exigiendo, amenazando, siendo permisivo, entre tantas situaciones que llevan a los jugadores a no contar con las características de un atleta y menos de alto rendimiento, por lo que es de importancia brindar la atención necesaria al trabajo de la psicóloga deportiva, como parte del entrenamiento mental para romper la estructura con la que se ha trabajado en el proceso de selección juvenil masculina a lo largo de la existencia de la Asosoft.



## **Conducta Deportiva**

Un deportista de alto rendimiento inicia a formarse desde la infancia muy temprana, por lo regular antes de los 10 años. Conforme transcurren los años, así se va incrementando la carga del programa de entrenamiento físico, técnico, táctico, psicológico y nutricional de manera individual. Asimismo, es importante conocer que estos atletas llevan un estilo de vida diferente al resto de deportistas, es decir de aquellos que ven el deporte como un momento de pasatiempo, bien el cual el resultado es uno de sus diversos objetivos; llevando el deporte como una actividad subsiguiente en su vida, llevando la dedicación diaria o eventual, sin acompañamiento de un equipo multidisciplinario.

Por lo que se comprende que un atleta de alto rendimiento tiene el honor de representar a su país en competencias internacionales, razón por la cual su vida social disminuye, ya que al ser activo socialmente afecta en las horas sueño, las cuales son importantes para que este alcance un rendimiento óptimo, la recuperación sea la adecuada y muy importante mencionar que evitará contacto con sustancias químicas que son perjudiciales con su carrera deportiva y un buen desarrollo motor.

En el deportista de alto rendimiento es natural que se presenten diferentes conductas, debido a las altas cargas emocionales que ellos experimentan por la intensidad de un entreno o competencia, y eso con lleva a que ellos experimenten sensaciones emocionales que influyen en la conducta emocional del deportista.

### **2.1 Factores que determinan la conducta deportiva**

Los factores son de gran importancia porque con ellos podremos demostrar los cambios fisiológicos que se puedan presentar en el deportista de alto rendimiento, con ellos podríamos demostrar las variantes que se asocian a los cambios físicos que se presentan en el rendimiento

físico de un deportista, esto podría incrementar la función psicobiológica del deportista a su máximo nivel. Cabe resaltar que existen diferentes factores que influyen como predictores en los deportistas sometidos a un proceso, siendo estos los psicológicos, biomecánicos, antropométricos y fisiológicos.

Tanto los psicológicos como biomecánicos requieren de un aprendizaje de las destrezas por medio del entrenamiento regulado, los antes mencionados pueden presentar una carga genética y ambiental importante que influyen en el desarrollo del atleta, razón por la cual los entrenamientos deben ser planificados adecuadamente, siendo estos específicos para el atleta si se refiere a un deporte individual o bien a la posición que ocupe si se trata de un deporte de conjunto.

### 2.1.1 Aspectos psicológicos

Ossorio (2011) nos explica que para obtener un rendimiento deportivo óptimo es importante tener en cuenta que hay factores psicológicos del deportista tales como sus emociones, sentimientos, problemas familiares y sus preocupaciones. Son de gran importancia para conseguir un estado recomendable y adecuado de rendimiento en un deportista. Estos elementos pueden ser determinantes para un deportista, para conseguir el éxito como el fracaso, la formación de la personalidad del deportista es necesario para que el aprenda a tomar las decisiones adecuadas que lo van a llevar a una conducta adecuada.

Por lo tanto, "las demandas de rendimiento de cada especialidad deportiva, requieren que el deportista funcione, psicológicamente, de una determinada manera, para poder decidir y actuar con la mayor eficacia posible y tener, de esta forma una opción más favorable de conseguir el éxito en la competición" (Buceta, 1998).

Asimismo, Williams y Straub (1991) afirman que, "la psicología del deporte se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación" (p. 1).

En los recientes estudios acerca de la psicología del deporte y la actividad física hay dos factores importantes en los que las investigaciones se centran los cuales son: como los factores psicológicos afectan el rendimiento físico y como el deporte influye al desarrollo, la salud, y bienestar personal. Cada deporte dependiendo de las exigencias físicas que se presentan tendrá exigencias psicológicas diferentes y es por eso que el psicólogo deportivo en función del deporte en el que se encuentre, así deberá de intervenir psicológicamente a los deportistas atendiendo los factores vinculados a la personalidad del deportista y su relación y afinidad con el entorno y armonía con el grupo.

La psicología del deporte aún es un campo por explorar y que no es aceptado del todo en el ambiente deportivo, ya que hay metodólogos y entrenadores del alto rendimiento que no creen y no conocen de los beneficios y la importancia de la psicología del deporte. Gutiérrez, (1998) nos explica que dentro de la perspectiva de la psicología científicas aparecerán las ciencias especiales, entre las que se encuentra el comportamiento motor que, a su vez, se dividirá en desarrollo, control y aprendizaje motor a partir de ellos la psicología del deporte tendría una base científica concreta para el estudio de la misma.

Barbi y Hall (2009) Hicieron mención que la utilización de un tipo de entrenamiento psicológico, como es la práctica imaginada, en deportistas con distinta actuación. Encontraron que, a medida que aumentaba el nivel del deportista, mayor tiempo se le dedicaba al entrenamiento psicológico, realizando más entrenamiento psicológico los deportistas de nivel nacional, que los de nivel regional y estos a su vez que los de nivel provincial, no existiendo diferencias entre sexos.

Además, en un segundo estudio, Cumming y Hall (2002) ponen de manifiesto que los atletas de élite, también, utilizan más la visualización en períodos de fuera de temporada.

También estos autores, ponen de manifiesto que los deportistas de mayor nivel, le dan una mayor importancia al entrenamiento psicológico, no existiendo tampoco diferencias significativas entre sexos ni entre deportistas del mismo nivel.

Gammage, Hall y Rodger (2000), encuentran que los deportistas que realizan una mayor práctica física, también realizan una mayor práctica psicológica, llegando al final de su artículo a la hipótesis de que el uso de determinados entrenamientos psicológicos, podrían crear adherencia a la práctica física. Sin duda alguna, estos estudios y demás nos demuestran que la psicología del deporte cuando es aplicada siempre se acompaña de un aumento del rendimiento deportivo. De tal manera que el componente psicológico debe de hacerse presente en todo el proceso de preparación deportiva y la calidad que le da a un entrenamiento que se enfoca en la búsqueda del éxito deportivo.

Garcés, Olmedilla y Jara (2006), hacen mención que es importante que el entrenamiento psicológico vaya de la mano con el entrenamiento técnico – táctico, por lo que se debe realizar una planificación adecuada durante la temporada, basándose en dos aspectos fundamentales, siendo estos análisis de los recursos psicológicos del deportista y su potencial posibilidad de cambio y mejora, también análisis de las demandas psicológicas que cada práctica deportiva conlleva.

Asimismo, Cruz (2001), nos brinda una serie de principios generales como son las características del deportista, referidas a aspectos como la edad, el nivel competitivo, trayectoria deportiva, motivación, aspiraciones, presiones percibidas, recursos, apoyo familiar y social, etc; requisitos técnicos del deporte/prueba. Habrá que conocer tanto las condiciones físicas y psicológicas que se precisan para competir, como aspectos concretos, como pudiera ser la duración media de las competiciones, el entorno en el que se celebran.

Por otro lado, las fases y objetivos específicos del entrenamiento. Los requisitos físicos y psicológicos no son los mismos a lo largo de la temporada, variando según se trate del inicio de la temporada o del período de puesta a punto para la competición.

También Weinberg y Gould (1996), mencionan que el programa de preparación lo adaptemos a la individualidad del deportista, deberíamos de seguir una estructura que tuviese tres partes bien diferenciadas:

Educativa: en la fase educativa puede durar desde una hasta varias horas diarias a lo largo de un período determinado. En esta fase, explicaremos al deportista, la importancia de utilizar una preparación psicológica y el modo en que este tipo de destrezas afectará positivamente a su ejecución. Es muy interesante buscar ejemplos de deportistas famosos para reforzar la importancia del desarrollo de las destrezas psicológicas.

Adquisitiva: la fase adquisitiva se centrará en las técnicas y estrategias necesarias para el aprendizaje de diversas destrezas psicológicas, dedicándole tanto sesiones formales como informales. Nuestra labor será la de adaptar estrategias específicas a las necesidades y capacidades únicas de cada competidor. De este modo, si nos encontrásemos con un deportista que se preocupa demasiado de sus errores, utilizaríamos estrategias de base cognitiva que modificarán los modelos de pensamiento, mientras que si el deportista experimentase incrementos de tensión somática, utilizaríamos la relajación progresiva de Jacobson, por ejemplo.

Práctica: la fase práctica contiene, a su vez, tres objetivos principales, automatizar las destrezas mediante sobre aprendizaje, enseñar a las personas a integrar sistemáticamente las destrezas psicológicas en sus ejecuciones, y aplicar las destrezas aprendidas a la competición real.

### 2.1.2 Aspectos fisiológicos y antropométricos

Los aspectos fisiológicos y antropométricos amplían el campo de estudio de la psicología del deporte y nos van a permitir conocer aspectos importantes de las exigencias físicas, fisiológicas y antropométricas que un deportista puede llegar a tener. Asimismo, otro de los objetivos de realizar las evaluaciones implica efectuar comparaciones del rendimiento, fundamentadas en las respuestas fisiológicas. De igual forma Vaquera Jiménez (2001) y Barbero (2005), coinciden en señalar que, hoy en día, en todos los deportes, es importante obtener la mayor información posible sobre los jugadores con el objeto de planificar un correcto entrenamiento de los mismos, con el fin de obtener el mayor rendimiento de cada uno de ellos.

De tal forma que toda evaluación que se realice será importante indicar y aporte sobre la exigencia física-fisiológica del deportista, es significativo recordar que los requerimientos físicos no son los mismos en cada deporte y es por eso que una buena evaluación fisiológica y antropométrica nos va a permitir evidenciar las características del deporte en el que se esté trabajando, además que nos amplía el conocimiento del funcionamiento y la respuesta del cuerpo durante la exigencia física y revelara aspectos de gran importancia para la planificación deportiva.

Algunos de los aspectos importantes que podemos evaluar fisiológicamente son consumo de oxígeno ( $VO_2$ ) se ha utilizado para establecer zonas de entrenamiento a través del cociente respiratorio (RER), que divide los parámetros el consumo de oxígeno y expulsión de  $CO_2$ . Sin embargo, también la frecuencia cardiaca es utilizada para evaluar las zonas de entrenamiento. Así, dentro de la valoración fisiológica, mediante una prueba de esfuerzo escalonado interválico progresivo podemos obtener información sobre las zonas aeróbicas y anaeróbicas de entrenamiento deportivo y además de aportar información acerca del el sistema energético que se utiliza en la realización de la actividad física.

Gleeson (2002), hace que el conocimiento de algunos parámetros bioquímicos se convierta en una herramienta útil para la evaluación del rendimiento deportivo y así conseguir resultados deportivos y preservar la salud del deportista. Los tópicos más frecuentes son el efecto negativo del entrenamiento de alta intensidad y la aparición de la fatiga crónica o el llamado síndrome de sobre entrenamiento.

Es importante entender que un entrenamiento sistemático y ordenado permite llevar al deportista a una adaptación físico química del cuerpo que permite tener un buen rendimiento deportivo esto está directamente relacionados con el metabolismo de los sistemas que participan del ejercicio. El estudio fisiológico y bioquímico de todos los cambios metabólicos que ocurren durante el desarrollo de una práctica deportiva, permite evaluar tanto el entrenamiento físico como la planificación del mismo. Otros aspectos importantes a evaluar son los niveles electrolíticos que posee el deportista, hemoglobina y pruebas sanguíneas como la evaluación de ácido láctico que permite valorar la carga del entreno

### 2.1.3 Aspectos biomecánicos

La Biomecánica es una de las ciencias del deporte más importante, esta nos permite el estudio e las diferentes áreas relacionadas en el movimiento del ser humano, funcionamiento de los músculos, tendones, ligamentos, cartílagos y huesos que son factores importantes para el comportamiento humano y la ejecución de un ejercicio. La biomecánica se considera importante por las del deporte de alto rendimiento, ya que es de gran importancia para el desempeño deportivo el análisis del movimiento.

La Biomecánica del deporte tiene como objetivo principal perfeccionar, analizar el gesto deportivo y todo esto se realiza en conjunto con otras ciencias que son de gran aporte para llevar a cabo un estudio valido que permita tener un análisis conciso del movimiento humano. Esta ciencia puede proporcionar la complejidad del movimiento humano y que esto nos permite analizar por qué el deportista puede tener un bajo rendimiento deportivo, con ello vamos a

llevar a cabo una mejora del desempeño atlético a través de la corrección del gesto deportivo en donde debe llevarse a cabo la intervención.

En la biomecánica podemos mencionar también varios elementos que son fundamentales para el estudio de la misma, tales como la cinemática que es un elemento fundamental de la biomecánica que consiste en el estudio de movimientos través de imágenes captadas por equipo especial así como el análisis de los segmentos y movimientos corporales. Por otra parte en la dinámica se utilizan parámetros para su estudio en los que podemos mencionar fuerza presión, esto nos puede dar un análisis de la respuesta del comportamiento dinámico del movimiento humano. Además de estos estudia las fuerzas externas que se relacionan con el movimiento humano e influyen en el mismo.

## 2.2. Importancia de una adecuada conducta deportiva

Sánchez (s.f), hace referencia que la conducta es muy importante para el deportista del alto rendimiento, no solo dentro de la cancha si no en todo momento ya que este generalmente llega a ser una figura pública y un ejemplo a seguir para muchos, principalmente niños, es por eso que con su conducta ellos deben de ser el ejemplo de muchos, no solo los beneficia como figura sino que mantienen una exigencia adecuada para ser un deportista de primer nivel y con eso sus resultados deportivos no se ven afectados por malas decisiones que ellos tomen por una mala conducta.

Es importante resaltar que la conducta no solo tiene que ver en la forma con la que ellos actúan, la conducta debe de acompañarlos en cada acto que ellos realicen, la conducta debe de ser parte del entreno, parte de la competencia la conducta la deben de mantener incluso hasta con lo que comen ya que el tener una mala conducta alimenticia podría repercutir en su rendimiento deportivo.



El comportamiento de una persona puede verse rodeado de varios factores que puedan alimentar esa forma de actuar de una persona, en los que podemos mencionar los factores familiares que muchas veces una conducta se aprende desde pequeño, factor social que puede influir en como una persona se comporte, deportivo, factor económico entre otros, asimismo, la mala conducta deportiva puede afectar no solo al deportista sino a una institución y hasta a un país dejando una huella negativa en la carrera deportiva, y esto condena a los demás deportistas a que sean vistos de mal manera en el deporte de manera internacional.

### 2.3. Emociones y actitud hacia la competencia

Cervantes (2011), hace mención que las emociones están en cualquier momento de la vida del hombre, y estas surgen como consecuencia de las apreciaciones y percepciones de cada individuo que le permiten vincular los sucesos del medio con la complacencia o restricción de sus necesidades y motivaciones. Desde la psicología del deporte, las emociones tanto positivas como negativas, junto a la capacidad de autorregulación de las mismas a los resultados alcanzados por los deportistas.

Las emociones proceden sobre la conducta motora y van seguidas de fenómenos orgánicos por lo que pueden intervenir de manera considerable sobre el nivel de esfuerzo que se debe realizar y en el deporte influye sobre el resultado del rendimiento creando un reflejo, el cual aparece como consecuencia de la implicación del atleta en una relación social dada por la actividad deportiva que afecta su sistema de necesidades de una u otra manera.

Por lo que las emociones deben relacionarse estrechamente posible con la personalidad. Es importante mencionar que cualquier emoción tiene por lo menos cuatro aspectos que pueden ser indagados, tal es la experiencia emocional personal, estas son aquellas características de la emoción que una persona consecuente siente, conoce y puede referir oralmente, los cambios corporales ocurridos durante la emoción, siendo la presión sanguínea, el pulso o la respiración,

son alterados los valores normales, la conducta de la persona emocionada, cómo actúa y que hace, la motivación, ya que un organismo emocionado es un organismo orientado hacia un fin.

Para comprender lo antes mencionado es importante tener presente que el deporte cuenta con un proceso pedagógico para el deportista, en el cual este se prepara para adquirir la condición deportiva, y la competencia siendo el momento en el que se busca alcanzar el objetivo. La ansiedad es un aspecto relevante que es producida ante una amenaza de derrota, lo cual puede derrumbar psicológicamente al atleta. También, se debe recalcar que primero sirve para la preparación atlética y ésta se efectúa bajo tensiones físicas y emocionales que deben ser tenidas seriamente en cuenta.

Por otra parte el entreno deportivo involucra aspectos capaces de llevar a una estabilidad emocional cuya derivación es la asimilación de los conocimientos, habilidades y el progreso de posibilidades físicas; o la desestabilización emocional que produce resultados inversos.

#### 2.4. Entrenamiento de habilidades psicológicas

Sánchez (s.f), hace referencia que este entrenamiento consiste en la creación, desarrollo y mejora de los métodos y condiciones psíquicas del deportista que son necesarias para el éxito, orientándole al aprendizaje de métodos y técnicas que aseveran la disposición psicológica para actuar en las condiciones de competencia. Este tipo de preparación debe comenzar a concretarse desde el mismo momento en que se inicia la preparación física de los deportistas para la competencia, desde el primer día de entrenamiento hasta recibir la noticia de que participarán en la próxima competencia, solo de esa forma se obtendrá una preparación psicológica adecuada para que el deportista logre afrontar los retos tanto físicos como psicológicos que se puedan presentar en una competencia.

La preparación del deportista en un proceso de aprendizaje constante, es decir aprendizaje de técnicas y gesto deportivo así como también análisis pedagógicos; precisando de esta manera

las tareas para la adaptación de los deportistas a las condiciones de la actividad competitiva, atenuando el perfeccionamiento de la capacidad para el autocontrol, y avalando el desarrollo del deseo a lograr un mejor resultado deportivo en esas condiciones. Al deportista se le debe preparar para mejorar o mantener determinado rendimiento deportivo tanto físico como psicológico y social que son aspectos importantes que el atleta debe de mantener es su mejor nivel.

La conducta deportiva es importante para el deportista ya que en ella la muestra hábitos y habilidades aprendidas en el desarrollo deportivo que ha obtenido a lo largo de una preparación sistematizada y organizada que abarca aspectos físicos como psicológicos. Esta debe de estar dirigido a las necesidades del deporte por la eficiencia. Cabe mencionar que, el deporte que se entrena constantemente desarrolla facultades físicas y psíquicas, principalmente cuando la psiquis es la que regula el comportamiento, pero además tiene que estar dirigido al progreso de las características particulares de orden psicológico propias del deporte.

Para educar la persistencia y el autocontrol se concentra al entrenamiento diario con tareas y dificultad progresiva donde aparezca el cansancio al cual tendrá que sobreponerse el deportista, asimismo, realizar esfuerzos alargados sin pausa, donde el deportista aprenda a mantener el esfuerzo en un mismo nivel a pesar del cansancio. También se debe utilizar cargas adicionales en el entrenamiento, después de haber cumplido con la planificación.

#### 2.4.1 Aspectos importantes de la planificación

Al realizar la planificación de las cargas de entrenamiento, el entrenador debe distribuir las mismas adecuadamente para que el deportista logre llegara su estado de máxima capacidad física y psicológica que lo permita cumplir con los objetivos trazados en la planificación.

Respecto a la educación de la independencia en los deportes con pelotas crear situaciones de solución libre, las cuales favorecerán especialmente la realización individual y creativa. Hay

entrenamientos en los cuales el entrenador por un tiempo determinado no interviene, sólo evalúa el final de las tareas, adecuando de esta forma y en ese tiempo que los deportistas organicen su actividad, manifiesten sus deficiencias y asienten en función las maneras de superarlas, conduciendo ellos mismos la dirección de su trabajo.

El valor debe partir siempre de inducir al deportista con el hecho de asumir confianza en su desarrollo deportivo, obteniendo así el deseo de lograr la experiencia de éxito que se experimenta cuando se ejecuta correctamente un ejercicio de alto riesgo o grado de dificultad. Para ello es necesario que se encuentre motivado, sólo así podrá percibir adecuadamente el momento del triunfo.

El autocontrol y la decisión conllevan a utilizar el lenguaje en forma de directrices inmediatas o auto habla que activen la habilidad y las capacidades de rendimiento del deportista. Es útil hacer uso del mecanismo verbal para iniciar acciones difíciles y arriesgadas donde haya que emplear fuerza explosiva o máxima, cuando la resistencia al cansancio demande de la puesta en práctica de las reservas. Asimismo, exigir constantemente al deportista, sobre todo a aquellos que entrenan deportes con pelotas, tomen decisiones rápidas, lo que les exige a estar más concentrados y a movilizarse rápidamente para la acción inmediata.

Al atleta le es necesario formarse para concentrar toda su energía para llevar a cabo la actuación con un alto nivel. Para proceder, es primordial que el deportista consiga la información acerca del contexto del lugar de competencia, lo que hace emanar que se debe llegar con anticipación, para enfrentarse adecuadamente en el escenario y llevar a cabo la ejecución en las condiciones específicas.

Es importante, concordar e introducir las variantes necesarias y buscar los puntos de referencia para cumplir con el objetivo competitivo, lo cual demanda de una realizada actividad intelectual y de concentración de la atención, haciendo que el deportista se desconecte de los estímulos externos, los cuales se pueden convertir en perturbadores y desestabilizadores. Continúa la

intensidad de la concentración de la atención, enfatizada en un primer momento hacia la reproducción de la imagen o del momento en el que el atleta se quiere ver, lo cual conlleva a la representación de la acción o de la selección que deberá ejecutar el deportista.

Para llegar a un segundo tiempo en el que siente que está listo para proceder, debido a un regulación de la acción donde actúan el lenguaje interno en forma de auto instrucciones, este es llamado sentido de disposición psicológica para la ejecución de la acción; posterior el deportista pasa a la acción, y producto de ella sobreviene la evaluación inmediata, donde conoce de los logros y desaciertos, orientándose a la superación de los errores encontrados para continuar con las acciones en dependencia de las siguientes exigencias. La competencia condiciona una acumulación y procesamiento de la información que se obtiene en el transcurrir de la lucha.

## **Técnicas psicológicas para la intervención en el ámbito del deporte**

El Barca Innovation Hub (2019), hace referencia que las técnicas aplicadas de la psicología tradicional fueron consideradas erróneamente específicas a la psicología deportiva. Siendo estas: pensar positivo, controlar la activación, generar un autodiálogo y el establecimiento de hábitos previos a las competencias. Por lo que el objetivo era alcanzar el control emocional. Así pues, la corriente cognitivo – social tuvo auge al utilizar herramientas como la autoeficacia percibida, la modificación de la conducta y los trastornos de origen emocional.

A pesar del paso de los años, los recursos mencionados anteriormente se continúan utilizando. Sin embargo la corriente cognitivo – conductual se basa en el control de los procesos internos como principal intervención, tomando en cuenta que estos procesos corresponden a comportamientos negativos en el rendimiento deportivo.

### **3.1. Consideraciones metodológicas en el empleo de las técnicas de intervención psicológicas en el deportista.**

Las técnicas en intervención psicológica son utilizadas con la finalidad de resolver situaciones o inconvenientes que ocurren en los ajustes de los deportistas, relacionados a entrenamientos y competencias con elevados niveles de volumen e intensidad. Por lo tanto estas técnicas de intervención son las medidas de acción que tomará el especialista en psicología del deporte, entrenador y otra persona especializada, con el objetivo que el deportista adquiera y desarrolle habilidades psicológicas para sobrellevar procesos de estrés, ansiedad y el manejo de situaciones de activación durante los entrenos y las competencias, asimismo, afine la capacidad en el deporte que practica.

La psicología del deporte se enfoca en la mejora sistemática y planificada de la capacidad y habilidad psíquica enfocada al rendimiento, también se enfoca en la reestructuración de las

valoraciones y percepciones en las cuales el atleta no puede mantener un equilibrio entre su potencial y las exigencias de la actividad y condición de la realización, asimismo, es importante la estabilización del comportamiento en la competencia. Es importante optimizar y activar los procesos de recuperación psicológica para reunir recursos personales en entrenos y competencias, por lo que se debe organizar de los recursos psicológicos y ampliar las posibilidades por medio de afrontamiento de situaciones nuevas e imprevistas.

### 3.2. Enfoque cognitivo – conductual

Este enfoque hace relación de conocimientos de la teoría del aprendizaje y como la información es procesada, por lo que se enfoca en explicar cómo han sido aprendidas determinadas conductas durante la infancia y la adolescencia de cada individuo.

El enfoque cognitivo – conductual aplicado al deporte se enfatiza en los aspectos cognitivos y conductas de cada deportista, debido a que el pensamiento es fundamental para determinar la conducta. Esta se determina por el contexto del atleta, y por los factores cognitivos, ya que los pensamientos y la interpretación juegan un papel importante. Así pues, los psicólogos del deporte se enfocan en la modificación de conducta y el manejo de emociones por medio de la reducción o eliminación de respuestas de ansiedad y control del estrés.

Ruíz (2013), hace referencia que el enfoque cognitivo conductual se define en la actualidad como la aplicación clínica de la ciencia de la psicología, esta es fundamentada en principios y procedimientos validados empíricamente. Asimismo, parte de la idea que las conductas son aprendidas y estas pueden modificarse por medio de los principios de aprendizaje. Por lo que Albert Ellis se enfocó en resolver temas emocionales y conductuales por medio de un modelo de intervención, el cual ha sido representado por A. B. C. Mientras que Aaron Beck se centró en la modificación de conductas disfuncionales, es decir pensamientos negativos distorcionados relacionados a situaciones específicas y actitudes desadaptativas.

### 3.2.1 Terapia racional emotiva de Ellis

La terapia racional emotiva de Ellis, explica los procesos psicológicos de los deportistas por medio del esquema ABC, comprendiendo este de la siguiente manera:

A: es el acontecimiento activador

B: creencia, interpretación o evaluación de una situación

C: Consecuencia emocional, conductual o física.

Se comprende que los acontecimientos ocurridos, son consecuencias de las opiniones e interpretaciones que cada deportista hace de la situación. Por lo que esta corriente explica el pensamiento del ser humano por medio de una aproximación cognitiva conductual, la cual cuenta con los pensamientos e imágenes de cada individuo ante respuestas abiertas.

Por lo tanto este enfoque trata de explicar el pensamiento de cada sujeto por medio del lenguaje; buscando que estos logren verbalizar lo que les sucede. Es importante mencionar que en esta teoría se le muestra al deportista las consecuencias de sus actos y el porqué de cada una de sus emociones. Asimismo, este es enseñado a que debe pensar de una manera diferente para gestionar sus actos y emociones. El objetivo es que el individuo – deportista actúe ante las situaciones de su diario vivir y evalúe la interacción de manera racional.

Se busca alcanzar que el pensamiento sea más funcional a la realidad, debido a que las emociones y pensamientos funcionan de manera integral, por lo que las emociones son modificadas cuando el pensamiento cambia. Por consiguiente se lleva a que actúe de manera consecuente entre causa y efecto. Así pues, cada deportista al tener la posibilidad de generar lenguaje, es capaz de tener una auto verbalización, por lo que se le hará difícil una emoción sin que esta esté reforzada con el pensamiento.



### 3.2.2 Terapia cognitiva de Beck

Por otra parte en la terapia cognitiva de Beck, se aplica la triada cognitiva negativa, es decir actitudes y creencias que llevan al deportista a percibir aquello que le rodea, el futuro y a sí mismo de manera negativa, desencadenando lesiones, resultados no deseados o desmotivación, por otra parte en las distorsiones cognitivas se presentan errores en el procesamiento de la información la cual se encuentre frecuente en los atletas, siendo algunas:

La inferencia arbitraria llega a conclusiones sin ninguna evidencia que justifique o cuando estas son contrarias al resultado. Y la abstracción selectiva basa una conclusión en detalles aislados o en algo específico sacado de contexto. Así como la sobregeneralización: concluir a partir de hechos aislados. La magnificación y minimización conllevan al error al evaluar un acontecimiento exagerado o minimizando sus consecuencias. También, personalización y autorreferencia: interpretaciones egocéntricas de sucesos impersonales y facilidad para atribuirse sucesos externos. pensamiento supersticioso y visión catastrófica: crear relación de causa – efecto entre sucesos no contingentes.

Esta teoría tiene como objetivo encontrar los pensamientos que perjudican el rendimiento deportivo y tratar de detectarlos mediante una serie de estrategias:

Detectar pensamientos generados de manera automática, detectar cómo los pensamientos automáticos influyen en las emociones., entrenar mecanismos de registros de los pensamientos automáticos con una rutina. Por lo que es importante mencionar que la polarización de los pensamientos hace énfasis en ver la realidad. Por lo tanto la construcción de los pensamientos oscila en categorías contrarias y no son percibidos estados intermedios. Lo que genera la creación de elevadas expectativas, al no cumplirse estas, perjudica variables psicológicas como el estrés, ansiedad, entre otros. Por lo que es importante abordar con diferentes técnicas psicológicas enfocadas en el deporte, lo cual brinda al deportista al buen manejo de emociones durante los entrenos o competencias.

Razón por la cual las técnicas cognitivo conductuales van dirigidas a cambiar o modificar conductas y emociones, con el objetivo que el individuo adapte de manera eficaz sus comportamientos a su entorno.

### 3.3 Técnicas de intervención psicológicas en el deporte

#### 3.3.1 Control de pensamiento por medio del autohabla

El Barca Innovation HUB (2019), hace mención que diversos deportistas de varias disciplinas han reconocido que tras no registrar pensamientos en su mente y han tenido un control cognitivo, alcanzan una mejor actuación. Por lo tanto refieren que el autohabla es de suma importancia como clave para conseguir un control cognitivo. Por lo tanto se hace mención de aplicaciones del control de pensamientos por medio del autohabla.

- Adquisición de habilidades y destrezas
- Cambios de malos hábitos
- Control de la atención
- Crear o cambiar el efecto o estado de ánimo
- Control del esfuerzo
- Construir autoeficacia – autoconfianza
- Incrementar la adherencia y mantenimiento de conductas positivas hacia el ejercicio.

El control de pensamientos es una estrategia cognitiva, que tiene como objetivo el control de pensamientos disruptivos que llevarán a perjudicar el rendimiento deportivo. Por lo que para el deportista desarrollar esta capacidad le permitirá controlar sus pensamientos antes, durante y posterior a la competencia.

Barca Innovation HUB, 2019 hace mención que “El diálogo por medio del cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, al mismo tiempo este diálogo regula y cambia evaluaciones y convicciones, promoviendo de esta manera instrucciones y refuerzo” (p. 7).

Por consiguiente los deportistas se encuentran en permanente diálogo interno consigo mismos de manera subconsciente. Por lo que la intención de esta técnica consiste en desarrollar la habilidad de manera consciente por parte de los deportistas para que puedan orientar sus pensamientos. Por consiguiente los mensajes internos o el diálogo que mantiene el deportista consigo mismo, manifiesta la información sensorial y representan el sistema de creencias que genera el sujeto respecto a lo que vive.

Dicha técnica es utilizada como técnica para dirigir la atención hacia estímulos relevantes del entorno o estímulos internos del deportista. Por lo que los deportistas en el entrenamiento y en las competencias tengan un mayor control de las situaciones. Por lo tanto las palabras utilizadas por los deportistas deben relacionarse con el propósito que persiguen para una determinada tarea o competencia. El deportista puede utilizar autohabla de instrucciones o motivacional. Y la utilización de una u otra será en función de lo que se esté por llevar a cabo.

Por lo tanto el autohabla se divide de la siguiente manera:

Automático: hace referencia que no tuvo proceso de planificación previa por parte del deportista. Este inicia el autohabla de manera espontánea, persiguiendo una intención pero no es planificado, por lo que se divide en:

No dirigido o espontáneo: se carece de intencionalidad y esfuerzo conscientes. Se lleva a cabo de manera intuitiva. La información es procesada, por lo que se manifiesta de manera rápida, lo cual puede o no estar relacionado con el contexto o la actividad en sí misma.

Dirigido: el deportista busca autocontrolarse y autorregularse por medio del autohabla de manera consiente. Este se relaciona con el estado de ánimo que presenta el atleta y el deseo que este tiene, y cómo vincula ambas realidades, es decir la actual y la deseada.

Estratégico: en esta el autohabla no es espontánea según la situación por la que atraviesa el deportista, esta es previamente planificada. El atleta utiliza varias estrategias como palabras puntuales u oraciones cortas previamente diseñadas, las cuales posteriormente se dice a sí mismo, esto se aplicará en toda ocasión que sea necesario utilizar los recursos. De esta surgen dos tipos de autohabla:

Instruccional: se orienta en el direccionamiento del foco atencional, el cual se concentra en variables de tipo biomecánico, técnico y táctico. Esta se enfoca en los recursos motrices del atleta para llevar una ejecución correcta. El uso de mensajes internos se relacionan con detalles de movimientos. Estas son autoinstrucciones con la finalidad de no perder detalles en el movimiento o procesamiento de la información táctica.

Motivacional: esta se direcciona con la intención de mantener estados de ánimo positivos y elevar o mantener el nivel de confianza que posee el atleta.

### 3.3.2 Técnica de relajación

Chóliz (s.f), nos explica que la utilidad de la relajación estriba en que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, con lo que esto supone de beneficio, tanto a nivel subjetivo, puesto que resulta placentero, como en lo que respecta a la propia salud física y psicológica. La relajación es una técnica que se ha utilizado desde tiempos antiguos, en diferentes culturas las cual busca llevar al cuerpo a un estado de tranquilidad física y psicológica para mejorar el funcionamiento del mismo.

En la actualidad muchas de las enfermedades surgen por un exceso de actividad física-psicológica que llevan al cuerpo a un desgaste de igual forma físico y emocional que repercuten en la salud del deportista. Lo cual puede llevar al mismo a tener un mal rendimiento durante el los entrenamientos o enfrentamientos, llegando al extremo de abandonar el deporte por frustración y un mal manejo de estrés.

Estos problemas están muy asociados con la exigencia que vive cada atleta de alto rendimiento. Por lo que hoy en día la relajación se utiliza como un método terapéutico eficaz para mejorar la condición de muchas patologías teniendo efectos bastante positivos. Es importante recordar también que la relajación no solo brinda efectos fisiológicos al cuerpo sino que actúa también en el ámbito psicológico de la persona mejorando su calidad de vida y estado emocional.

Dentro de los efectos fisiológicos que puede provocar la relajación está la disminución de la tensión muscular tónica, aplicar técnicas para el control de la activación, relajación y respiración, ayuda a la frecuencia e intensidad latido cardíaco, también a la actividad simpática en general, a la secreción adrenalina y noradrenalina, la vasodilatación arterial, se dan cambios respiratorios (disminución frecuencia, aumento en intensidad, regulación del ritmo respiratorio), funcionamiento mejor del metabolismo basal, e índices de colesterol y ácidos grasos en plasma.

Por lo tanto el Barca Innovation HUB (2019), menciona que la relajación es aquella concentración y focalización, que implica enfocarse en un estímulo simple. Asimismo, ha mencionado que existen 10 estados psicológicos que se relacionan a la relajación, los cuales han sido denominados estados – R, mismos que disminuye de forma inmediata el estrés: adormecimiento, desconexión, relajación física, y relajación mental.

Posterior se realiza relajación más profunda, en la cual el estado positivo es de apretura, conciencia y energía:

- Conciencia

- Gozo
- Silencio mental
- Amor y agradecimiento
- Devoción
- Energía.

Por lo que estos estados contribuyen a mantener niveles de relajación continuos, en los cuales el deportista conserva una actitud positiva al momento de enfrentarse a situaciones estresantes.

Habiendo revisado los fundamentos de relajación, serán desarrolladas diferentes técnicas con las cuales se puede trabajar la relajación.

El Barca Innovation HUB (2019), se enfoca en la relajación muscular progresiva, y hace mención que cuando el músculo está relajado no se puede presentar un estado de tensión, tampoco una mente ansiosa se puede relacionar con un cuerpo relajado. Por lo tanto esta técnica requiere que el deportista se encuentre en un lugar tranquilo y debe recostarse sobre su espalda con los brazos a los lados. Esta consiste en que el atleta deberá tensar el musculo según le sea indicado, seguido de la relajación del mismo, así, el deportista notará la diferencia entre relajación y tensión. Con este entrenamiento el individuo será capaz de relajar los músculos sin que exista tensión.

Cabe resaltar que el proceso de relajación debe ser dirigido debido a que este se encuentra pedeterminado para tener buenos resultados, se inicia con el brazo izquierdo, luego el derecho, pierna izquierda, pierna derecha, luego abdomen, espalda, pecho, hombros y se finaliza con el cuello y el rostro. E recomendable llevar a cabo sesiones de 15 minutos.

Asimismo, el entrenamiento autogénico según el Barca Innovation HUB (2019), se basa en sensaciones asociadas entre los músculos y miembros del cuerpo. Es decir que está compuesto de tres partes. Constanto la primera de seis pasos para indicar a la mente la sensación de pesadez en brazos y calor en el cuerpo, luego pesadez en brazos y piernas, calor en brazos y

piernas, calor en el pecho y sensación de disminución de frecuencia cardíaca, calor en la zona del plexo solar, y, sensación de frío en la frente.

Para llevar a cabo el ejercicio, el deportista debe permanecer sentado en una silla cómoda, con una postura relajada, permitiéndose dejar caer los brazos encima de las piernas, ligeramente separadas. En este ejercicio el ambiente también debe ser tranquilo, sin ruidos externos, temperatura amigable y de preferencia con poca luz.

Por lo tanto en este ejercicio el atleta deberá imaginar escenas de relajación, sintiendo pesadez y calor en su cuerpo. Es importante darle instrucciones a la mente para que el cuerpo llegue al estado de relajación. Por lo que se deberá practicar este entrenamiento varios días consecutivos, iniciando tres veces al día sin sobrepasar los cinco minutos, utilizando una extremidad por sesión, y conforme se vaya dominando la misma, se deberán incluir todas las extremidades sin alargarse más de veinte minutos.

Por consiguiente las técnicas de relajación, en conjunto con las habilidades deportivas, son recursos que se aprenden con la práctica. En cuanto el deportista alcance dominar estas técnicas, podrá utilizarlas durante una competencia para disminuir su frecuencia cardíaca o respiratoria, hasta lograr un ajuste en su activación y así llevar de manera adecuada la tarea a realizar.

### 3.3.3 Técnica de visualización

El Barca Innovation HUB (2019), hace referencia que la visualización logró instalarse en el alto rendimiento deportivo producto de su eficacia como métodos de control mental. Por lo que esta práctica ofrece una perspectiva diferente respecto a lo que se entiende por conducta y cómo controlar los estados emocionales. Por lo tanto la psicología busca estrategias para controlar interferencias que invaden a los sujetos durante los entrenamientos y competencias. Asimismo, es importante brindar las herramientas necesarias para introducir esta técnica, cómo se puede

aplicar en el terreno deportivo con el objetivo de brindar al atleta la posibilidad que su rendimiento deportivo mejorará.

Se comprende como visualización a la capacidad de crear una experiencia en la mente, recuperando de la memoria segmentos de información que se está almacenando para crear imágenes que representen algo. Experimentándose de manera interna generando en la memoria un producto en forma de recuerdo, experiencia o algún evento pasado. Por lo tanto, se puede decir que se trata de una forma de simulación. Es vivenciar la experiencia imaginada, como si esta se estuviera desarrollando de manera real. Así pues la visualización para recrear una experiencia es un recurso utilizado por la mayoría de personas.

Por lo general para revivir una emoción y sentir de nuevo lo generado en esa oportunidad se recurre a la imaginación de dicho momento. En este caso se trata de desarrollar la capacidad de imaginar y visualizar un potencial productivo para ser aplicado al deporte. Por consiguiente la mente posee la capacidad de crear nuevos eventos, los cuales aún no han sucedido. Y por medio de la visualización la memoria puede utilizar esta como arma potencial para crear vivencias en base a fragmentos.

Al hablar de visualización, es necesario involucrar todos los sentidos, para que esta sea significativa obtenga representación mental. Los sentidos generan sensación de estar en el lugar que se imagina, y se genera la posibilidad de vivir cada movimiento como si en realidad estuviera sucediendo, porque también involucra tendones, músculos y articulaciones. Por lo tanto la visualización es un recurso de intervención cognitiva, y esta puede ser comprendida de la siguiente manera, creando una imagen mental sin estímulos externos, formando una imagen puede disponer de uno o más sentidos y las imágenes son creadas por medio de la información almacenada en la memoria a corto o largo plazo.

Por lo tanto se recomienda que cada deportista designe un tiempo para llevar a cabo la práctica de visualización para ejecutar determinadas habilidades, misma que debe realizarse previamente



al entrenamiento. Para que el entrenamiento en visualización sea efectivo, este debe cumplir con unos requisitos:

- Trabajar en un lugar tranquilo y cómodo para los deportistas, llevándose a un estado de relajación óptimo.
- Desarrollar la habilidad de visualizar una casa, la cual podrá ser su propia casa y comenzar a detallar todo el menaje, colores, ruidos, entre otros.
- Control de habilidades al visualizar cada una de las habilidades que presentan fallo, observar el error y posterior imaginar la ejecución de manera adecuada.
- No se debe olvidar que al finalizar el ejercicio de visualización se realiza una respiración profunda para iniciar la adaptación del ambiente.

### 3.4. Abordaje terapéutico

En conjunto con la nutricionista, el fisioterapeuta y el entrenador se llevan a cabo diferentes formas de abordaje y seguimiento para que los atletas cumplan con lo solicitado inicialmente por medio de la psicóloga del deporte, por lo que se ha realizado material en conjunto y de manera individual como apoyo y continuidad a cada actividad planificada según la programación de entrenos tanto en campo como en el gimnasio.

El cuerpo multidisciplinario está compuesto por nutricionista, fisioterapeuta, manager, entrenadores y psicólogo del deporte. Este grupo de profesionales trabaja en conjunto es decir que de manera semanal se reúnen para dar seguimiento a cada una de las actividades establecidas pero principalmente por las del especialista en psicología deportiva, debido a que cada atleta podrá manejar de manera adecuada la técnica y cumplir con la táctica, pero si no existe un entrenamiento mental adecuado, durante los entrenos y competencias puede presentarse un resultado no deseado en la acción a ejecutar. Asimismo, es importante que cada jugador cumpla objetivos trazados, por lo que se ha realizado material individual y de equipo multidisciplinario para recabar información.

Es importante trabajar en conjunto, debido a que la información recabada por cada uno, lleva al abordaje psicológico tanto de grupo como individual, debido a que surgen patrones de conducta similares en los jugadores que son proyectados de diferente manera con cada uno de los profesionales de la salud y del deporte.

Por lo que se inicia el abordaje del proceso de selección juvenil masculina de softbol por medio de registro de ficha clínica para recolectar datos generales, posterior se realiza entrevista para conocer más a fondo a cada uno de los jugadores, comprender la razón por la que se encuentran practicando el deporte y cómo han alcanzado el proceso de selección juvenil masculina, asimismo, se realiza la evaluación 16 PF, la cual consiste en un cuestionario que evalúa 16 factores de personalidad, debido a que cada jugador posee su forma de ser, observa el mundo de determinada manera, se relaciona con los demás de manera concreta, y en general se expresa tendencia a hacer determinadas cosas y a responder de maneras más o menos estables.

De la mano con lo arriba mencionado, se realizan evaluaciones de concentración y atención, confirmando los ejercicios realizados durante la evaluación por medio del monitoreo de la frecuencia cardiaca tanto en reposo como en movimiento. Por lo tanto ha sido necesaria la observación durante los entrenos, también, psicoeducación sobre temas recurrentes en los jugadores según resultados de entrevista, observación y evaluaciones, asimismo, se realizan actividades vivenciales de trabajo en equipo para fomentar la comunicación, el respeto, motivación, concentración, atención, autohabla, automotivación, y al finalizar los entrenos se realiza ejercicios de relajación o visualización.

Las actividades para fomentar los valores y acciones arriba mencionados consisten en crear una porra para la selección de Guatemala, por lo que a los jóvenes se les divide en grupos, y cada grupo tendrá 5 minutos para organizar una porra para la selección durante el torneo Panamericano, finalizado el tiempo pasan al frente a presentar lo trabajado, y el cuerpo multidisciplinario vota para elegir al ganador.

También se realiza la alfombra voladora, se pueden mantener los equipos que trabajaron en la porra o bien hacer nuevos equipo; estos deben salir del punto “a” sobre un pedazo de tela aproximadamente de dos yardas hacia el punto “b”, luego deben regresar al punto “a”, pero todo deben realizarlo con los pies, sin tocar la tela con las manos, gana quien llegue primero a la meta.

Además, el balde de agua consiste en dividir en dos equipos, y dos de los participantes de cada equipo no cargan con los pies el balde, porque estos son quienes apoyan sacando a cada participante cuando se da la señal, deben sostener un balde lleno de agua hasta que quede una persona sosteniendo el mismo por un minuto, pierde quien lo deje caer.

Por último se lleva a cabo cubetas con agua, cada equipo debe estar parado detrás de un cono haciendo fila, y el primero de la fila sumerge la esponja en el agua y debe pasarla sobre la cabeza y así sucesivamente cada jugador hasta llegar al último, quien es el encargado de correr con la esponja sobre la cabeza hasta donde se encuentra la otra cubeta, la cual está vacía, y en esa debe exprimir el agua, gana quien traslada la mayor cantidad de agua posible.

Al finalizar cada actividad se reúne al equipo completo y se lleva a cabo una retroalimentación brindada por ellos y por la psicóloga para identificar valores trabajados, y de no poner en practica estos durante el juego, de igual manera se hace mención. Asimismo, se observan debilidades de cada jugador y se realiza una crítica constructiva sobre los aspectos a mejorar.

Asimismo, se han establecido objetivos según la competencia que se desarrollará, esto va de la mano con las particularidades de la preparación. Estos no deben ser muy difíciles o excesivamente posibles, pero si pueden ser precisos como para convertirlos en movilizadores de las potencialidades del deportista.

Sánchez(s.f), hace referencia que los objetivos y los motivos de participación para las competencias son inseparables, de ello deriva que los motivos forman un poderoso resorte al

haberlos realizado a conciencia. Por lo tanto es fundamental desarrollar y actualizar motivos de importancia social, mismos que tienen que ver con lo que se presenta y defiende.

Por otra parte el entrenador hace sentir a los jugadores el significado de la lucha competitiva, sustentandola en emociones positivas. Así pues, cada jugador que participa en los entrenamientos o competencias, además de los motivos socialmente importantes que son comunes a los de los demás integrantes del equipo, tienen motivos y fines personales que les son característicos. Lo cual es reflejado en el estado psíquico de los deportistas antes de los entrenos y competencias. Por lo tanto los entrenadores deben propiciar armonía tanto en los motivos de carácter social como personal, y obteniendo como resultado cohesión del equipo.

Cada jugador comprende su participación dentro del equipo por lo que se van creando las condiciones para la presencia del estado de disposición psíquica que regula la actuación de manera coherente.

Por lo tanto surgen reflexiones perturbadoras relacionadas con la vida personal o con la deportiva del individuo y por su insistencia conduce a la inseguridad, al temor, en fin a actuar inadecuadamente. Por lo que se debe solicitar al deportista que a partir de una postura de relajación active un pensamiento que le haya desagradado, al momento de iniciar la incomodidad el deportista podrá aplicar palabras como “borron y cuenta nueva”, “basta”, será la que decida utilizar. A partir del dominio de esta el atleta iniciará a construir una idea positiva, la cual sustituirá la anterior. Conforme se afirma la evocación del pensamiento positivo, el deportista aleja el pensamiento negativo hasta que este es suprimido.

Por otra parte la motivación de la conducta deportiva está dirigida a actividades específicas que las realizan por una motivación o por algo que los atrae a realizar esa actividad. Cuando se habla de motivación en el deporte es importante saber que cada deportista realiza ese deporte por algo que los conduce y los sostiene a que lo realicen y acá se habla de la esfera motivacional de cada deportista como tal. Razón por la cual se lleva a cabo un campamento en

el cual se le enseña a los jugadores de qué manera ellos se pueden motivar de manera intrínseca y también como equipo pueden motivarse para ejecutar de manera adecuada la acción; y durante el equipo debe practicar la motivación.

También se ha utilizado como reforzador que determinado grupo de jugadores estén detrás del pitcher por ejemplo, realizando mucho ruido, cantando y lo que se les ocurre para distraer tanto al lanzador como al bateador, esto con la finalidad de entrenar a la mente a no distraerse o que surja miedo durante los entrenamientos o competencia. Además, se han colocado diferentes rótulos con mensajes positivos tales como “yo puedo lograrlo”, “soy ganador y no me vencerán”, “no me domina el contrincante”, entre otros, esto con el objetivo que cada jugador aprenda a automotivarse y a darse autoinstrucciones, debido a que el ser humano fácilmente encuentra pensamientos autoderrotistas, los cuales derrumban y sabotean la temporada de preparación y cumplimiento de técnica.

Asimismo, con orientación de la psicóloga del deporte, el entrenador cambia la metodología de observaciones, es decir que antes se hacía mención de los errores realizados, ahora el entrenador hace mención de las cosas que se deben realizar en cada inning cuando hay simulación de juego, y durante la práctica técnica hace la corrección si el atleta no ejecuta adecuadamente. También es importante mencionar que se aborda de manera individual a jugadores que han presentado la necesidad de ser guiados para motivarse, porque invaden más los pensamientos autoderrotistas.

De la mano con lo antes mencionado, los jugadores deben entregar a la psicóloga del deporte cuadro de planificación de actividades marcadas las cumplidas y las que no, autorregistro de entrenamiento y agenda mensual, posterior a la entrega esta hace preguntas respecto al incumplimiento de actividades, falta de horas de sueño, entre otras. El objetivo de este seguimiento consiste en formar atletas integral, debido a que es la primera vez que están siendo acompañados por una triada médica, entiéndase, psicólogo del deporte, fisioterapeuta, nutricionista.

## **Conclusiones**

La psicología del deporte, es una rama de la psicología general, y esta compone una ciencia aplicada al deporte, por lo que los conocimientos y contenidos científicos no solo se aplican a la realidad de la actividad competitiva, sino también se aplican a la transformación de los procesos psicopedagógicos del deporte.

Como se evidencia históricamente el desarrollo de la psicología del deporte, se ha demostrado de diferentes formas que el conocimiento en psicología del deporte es necesario para que los especialistas en el área sean útiles en la preparación psicológica a los demás componentes de preparación física, técnica y táctica.

Conocer adecuadamente las debilidades de cada jugador debe ser la tarea inicial más importante para un psicólogo especializado en el deporte. Cuando se conocen las conductas de entrada y los objetivos que cada jugador busca alcanzar en el proceso de selección, permite a la psicología del deporte guiar y focalizar de manera adecuada la intervención desde el diagnóstico hasta el abordaje, brindando las herramientas adecuadas.

El enfoque cognitivo – conductual fue aplicado a los jugadores juveniles del proceso nacional, quienes han mostrado cambios en sus conductas y durante los juegos, por lo que fueron aplicadas las diferentes técnicas y actividades de manera semanal, las cuales han sido de apoyo para el trabajo en casa y durante el entreno.

## Referencias

Ávila Núñez, C. (2010, agosto). Acciones para el desarrollo de las cualidades volitivas en los jugadores juveniles de béisbol de la Isla de la Juventud. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd147/cualidades-volitivas-en-los-jugadores-de-beisbol.htm>

Barbi, L., Hall, C., (2009.) Observational learning use and self-efficacy beliefs in adult sport novices. *Psychology of Sport and Exercise*.

Cervantes Morejón, B., (2011, agosto). Estados emocionales y rendimiento deportivo, un estudio correlacional en lanzadores de béisbol de la provincia Ciego de Ávila. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd159/estados-emocionales-y-rendimiento-deportivo.htm>

Choliz Montanes, M. (s/f). Técnicas para el control de la activación: relajación y respiración. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. Recuperado de [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)

Córdova Bautista, A. (2006, mayo) Rol profesional del Psicólogo del Deporte. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd96/psd.htm>

Cruz, J. (2001). *Psicología del Deporte: personalidad, evaluación y tratamiento psicológico*. Madrid: Editorial Síntesis

Cumming, J., Hall, C., (2002). Athletes use of imagery in the off-season. The sport psychologist.

Domínguez Herrera, R. (2012, agosto). Metodología y medios de entrenamiento psicológico a utilizar en la preparación deportista. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd171/entrenamiento-psicologico-del-deportista.htm>

Dopico, H., Jiménez, Y. (2012, mayo). Psicología del deporte ¿rama de la Psicología o Ciencia del Deporte?. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd168/psicologia-del-deporte-rama-o-ciencia.htm>

Gammage, K. L., Hall, C. & Rodger, W. M. (2000). More about Exercise Imagery. *The Sport Psychologist*.

Garcés, E. J., Olmedilla, A. y Jara, A. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Librero-Editor.

Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva (s/f). [Brochure]. Cuba: María Elisa Sánchez Acosta

Ribetti, R. (2011). Técnicas de intervención psicológicas en el deporte utilizadas por los entrenadores. (Tesis de licenciatura) Universidad Abierta Interamericana. Paraguay. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111877.pdf>

Ruiz, M., Díaz M., Villalobos, A., (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Desclée de Brouwer, S.A., España.

Váldez Casal, H. (2000, marzo) Precisiones necesarias en relación con la psicología del deporte. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd19a/psidep.htm>

Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana S.A.



## **Anexos**

## **Anexo1**

### **Fotografías**

#### **Fotografía No. 1**

#### **Juego amistoso**



Fuente: Ma. Alejandra Monzón Girón (2019)

#### **Fotografía No. 2**

#### **Retroalimentación al finalizar juego**



Fuente: Ma. Alejandra Monzón Girón (2019)

**Fotografía No. 3**  
**Campamento de concentración**



Fuente: Ma. Alejandra Monzón Girón (2019)

**Fotografía No. 4**  
**Campamento de concentración**



Fuente: Ma. Alejandra Monzón Girón (2019)

## Anexo 2

### Formato de Entrevista



**ASOCIACIÓN DEPORTIVA NACIONAL DE SOFTBOL**  
**Entrevista**  
**PSICOLOGÍA DEL DEPORTE ASOSOFT**

Nombre y apellidos:

Fecha de nacimiento:

Edad:

Sexo:

Domicilio:

Teléfono:

Correo electrónico:

Fecha de la entrevista:

1. ¿Cuántas horas duermes? \_\_\_\_\_

2. ¿Cuál es el horario de entreno? \_\_\_\_\_

3. ¿Juegas para un equipo \_\_\_\_\_

4. ¿A qué edad empezaste jugar softbol? \_\_\_\_\_

5. Tu grupo familiar, completa con edades y ocupaciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. ¿El apoyo que tu familia te brinda? Poco Normal Mucho

7. ¿Van a verte cuando juegas? Siempre Cuando pueden A veces Nunca

8. ¿Novia? \_\_\_\_\_ ¿Cómo se llama? \_\_\_\_\_

¿Hace cuánto tiempo son novios? \_\_\_\_\_

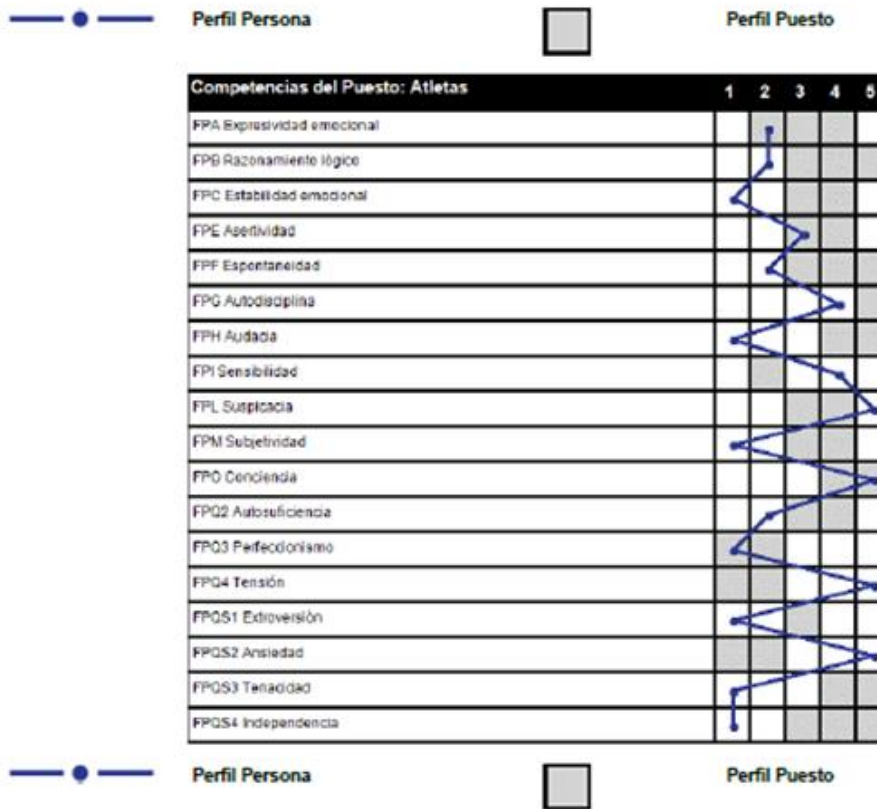
9. ¿Tienes amigos? \_\_\_\_\_ ¿De dónde son? \_\_\_\_\_

10. Nombre de tu colegio \_\_\_\_\_ Año en el que estás: \_\_\_\_\_
11. ¿Cómo es la carga escolar? \_\_\_\_\_ Qué música te gusta escuchar? \_\_\_\_\_
12. ¿Cuál es tu película preferida? \_\_\_\_\_
13. ¿Tuviste alguna lesión importante? \_\_\_\_\_
14. ¿Cuál y cuándo? \_\_\_\_\_
15. ¿Sufriste algún accidente, operación, enfermedad? \_\_\_\_\_
16. ¿Sientes presiones durante los partidos?    No    Poca    Normal    Mucha
17. ¿Qué fue lo mejor que hiciste en un partido? \_\_\_\_\_
18. ¿Y lo peor? \_\_\_\_\_
19. ¿Normalmente, cómo te sentís y reaccionas ante un error? \_\_\_\_\_
20. ¿Cómo es tu concentración durante un partido?    Mala            Regular    Buena
21. ¿Cómo es tu relación con el DT?            Mala            Regular    Buena

Fuente: elaboración propia (2019).

## Anexo 3

### Resultado Evaluación 16 PF



POWERED BY ARMSTRONG INTELLECTUAL CAPITAL SOLUTIONS, S.A. DE C.V. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Fuente: Armstrong Intellectual Capital Solutions, S.A. de C.V (2019).

## Anexo 4

### Ficha Clínica Atleta



**Ficha clínica Atleta**  
**DATOS/ANTECEDENTES**

<b>Fecha:</b>		<b>No. Registro</b>	
---------------	--	---------------------	--

#### A. DATOS GENERALES

<b>Nombre completo:</b>			
<b>Fecha de Nacimiento:</b>		<b>Edad:</b>	
<b>Dirección:</b>		<b>Celular:</b>	
		<b>Teléfono casa:</b>	
<b>Género:</b>		<b>Tipo de sangre:</b>	
<b>Estado Civil:</b>		<b>Religión:</b>	
<b>DPI/No. Identificación :</b>		<b>Nacionalidad:</b>	

<b>Ocupación:</b>		
<b>Correo electrónico:</b>		
<b>Motivo de Consulta:</b>		
<b>Datos de padres/tutores:</b>	<b>1. Nombre:</b> _____ <b>Edad:</b> _____ <b>Profesión/Ocupación:</b> _____ _____ <b>2. Nombre:</b> _____ <b>Edad:</b> _____ <b>Profesión/Ocupación:</b> _____ _____	
<b>Datos de hermanos:</b>	<b>Cantidad:</b>	<b>Edades:</b>

## B. ANTECEDENTES MÉDICOS

<b>¿Tiene hijos?</b>		<b>No. de hijos:</b>	
<b>¿Está embarazada?</b>		<b>Semanas embarazo:</b>	
<b>Enfermedades actuales:</b>			
<b>¿Qué medicamentos toma?</b>	1.	<b>Dosis de medicamentos:</b>	1.
	2.		2.
	3.		3.
<b>¿Qué</b>	1.	<b>Dosis de</b>	1.



suplementos/Vitaminas toma?	2.	suplementos/vitaminas:	2.
	3.		3.
¿Padece de presión arterial alta o baja?	Presión alta___ Presión baja___ Especifique:		
¿Alergias a algún alimento?			
¿Alergias ambientales?			
Enfermedades anteriores:			
Antecedentes quirúrgicos:			
Consultas y tratamientos previos:			
Fecha última regla:		¿Patrón de ciclo?	Regular ____ Irregular ____

### C. ANTECEDENTES FAMILIARES

Enfermedad/Padecimiento	Especifique (si es necesario):	Relación con el familiar:
Cáncer en...		
Diabetes tipo...		
Hipertensión		
Obesidad		
Cardiopatías		
Otros		

Fuente: elaboración Triada Asosoft (2019).

## Anexo 5

### Organizador de actividades

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5:00	Despertar	Despertar	Despertar	Despertar	Despertar		
5:15	Bañarse/ vestirse	Bañarse/ vestirse	Bañarse/ vestirse	Bañarse/ vestirse	Bañarse/ vestirse		
5:45	Arreglar habitación	Arreglar habitación	Arreglar habitación	Arreglar habitación	Arreglar habitación		
6:00	Ir al gimnasio	Ir al gimnasio	Ir al gimnasio	Ir al gimnasio	Ir al gimnasio		Despertar
8:30	Universidad	Universidad	Universidad	Universidad	Universidad	Despertar/ocio	Iglesia / ocio
13:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
14:00	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Ocio	Ocio
18:30	Ducha	Ducha	Ducha	Ducha	Ducha	Ocio	Ocio
19:00	Cena / ocio	Cena / ocio	Cena / ocio	Cena / ocio	Cena / ocio	Cena	Cena
20:00	Estudio/ tareas	Estudio/ tareas	Estudio/ tareas	Estudio/ tareas	Estudio/ tareas	Ocio	Ocio
22:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

Fuente: elaboración propia (2019).

## Anexo 6

### Economía de Fichas


NOMBRE	03 - 06 JUNIO	10-13 JUNIO	10-13 JUNIO	18-23 JUNIO	24 - 27 JUNIO	02 - 04 JULIO	08 - 11 JULIO	15 - 18 JULIO	22 - 25 JULIO	29-31 JULIO y 01 AGOSTO	05 - 08 AGOSTO	12 - 15 AGOSTO
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS
	9 VERDES 1 ROJA	8 VERDES 2 ROJAS	7 VERDES 3 ROJAS	6 VERDES 4 ROJAS	5 VERDES 5 ROJAS	4 VERDES 6 ROJAS	3 VERDES 7 ROJAS	3 VERDES 7 ROJAS	3 VERDES 7 ROJAS	3 VERDES 7 ROJAS	3 VERDES 7 ROJAS	3 VERDES 7 ROJAS
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES
	9 VERDES 1 ROJA	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS	8 VERDES 2 ROJAS
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES	10 VERDES
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES
	9 VERDES 1 ROJA	1 ROJA	1 ROJA	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES	11 VERDES
	9 VERDES 1 ROJA	8 VERDES 2 ROJAS	7 VERDES 3 ROJAS	6 VERDES 4 ROJAS	5 VERDES 5 ROJAS	4 VERDES 6 ROJAS	3 VERDES 7 ROJAS	3 VERDES 7 ROJAS	3 VERDES 7 ROJAS	3 VERDES 7 ROJAS	3 VERDES 7 ROJAS	3 VERDES 7 ROJAS
	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA	9 VERDES 1 ROJA

Las tarjetas rojas han sido asignadas por incumplimiento de evaluaciones, recuerden que son un equipo, si falla uno, afecta al resto.

Tarjetas rojas por Incumplimiento de psicometría, hoja de control y conducta  
Tarjetas verdes extras por cumplimiento de hoja de control y plan alimenticio.

Fuente: elaboración Cuerpo Multidisciplinario Asosoft (2019).

**Tabla No. 4**  
**Autorregistro de Entreno**

ASOCIACION DEPORTIVA NACIONAL DE SOFTBOL PSICOLOGIA DEL DEPORTE			
	AUTORREGISTRO DE ENTRENO		
Fecha	Acontecimiento	Autohabla	Respuesta

Fuente: elaboración propia (2019).