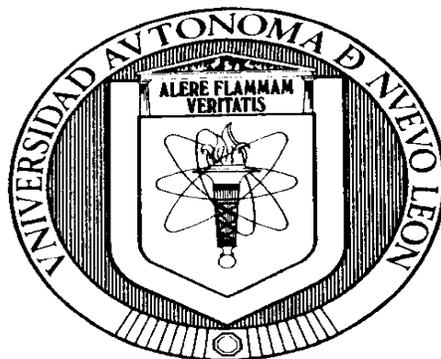


**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD – FAPSI**



**“IMPACTO DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE UNA TIRADORA DE NUEVO LEÓN DURANTE
UNA ETAPA GENERAL”**

GERARDO CORTINAS GALINDO

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

NUEVO LEÓN, DICIEMBRE 2015

**Universidad Autónoma de Nuevo León
Posgrado Conjunto
FOD – FAPSI**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte Integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recordamos que el producto integrador en modalidad de Reporte de Prácticas.

“IMPACTO DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE UNA TIRADORA DE NUEVO LEÓN DURANTE UNA ETAPA GENERAL”

Realizado por el Lic. Gerardo Cortinas Galindo. Sea aceptado para su defensa como oposición el grado de Maestro en Psicología del Deporte

Comité de Titulación

MPLO. Brenda E. Luna Villalobos



Dr. Armando Cocca

Dr. Luis Tomás Ródenas Cuenca

Dra. Jeanette M. López Walle

Subdirección de Posgrado de la FOD

Nuevo León, Diciembre 2015

FICHA DESCRIPTIVA

**Universidad Autónoma de Nuevo León
Posgrado conjunto FOD-FAPSI**

Fecha de graduación: Diciembre 2015

Lic. Gerardo Cortinas Galindo

Título del productor integrador:

“IMPACTO DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE UNA TIRADORA DE NUEVO LEÓN DURANTE UNA ETAPA GENERAL”

Número de páginas: 71 páginas

Candidato para obtener el grado de maestría en psicología del deporte

Resumen del reporte de prácticas profesionales:

El objetivo de este trabajo fue realizar una intervención con una tiradora de Nuevo León, sobre como afectaban sus estados de ánimo en sus competencias y controles. Como herramienta principal se utilizo el test de “perfil de los estados de ánimo” (POMS). Su aplicación se hizo tres veces y se evaluó el impacto que tenían los estados de ánimo en su rendimiento. Se realizaron varias actividades y estrategias para influir en sus estados de ánimo. El proyecto resulto satisfactorio, arrojó buenos resultados y se logro obtener al final de la intervención un perfil de iceberg.

Firma del asesor principal _____

DEDICATORIA

A mis padres:

Por haberme apoyado en todo momento,
por sus consejos, sus valores, por la motivación
constante que me ha permitido ser una persona
de bien pero más que nada, por su amor.
No hay palabras para expresar mi admiración y
cariño para ustedes, son una parte fundamental de mi vida.

Gracias por todo.

AGRADECIMIENTOS

A Dios.

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mi Novia.

Por su gran apoyo incondicional, amor y cariño, en cada momento de mi vida siempre estuviste ahí para brindarme un consejo y poder salir adelante, gracias por todo.

Familiares.

A mi hermano Samuel, su Esposa e hijos, mi hermano Miguel, a quienes admiro y quiero demasiado, mis Abuelos, Tíos y Primos que forman una parte fundamental en mi vida.

Amigos.

Que siempre me apoyaron a cada uno de ellos mi admiración y cariño

Mis Maestros.

Quienes en este camino, me ayudaron a realizar mi trabajo, gracias por cada consejo y enseñanza que me dieron.

Mis Tiradores.

Fueron mi inspiración para realizar este trabajo, gracias a cada uno de ellos porque me enseñan a crecer día con día.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
1. MARCO TEÓRICO	2
2. NIVEL DE APLICACIÓN.....	9
3. PROPOSITO DE LA INTERVENCIÓN	10
4. MÉTODO	11
4.1. Participantes	11
4.2. Variables	11
4.3. Recursos materiales humanos y económicos	12
4.4. Planificación de la Intervención	13
5. DESARROLLO DE LAS ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS	14
6. RESULTADOS.....	17
7. CONCLUSIONES.....	25
8. EXPERIENCIAS PERSONALES DE LAS PRÁCTICAS	26
10. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA	30
11. ANEXOS.....	31
RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO.....	64

INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte es una rama de la psicología que en la actualidad está en proceso de desarrollo y consolidación. La psicometría es una parte esencial en el quehacer psicológico ya que proporciona las herramientas de diagnóstico para realizar una evaluación y una intervención de los casos según sea la necesidad.

Es por esto que consideramos de suma importancia el desarrollo de nuevas estrategias de intervención que sean específicas para la evaluación en la psicología del deporte.

Para los deportistas rendir adecuadamente en su deporte es muy importante y uno de los factores indispensables para que esto se dé es tener en cuenta que factores influyen en su rendimiento.

El motivo por el cual se va a realizar esta investigación es porque hasta la fecha no hay muchas intervenciones relacionadas con el tiro deportivo ni con el impacto que puedan tener los estados de ánimo en su rendimiento.

El tiro deportivo es un deporte el cual pone a juego, precisión, estabilidad y procesos mentales los cuales ayudan a realizar mejor el trabajo disparo a disparo.

En el tiro deportivo, se usan varios tipos de armas, pero nos centraremos únicamente en: rifle match, este tipo de arma es de aire comprimido, sus miras son abiertas no tienen aumento y es de precisión.

En este trabajo nos orientaremos al diseño y planificación de nuevas estrategias psicológicas que nos apoyen a potencializar el tiro deportivo, comenzando desde un trabajo de observación y finalizando con la creación de nuevas técnicas para mejorar la variable de estados de ánimo y la influencia que tiene sobre el rendimiento.

1. MARCO TEÓRICO

Es evidente que la psicología tiene una influencia clara en el deporte de competición y que la misma es reconocida, de manera intencionada o no, tanto por medios de comunicación, como por directivos, espectadores, entrenadores y atletas. Una influencia que impregna al deportista, tanto en su funcionamiento físico como en los aspectos técnico-tácticos, y que de no ser controlada, puede afectar positivamente o negativamente al rendimiento deportivo (Mahamud, Tuero y Márquez, 2005).

El objetivo final del entrenamiento en el deporte de competición ha de ser ampliar y poner a punto los recursos físicos, técnico-tácticos y estratégicos de los deportistas. Todos estos aspectos pueden beneficiarse del conocimiento psicológico, optimizando la metodología de trabajo de los entrenadores y el funcionamiento de los deportistas (Buceta, 1999).

Según Arruza, Balagué y Arrieta (2003) la actividad que realiza el deportista durante una competición a menudo está condicionada por su estado anímico. Las emociones, los sentimientos, el afecto son variables que tienen gran influencia a la hora de realizar y valorar los esfuerzos. También son importantes los posibles cambios que se puedan producir en el estado de ánimo antes y después de la realización de diferentes pruebas de esfuerzo, o entre los diferentes combates que debe de disputar una deportista.

Las últimas investigaciones en este campo coinciden en considerar la existencia de dos grandes factores que constituyen las principales dimensiones de la estructura afectiva. Estas dimensiones normalmente se han definido como afecto o estado de ánimo positivo y afecto negativo (Arruza, Balagué y Arrieta 2003).

Mellalieu (2003, citado por Cox, 2009) menciona que los estados de ánimo son respuestas psicológicas menos estables que los rasgos de personalidad pero más estables que las emociones.

El Perfil de Estados de Ánimo - "Profile of Mood States" (POMS) es uno de los instrumentos más utilizados en psicología para la medición de los sentimientos, afectos y estados de ánimo (Ávila y Giménez de la Peña, 1991). Está compuesto por una lista de adjetivos multidimensionales desarrollada originariamente por McNair, Lorr y Droppleman en 1971, para evaluar los efectos de la psicoterapia y la medicación en

pacientes psiquiátricos externos y fue utilizado como método de evaluación y cambio en estos sujetos. Posteriormente se ha ampliado su campo de aplicación a diferentes poblaciones (Balaguer, Fuentes, Meliá, García y Pérez, 1993).

El perfil de los estados de ánimo y el modelo de salud mental de Morgan (1979 citado por Cox, 2009), fue uno de los primero en utilizar el POMS en los trabajos de investigación relaciones con el deporte y la actividad física. Morgan graficó puntuaciones del POMS estandarizadas para deportistas de elite y advirtió que (a) los deportistas de elite exhibían un perfil de estados de ánimo con mejor puntuación en los aspectos negativos y de mayor puntuación en vigor que el de una muestra control y que (b) los deportistas de elite también exhibían un perfil de estados de ánimo más saludable desde el punto de vista mental que los deportistas menos exitosos. Morgan se refirió a la noción de que los deportistas más exitosos exhiben un perfil de estados de ánimo más saludable que los menos exitosos o que una población control como modelo de salud mental. Según este modelo el deportista exitoso es visto como un individuo mentalmente sano en relación con su estado de ánimo psicológico. Cuando se grafican las puntuaciones estandarizadas del POMS del deportista de elite tomo la forma de un iceberg, en el que todos los estados de ánimo negativos caen por debajo de la población promedio y la puntuación correspondiente al vigor queda muy por encima del promedio. Este perfil de estados de ánimo se ha denominado perfil de tipo iceberg.

El deportista exitoso a nivel mundial tiene puntuaciones bajas en la medición de los rasgos de ansiedad y neuroticismo, y puntuaciones elevadas en variables de extraversión. En términos de los estados de ánimo psicológicos, el deportista de nivel mundial tiene puntuaciones bajas en la medición de las variables ansiedad, tensión, depresión, ira, fatiga y confusión pero elevadas en vigor. En resumen, el perfil psicológico del deportista exitoso a nivel mundial es compatible con una actitud mental positiva (Cox 2009).

Este instrumento mide seis dimensiones emocionales: el Vigor como positivo, la Tensión, la Depresión, la Hostilidad, la Fatiga y la Confusión como negativos.

Balaguer et al. (1993), dicen que el factor Tensión (T) lo forman adjetivos que describen incrementos en el sistema músculo-esquelético. El factor Depresión (D) representa un estado de ánimo deprimido, asociándose a un estado de insatisfacción e inadecuación personal. El Factor Cólera (C), viene determinado por ira y antipatía hacia los demás. El Factor Vigor (V), constituye un estado de ánimo positivo asociado a un estado elevado de energía. El factor Fatiga (F) estaría formado por adjetivos referidos a un bajo nivel de energía, y un estado de ánimo laxo. Por último, el Factor Confusión (Conf.), se asocia directamente al desorden y confusión.

Lorenzo, Gil y Martín (2001), comentan que todo deportista sabe que muy a menudo su rendimiento, en una sesión de entrenamiento o incluso en la propia competición, se encuentra condicionado por su estado de ánimo. De forma que estados de ánimo positivos se asocian a buenos resultados deportivos, siempre en la medida de las posibilidades de cada deportista, y viceversa, estados de ánimo negativos se asocian a malos resultados deportivos (Callejo 2010).

Terry (1997), menciona que altos niveles de confusión y depresión pueden resultar en el desarrollo de una dificultad para mantener un correcto control atencional, y ciertamente, ningún estudio ha demostrado asociación positiva alguna entre estas dimensiones y el rendimiento deportivo. La tensión puede llevar a la pérdida del control de los músculos finos, debilitando así la ejecución, o por el contrario, puede facilitar la ejecución de deportistas fisiológicamente poco activados. La fatiga puede reducir ambas, la capacidad física y la percepción de eficacia personal, y desde la evidencia investigadora, parece no tener ningún efecto positivo en el rendimiento. En cambio, el vigor aumenta la percepción de eficacia personal, la cual está estrechamente asociada con el rendimiento. Por último, la cólera puede ser quizá el componente de los estados de ánimo más poderoso, ya que puede desviar la atención o aumentar la percepción de determinación. El hecho de estar unida estrechamente al incremento de adrenalina, puede explicar su relación con ejecuciones exitosas en deportes de contacto como el kárate (Sánchez et al., 2001).

Andrade, Arce, Armental y Rodríguez (2008), diseñaron un cuestionario más corto ya que, cuanto más breve y simple sea el instrumento de medida más se podrá aproximar su aplicación al evento deportivo de interés incrementando así su valor predictivo. Por ello existen cuestionarios con menos ítems como es la versión reducida de 29 ítems (Callejo, Ruiz y García 2010).

Rendimiento Deportivo

Martin, Carl y Lehnertz (1991 citado en Martin y Nicolaus, 2004) mencionan que el rendimiento deportivo, según la opinión generalmente aceptada, es el resultado y la ejecución de una acción deportiva que se valora según unas normas o reglas fijas.

La capacidad del rendimiento deportivo es la imagen externa, del rendimiento deportivo observable, mensurable, divisible en componentes y analizable. Se muestra en la óptima realización, superación y resolución de tareas deportivas y se puede observar, medir, evaluar y valorar. Con ello, representa objetivamente, la imagen externa de la presentación del rendimiento y en un sentido subjetivo, el fenotipo del rendimiento individual. Se muestra por ejemplo, en resoluciones técnicas de movimiento, entrenamientos de velocidad o fuerza, en la superación de las tareas de coordinación, en acciones en el campo del contrincante, en rendimientos de resistencia y en muchas otras situaciones deportivas observables. También desde el punto de vista de la actividad motora deportiva, la imagen del rendimiento describe su orientación a una capacidad. El grado de preparación de la capacidad de rendimiento deportivo respectivo depende de cómo se desarrollan las condiciones de rendimiento individuales, que son psicocognitivas, neuromusculares, organicoenergéticas y constitucionales (Martin y Nicolaus 2004).

Las capacidades de rendimiento individuales son el potencial orgánico y la predisposición genética ejercitados y transformados internamente tanto funcional como estructuralmente. En la actividad deportiva, estas relaciones de capacidades y condiciones pueden ser medidas mediante parámetros fisiológicos, como es el consumo máximo de oxígeno y los indicadores bioquímicos o biomecánicos. Sin embargo, los valores de medición resultantes hacen solamente posible conclusiones sobre la formación de las capacidades respectivas, mientras que otras características como la

regulación del movimiento y la coordinación inter o intramuscular permiten solamente un acceso indirecto a las características basado en la teoría. El nivel actual de las condiciones de rendimiento resulta individualmente de las reacciones de adaptación de los sistemas orgánicos, derivados del aprendizaje y de las ampliaciones de la memoria, cuyo desarrollo posterior está condicionada por las exigencias de rendimiento de un estímulo eficaz (Martin y Nicolaus, 2004).

Etapa de Preparación General

Los principales objetivos de la etapa son el aumento del nivel de la preparación física general del deportista, el aumento de las posibilidades de los principales sistemas funcionales del organismo y el desarrollo de las cualidades técnicas y psicológicas necesarias. En esta etapa se trabaja, en primer lugar, el fundamento para el posterior trabajo con el fin de elevar el resultado deportivo. La parte especial de la preparación consiste en el aumento selectivo de las posibilidades de algunas cualidades que influyen en grado decisivo en el nivel del resultado deportivo. La proporción de ejercicio de competición es baja. La eficacia del entrenamiento en la primera etapa del periodo preparatorio no depende directamente del volumen de ejercicios de competición dentro del volumen general de trabajo de entrenamiento. Además la utilización excesiva en estos momentos de ejercicios competitivos en perjuicio de los auxiliares y de preparación especial puede reflejarse negativamente en los resultados deportivos (Platonov, 2001).

Investigaciones Asociadas al Proyecto de Prácticas

En los últimos años, el Modelo de los Cinco Grandes Factores de Personalidad ha supuesto uno de los modelos más utilizados en el ámbito deportivo. En dicha investigación,

A pesar de ello, han sido reducidos los estudios realizados aplicando este modelo en deportes de combate, y menos desde una perspectiva de deporte universitario. En el presente estudio, se administró diferentes pruebas a una muestra de 96 deportistas universitarios de deportes de combate, destacando la administración del cuestionario BFQ de personalidad, y el cuestionario POMS. Los principales objetivos del presente

estudio son: 1.- Describir las características de personalidad de la muestra; 2.- Establecer comparaciones de personalidad con otras muestras de la población general, y comparar los estados de ánimo con otras muestras de deportistas universitarios; 3.- Establecer posibles relaciones de personalidad con los estados de ánimo evaluados. Los resultados, muestran cómo existen importantes diferencias de personalidad y estados de ánimo al comparar la muestra de deportistas con la población general tanto a nivel dimensional como sub-dimensional, y en la comparación de los estados de ánimo con otras muestras universitarias.

Asimismo, se observan correlaciones estadísticamente significativas entre las características de personalidad y los estados de ánimo, desarrollando una discusión sobre las implicaciones prácticas de los resultados obtenidos en posibles situaciones de entrenamiento y competición.

Ruiz (2012) realizó una investigación sobre las “Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios”. También Callejo, Ruiz, y García (2010), realizaron una investigación acerca de la “Fluctuación de los estados de ánimo de un equipo de fútbol en posición de descenso”. Dicha investigación habla acerca de comparar los estados de ánimo de un equipo de fútbol perteneciente a la A.D. Alcorcón, antes y después de 10 partidos de la temporada. Para la recopilación de datos, que fueron recogidos entre Enero y Junio de 2010, se utilizó el Profile of Mood Status en la versión de 29 ítems (Balaguer et al., 1995). Para el análisis de datos se utilizaron los estadísticos descriptivos de tendencia central y dispersión, y el estadístico de contraste no paramétrico Friedman. Los resultados mostraron que los estados de ánimo antes de los 10 encuentros del equipo de fútbol seguían un mismo perfil. Después de los diez partidos se comprobó que dichos estados de ánimo fluctuaron de tal forma que el equipo poseía niveles más altos en las escalas de Tensión, Cólera, Fatiga y Depresión. Esto se debía a la posición que ocupaban en la clasificación que no era otra que puestos de descenso. Se pudo concluir por un lado, que los estados de ánimo permanecían relativamente estables antes de los diez partidos, dándose un mismo perfil en cada uno de los diez encuentros analizados pero que fluctuaban considerablemente después.

Se comprobó, que el equipo poseía un peor perfil de los estados de ánimo tras la finalización de los partidos debido a la posición de descenso que ocupaban en la clasificación.

De igual forma Arruza, Balagué y Arrieta (2003), investigaron sobre el “rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición”. El propósito de este trabajo es el de continuar con la línea de investigación surgida a raíz de la preparación realizada para los Juegos Olímpicos de Barcelona-92. A partir de él, se verificó tanto la importancia del Estado de Ánimo, como de otras dos variables que fueron las seleccionadas, la Dificultad Percibida Estimada y la Autoeficacia. Los datos se registraron desde el inicio de la temporada-95 hasta Atlanta-96, cuando se iniciaba el calentamiento para cada combate, entre 25 y 35 minutos antes de salir a competir. El cuestionario utilizado contemplaba por un lado las cuatro dimensiones del P.O.M.S. (Tensión, Hostilidad, Fatiga, Vigor), y por otro, la dificultad percibida estimada y el grado de confianza. Los análisis realizados indican que la fatiga percibida puede ser un buen predictor del resultado de la competición y que las fluctuaciones durante la misma, tanto del estado de ánimo y de la dificultad percibida.

Del mismo modo Rodríguez y Granero (2014), realizaron una investigación acerca de “estado de ánimo, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en tiro deportivo”. El objetivo de este estudio fue analizar los niveles de estado de ánimo y ansiedad precompetitiva, según el nivel de los deportistas. Han participado un total de 183 deportistas con edades comprendidas entre 26 y 59 años ($M= 41.14$; $DT= 6.43$); 179 eran hombres y solamente cuatro mujeres. Se utilizaron los siguientes instrumentos: Competitive State Anxiety Inventory-2 y Profile of Mood States. Se realizó un análisis multivariante de la varianza y el cálculo de la dispersión de los impactos a través de un programa informático diseñado para tal efecto. Los resultados encontrados muestran una relación directamente lineal entre el rendimiento, el vigor y la autoconfianza; y una relación inversamente lineal entre rendimiento y la ansiedad somática. En las variables del estado de ánimo se encontró el denominado “perfil iceberg”. Respecto a la dispersión de los impactos se observó una descentralización con tendencia hacia la izquierda y hacia abajo, siendo mayor la dispersión a medida que desciende la categoría. Por otra parte los tiradores diestros agrupan a la izquierda y los zurdos a la derecha.

2. NIVEL DE APLICACIÓN

Dentro del grupo de la selección de tiro deportivo Nuevo León, se seleccionaron tres tiradoras de diferentes edades, todas ellas de sexo femenino, con el motivo de implementar diversas técnicas psicológicas las cuales ayuden a mejorar su rendimiento deportivo.

Cada una de ellas entrena en el mismo horario, de 15:30hrs. a 18:30hrs. en las instalaciones de tiro deportivo, ubicadas en el pabellón de tiro en el parque niños héroes.

Cuentan con las mismas características de equipo y material deportivo para realizar su deporte, la experiencia de cada una de ellas dentro del deporte varía por el tiempo que llevan entrenando y competencias importantes a las que se han enfrentado.

3. PROPOSITO DE LA INTERVENCIÓN

Diseñar y aplicar un programa de intervención psicológico el cual proporcione nuevas herramientas a las deportistas para mejorar en sus entrenamientos y a su vez en sus competencias.

Es importante conocer cada uno de las habilidades que el deporte requiere, por eso que antes de generar el programa tenemos que conocer el deporte, saber cuáles son sus prioridades, etapas, recursos, reglas, estrategias y lo más importante conocer cuál es el plan de entrenamiento del entrenador para así poder adecuar nuestro programa y crear objetivos que vayan dentro de lo esperado por la deportista y entrenador según la etapa donde este se encuentre.

Después de conocer las habilidades, se generará una lista de variables que afecta al deportista y al deporte dentro de su competición, teniendo en cuenta lo limitado que es el tiempo, seleccionaremos solo una variable la cual afecte significativamente al deportista en su rendimiento.

Una vez decidida la variable a trabajar debemos especificar como la vamos a medir y que herramientas utilizaremos para modificarla.

4. MÉTODO

4.1. Participantes

La intervención se realizó en la selección de tiro deportivo del estado de Nuevo León, que se ubica en las instalaciones del parque niños héroes. Se seleccionaron tres tiradoras, las cuales tienen un excelente resultado en sus diferentes categorías.

La primera tiradora la cual nombraremos como AT1, tiene 16 años y lleva 3 años con el equipo, ha tenido buenos resultados en sus competencias desde que inicio en el deporte mostro grandes cualidades. Es muy responsable y dedicada en sus entrenamientos, también es un prospecto para selección nacional.

La segunda tiradora (AT2): Tiene 18 años y lleva entrenando 4 años con el equipo, ha tenido buenos resultados en entrenamientos pero le falta tener una mejoría en sus competencias, es un prospecto para selección nacional.

La tercera tiradora (AT3): Tiene 20 años y lleva 8 años entrenando con el equipo, es seleccionada nacional (actualmente una de las mejores tiradoras de México), y cuenta con un potencial impresionante para este deporte a nivel nacional e internacional.

Para recabar más información sobre cada una de ellas se les realizó un historial deportivo y familiar a cada uno de las deportistas (Anexo 1.1).

4.2. Variables

Estados de Ánimo: Para Rosenber (1998), son momentos afectivos que ocupan una posición intermedia entre los rasgos afectivos y las emociones: son transitorios, que van y vienen, fluctuando a lo largo de varios días. Tienen una influencia de fondo sobre la conciencia, se experimentan conscientemente, y ejercen una influencia parecida a la de los umbrales sobre la provocación de las emociones (Reidl, Guillén, Sierra y Joya, 2002).

Balaguer et al. (1993) describen los factores como:

- El factor T (Tensión), se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo-esquelética: tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso y ansioso.
- El factor D (Depresión), parece representar un estado de ánimo deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Adjetivos que lo componen son: infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, torpe, desanimado, solo, desdichado, deprimido, desesperado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable.
- El factor A (Cólera), representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Los adjetivos son: enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto, rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso y de mal genio.
- El factor V (Vigor), representara un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Está formado por los siguientes adjetivos: animado, activo, enérgico, alegre, alerta, lleno de energía, despreocupado y vigoroso.
- El factor F (Fatiga), representa un estado de ánimo de laxitud, inercia, y bajo nivel de energía. Formados por los adjetivos: agotado, apático, fatigado, exhausto, espeso, sin fuerzas y cansado.

4.3. Recursos materiales humanos y económicos

- POMS (Profile of Mood States).
- Equipo deportivo de las atletas (rifle y traje).
- Hojas de registro.
- Pizarrón pequeño.
- Diábolos (municiones).
- Listón.
- Tiempo.
- Cancha de tiro (espacio para trabajar en horas de entrenamiento).
- Papel de impresión de resultados.

4.4. Planificación de la Intervención

OBJETIVOS GENERALES:	MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	DURACIÓN (HORAS)												
Platica con el entrenador para, presentarle el programa a trabajar.	1	■											
Recopilar información sobre las atletas con las que se trabajaran.	2	■											
Plantear objetivos con cada atleta.	2		■										
Aplicación del test POMS (primera aplicación)	1		■										
Desarrollar dos hojas de registro de entrenamiento. Sobre estados de ánimo y rendimiento.	3			■									
Primera actividad: estados de ánimo y disparo	2				■								
Retroalimentación, con el atleta y entrenador sobre la información recabada hasta el momento.	1				■								
Aplicación del test POMS (segunda aplicación)	1					■							
Charla con la atleta: Promover la importancia de una actitud positiva	3					■							
Aprender a respirar: reducción de la tensión en entrenamientos y competencias.	3						■						
Enfocarse a la técnica: conocer mi proceso de disparo para una buena ejecución.	3							■					
Anclaje estados de ánimo negativos.	3								■				
estados de ánimo negativos (anticiparme a situaciones estresantes)	2									■			
Actividad 2: estados de ánimo y disparo	1										■		
Tercera aplicación del test POMS (tercera aplicación)	1											■	
Retroalimentación, con el atleta y el entrenador sobre los avances obtenidos y los puntos a mejorar.	1												■

5. DESARROLLO DE LAS ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS.

En primera instancia se tuvo una plática con el entrenador para darle a conocer los puntos a trabajar con las tiradoras seleccionadas, como iba a ser el programa a trabajar y en qué consistía cada estrategia que íbamos a emplear.

Se recopiló la información deseada a partir de trabajo de observación con cada una de las atletas, el entrenador nos explico en que etapa se encontraban (Etapa General) y que el propósito en esa etapa era proporcionarle al deportista una mejor forma física, así como también generar nuevas técnicas que pudieran ayudar a su estabilidad, y que generalmente se estresaban mucho porque siempre buscan mejorar sus resultados y no es una etapa que se caractericé por eso.

Se converso con cada tiradora y se plantearon los objetivos a seguir, tanto de resultado y ejecución dentro de los aspectos técnico-tácticos, así como también objetivos psicológicos en los cuales las pudiéramos apoyar (Anexo 1.2).

Aplicamos un pre-test de POMS, para ver un panorama de cómo empezábamos con las tiradoras seleccionadas (véase Figura 1).

Estas dos aplicaciones, la de planteamiento de objetivos (Anexo 1.2) como el test de POMS (véase Figura 1, 1.1 y 1.2) se les hizo a les aplico a las tres tiradoras. Después por complicaciones con la AT2, por motivos de escuela ya no se pudo dar continuidad a su trabajo, y con la AT3 por compromisos con selección nacional (se tuvo que ir a concentración) se perdió el seguimiento que se pretendía hacer. Por lo tanto el trabajo solo lo abordamos con la AT1.

Para recabar más información sobre sus entrenamientos desarrolle dos hojas de registro, en la primer hoja “registro de estados de ánimo” (Anexo 1.3) se le pedía a la tiradora que pusiera como se sentía al llegar al entrenamiento, durante y al finalizar, así como también si fallaba o acertaba cual era su reacción, que colocará en las casillas el estado de ánimo que ella considerara conveniente según sea el momento. La segunda hoja registraba sus entrenamientos, las puntuaciones obtenidas en cada uno de ellos “hoja de registro de rendimiento” (Anexo 1.4).

Después se aplicó una actividad donde la tiradora ejecutaba un disparo y mencionaba cuál era su estado de ánimo al realizar su disparo (véase Tabla 1). Esta actividad se efectuó debido a que el entrenador nos mencionó que muchos de los tiradores se dejan llevar mucho por el resultado y no tanto en cómo se sienten realmente a la hora de ejecutar un disparo. Se dejan influenciar por el número y no por cómo se sintieron.

Una vez recabada la información se dio una retroalimentación con la tiradora para darle una perspectiva de los números obtenidos en sus primeras aplicaciones, y explicarle en qué iba a consistir las demás sesiones que se iban a llevar a cabo con ella. De nuevo se volvió a aplicar el test de POMS (véase Figura 2) para ver si había un cambio desde su primera aplicación.

Debido a la gran influencia en sus primeros registros que vimos en sus estados de ánimo se hizo una plática la cual consistía en la actitud dentro y fuera de los entrenamientos. Como influía en su resultado y de qué forma los aspectos negativos podíamos modificarlos en positivos, para una mejor actitud en su competencia.

Para reducir el estrés en entrenamientos, se le enseñó nuevas estrategias para una mejor respiración. Y se le informó acerca de otras funciones en las cuales la respiración podría ayudar para tener una mejor ejecución.

Realice una imagen en la cual nos apoyamos con el entrenador para su creación, ya que consistía en cuál era su proceso de disparo o los pasos que le llevaban a tener una buena ejecución (Anexo 1.6).

Se le enseñó una nueva técnica para detener estados de ánimo negativos que se pudieran presentar en su entrenamiento. Con el apoyo de la respiración ya entrenada y estableciendo ya su proceso de disparo, se creó un anclaje para revertir estados negativos y que estos no llegaran a estresarla.

Realice otra charla acerca de los factores estresantes que pueden afectar su competición y de qué forma podemos anticiparnos y que estos no lleguen a afectarnos de forma significativa.

Aplique otra vez la actividad donde la tiradora ejecutaba su disparo y nos mencionaba como se sentía, para detallar que cambios ha tenido y de qué forma hemos influido para que su estado no se vea influenciado por su resultado (véase Tabla 2).

Se hizo una tercera aplicación del POMS para ver si hay cambios significativos desde su primera aplicación hasta la fecha (véase Figura 3).

Para finalizar el programa se hizo una segunda retroalimentación, para enseñarle los resultados a la tiradora y en qué aspectos mejoro y cuales todavía hay que trabajar.

6. RESULTADOS

Las Figuras 1, 2 y 3 muestran respectivamente la primera evaluación del POMS sobre las tiradoras AT1, AT2 y AT3, donde claramente nos damos cuenta que sus niveles estos muy equilibrados. Es aquí de donde partimos para poder realizar nuestras primeras intervenciones con las tiradoras y poder lograr mejorar los factores involucrados con estados de ánimo positivos y tratar de mantener o reducir los factores que están asociados a estados de ánimo negativos.

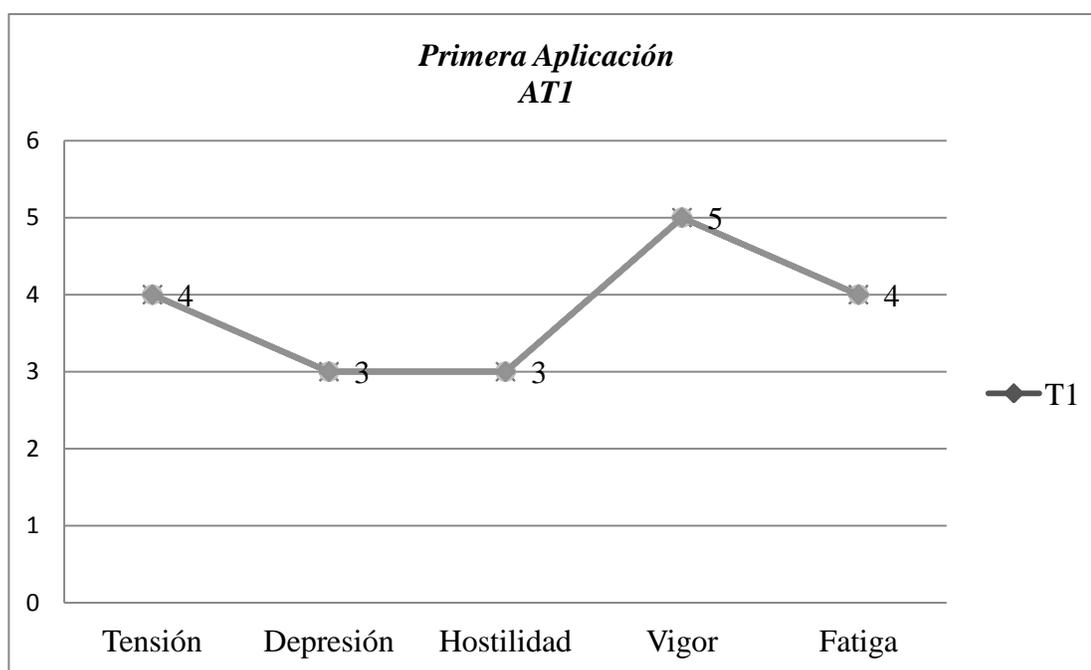


Figura 1. Resultados del POMS de la tiradora 1.

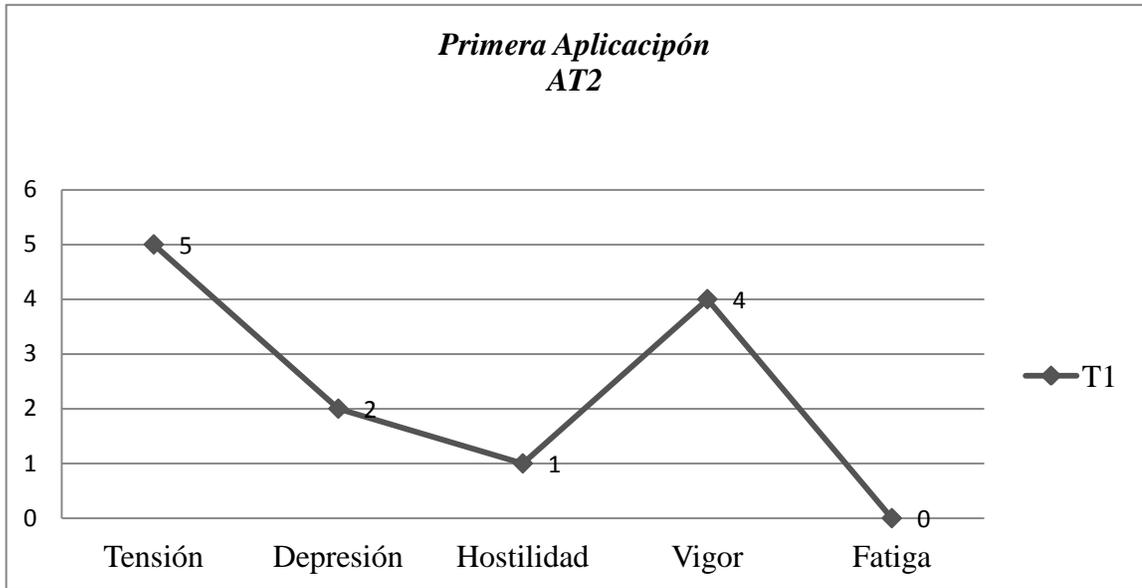


Figura 2. Resultados del POMS de la tiradora 2

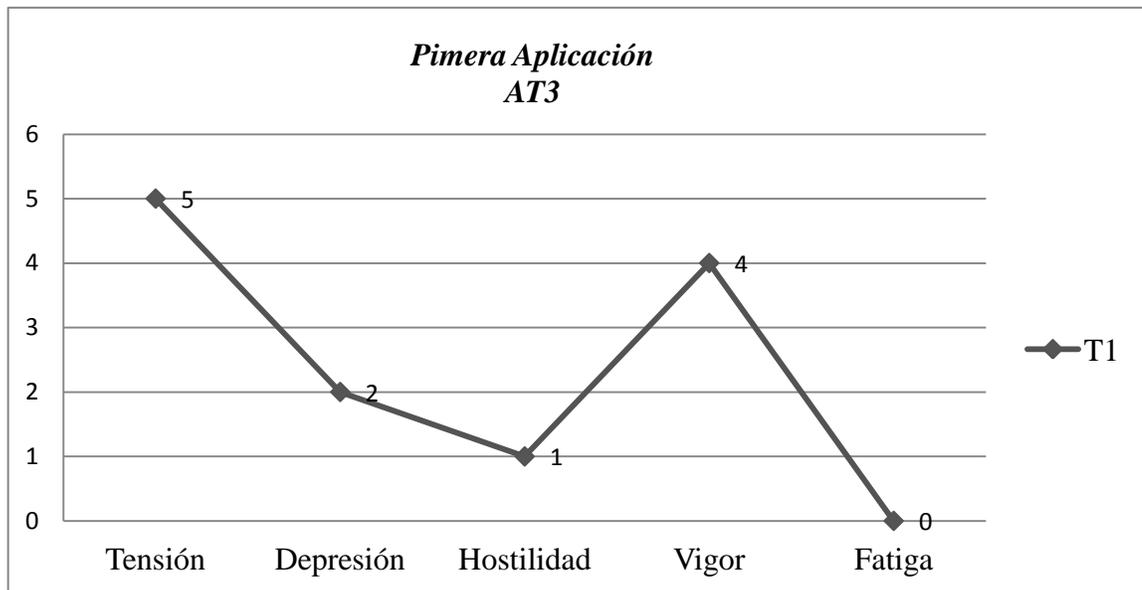


Figura 3. Resultados del POMS de la tiradora 3

Buscando enriquecer las primeras evaluaciones que sacamos de las hojas de registro sobre estados de ánimo y rendimiento (véase anexo 1.9) aplicamos una actividad en la cual nos basábamos en su reacción después de tirar, cual iba a ser su estado de ánimo cuando esta observara su resultado. Y también cual sería su reacción si no estuviera viendo la pantalla.

Los primeros resultados se muestran en la Tabla 1, donde claramente nos damos cuenta, que la AT1 se deja llevar por su resultado para determinar su estado, a la hora de no ver cuál es su puntuación, su reacción es diferente y un poco más positiva, a lo que muestra cuando ella observa su resultado. En la parte final de su puntuación en la parte de pantalla apagada ella selecciona dos opciones, ya que su primera reacción es pensativa por que no ve cual es su resultado, pero feliz porque sintió una buena ejecución.

Tabla 1

Resultados de la Actividad 1 (Estados de Ánimo y Efectividad de Disparo)

PANTALLA ENCENDIDA		PANTALLA APAGADA		
ESTADO DE ANIMO	RESULTADO	ESTADO DE ANIMO	RESULTADO	
Pensativa	10.8	Pensativa	10	
Sorprendida	10.5	Feliz	10.7	
Sorpresiva	10.8	Feliz	10.1	
Triste	9.5	Enojada	10.4	
Enojada	9.4	Pensativa	10.6	
Sorprendida	10.6	Pensativa	10.6	
Pensativa	10.4	Feliz	10.3	
Feliz	10	Feliz	10.7	
Pensativa	9.6	Feliz	10.3	
Enojada	10.2	Pensativa	10.4	
Pensativa	101.8	Pensativa	Feliz	104.1

Para registrar el estado de ánimo en la Tabla 1, la atleta respondía después de ejecutar su disparo, utilizamos un formato donde se pusieron dos estados positivos, dos negativos y dos neutros (véase anexo 1.7).

En la Figura 4, se muestra el comienzo de nuestra intervención, después de haber pasado aproximadamente un mes después de nuestra primera aplicación y el inicio de nuestro plan de entrenamiento. Decidimos aplicar otra vez el test de POMS, para ver si los resultados eran igual.

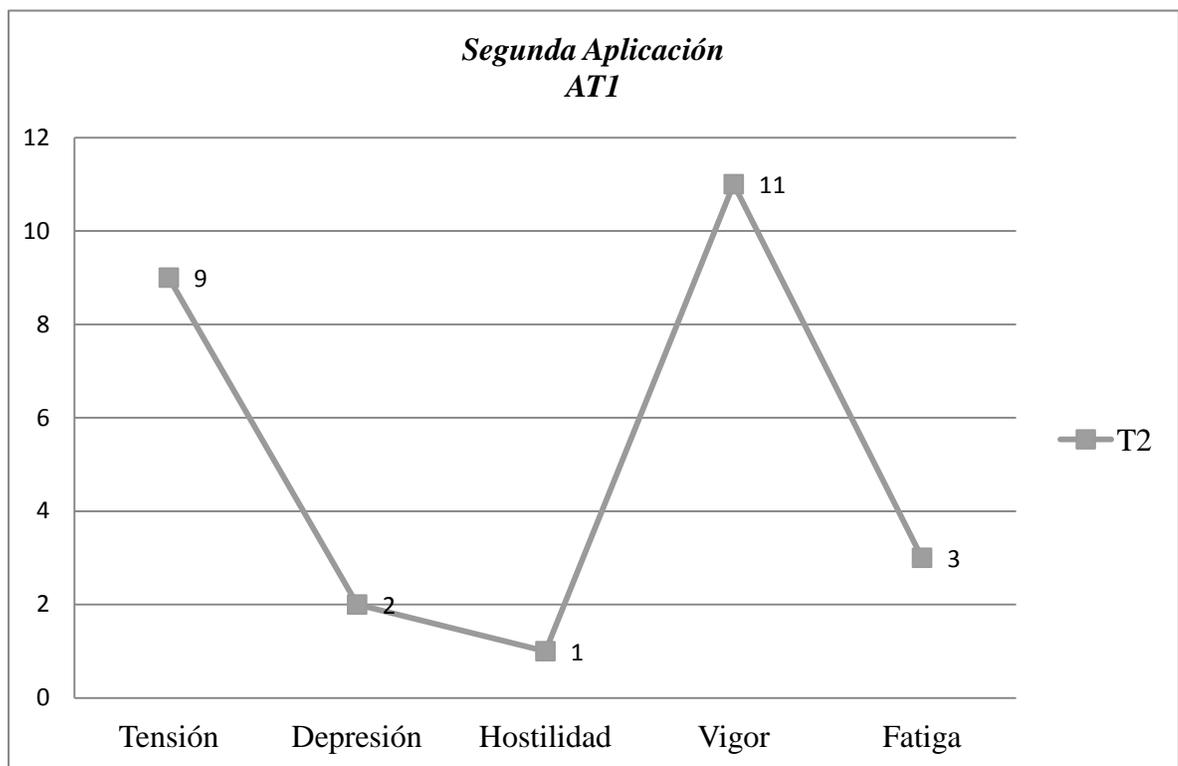


Figura 4. Resultados del POMS, segunda aplicación de la tiradora 1

Como se puede observar en la Figura 4, se observan cambios significativos, en comparación de la primera aplicación, ya que la Tensión subió considerablemente junto con el factor de Vigor, los demás factores bajaron un punto cada uno.

Después de empezar nuestro trabajo de intervención, las charlas sobre actitud, trabajo de respiración, proceso de disparo, herramientas que puede utilizar para detener estados negativos entre otras, se volvió a realizar la actividad de “estados de ánimo y disparo” (Tabla 2) y de igual forma también se aplicó el POMS (Figura 5) por tercera ocasión.

La Tabla 2 nos muestra cambios positivos, ya la tiradora a diferencia de la primera aplicación, no se deja llevar por cual es su resultado, sino más bien por cómo es que sintió su disparo, se obtuvo más respuestas positivas. Por lo tanto se da un mejor resultado en su trabajo de poder controlar más sus estados de ánimo negativos ante resultados adversos o que no son del agrado de la tiradora.

Tabla 2

Resultados de la Actividad 2 (Estados de Ánimo y Efectividad de Disparo)

PANTALLA ENCENDIDA		PANTALLA APAGADA	
ESTADO DE ANIMO	RESULTADO	ESTADO DE ANIMO	RESULTADO
Feliz	9.8	Pensativa	10.7
Feliz	9.6	Pensativa	9.4
Feliz	10.7	Orgullosa	10.0
Feliz	9.5	Enojada	9.7
Feliz	10.1	Feliz	10.3
Pensativa	10.4	Feliz	9.7
Triste	10.8	Feliz	10.1
Feliz	10.2	Feliz	9.8
Feliz	9.6	Pensativa	9.8
Feliz	10.8	Feliz	9.9
Feliz	101.5	Pensativa	Feliz
			99.4

En la Figura 5, se muestra la tercera aplicación de POMS, que se le hace a la tiradora AT1, podemos observar grandes cambios en sus cinco factores, se logro bajar significativamente el factor de Tensión, y por otro lado el factor Vigor se elevo significativamente y logramos encontrar el Perfil de Iceberg.

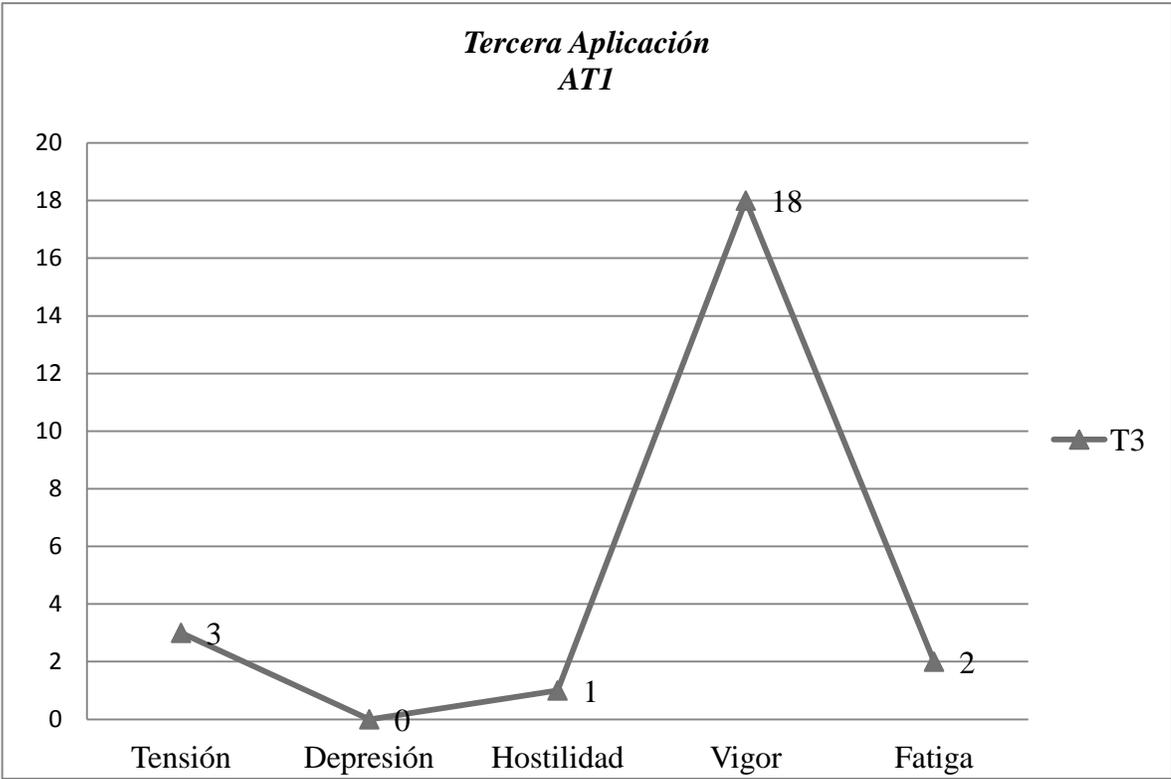


Figura 5. Resultados del POMS, tercera aplicación de la tiradora 1

En la Figura 6, se muestra una comparación de las tres aplicaciones del POMS, que se realizaron a la tiradora AT1, podemos detallar mas los avances que se lograron desde la primera hasta su ultima aplicación.

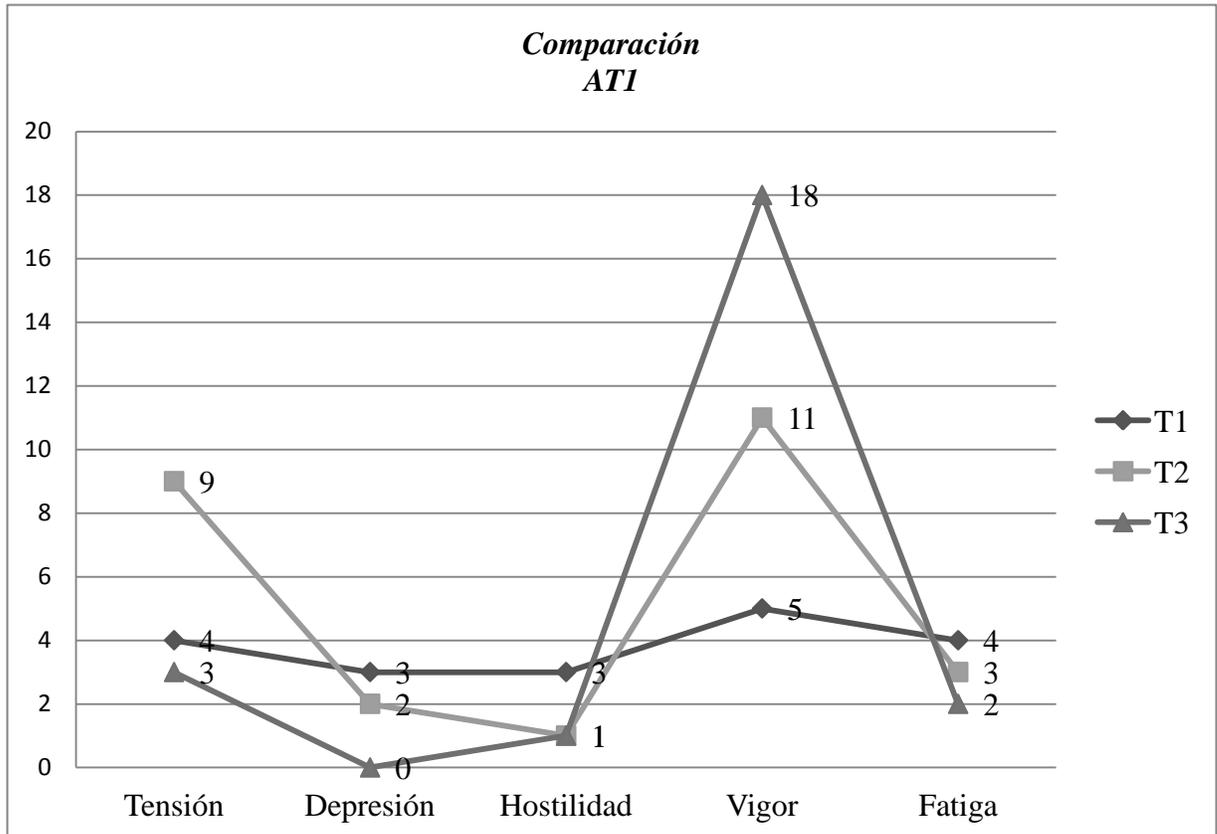


Figura 6. Comparación de las tres aplicaciones del POMS realizadas a la tiradora 1

En la Tabla 3 muestra el rendimiento de la tiradora a lo largo de esta etapa de intervención. Su primer resultado que fue el día 28 de agosto y fue su mejor resultado dentro de todas sus evaluaciones. Como podemos observar en la tabla 3 hubo muchos altibajos y no se logro un cambio significativo desde su primer control, al contrario bajo demasiado y no se lograr los resultados esperados.

Tabla 3.
Rendimiento de la tiradora 1.

CONTROL	SERIE1	SERIE2	SERIE3	SERIE4	TOTAL
28/08/2015	101.8	103.2	104.9	102.9	412.8
18/09/2015	101.1	103.9	103.1	100.9	409
25/09/2015	102.1	102.2	101.7	103.4	409.4
02/10/2015	101.6	101.2	100.5	99.4	402.7
09/10/2015	102.4	103.3	103.3	101.6	410.6
16/10/2015	101.2	101.2	103.4	102.1	407.9
06/11/2015	100.6	100.4	102.6	100.8	404.4

7. CONCLUSIONES

Con base a los resultados obtenidos, nos dimos cuenta que existió un gran avance en cada una de sus pruebas aplicadas, la intervención en este caso fue satisfactoria y nos arrojó varios puntos a seguir trabajando.

Cabe señalar que uno de los propósitos de nuestra investigación fue conocer que impacto que tenían los estados de ánimo sobre el rendimiento, creíamos que al modificar varios estados y hacer más consciente a la tiradora, en que a medida que ella tuviera estados de ánimo más positivos existiría mejor rendimiento deportivo. Lamentablemente sus números no variaron significativamente, algunos bajaron considerablemente.

Sin embargo un factor importante a recalcar, es que el entrenador nos dejó claro, que por la etapa en la que nos encontrábamos era muy difícil encontrar un rendimiento positivo o una mejora significativa, ya que la idea de esta etapa de entrenamiento mantiene objetivos en base a lo físico y en adaptar nuevas técnicas y estrategias de entrenamiento que el atleta apenas irá percibiendo y que como consecuencia disminuirá su rendimiento y aumentará en otras áreas que ellos pretenden sea base para las siguientes etapas.

El entrenador recalco que es importante este trabajo, ya que los jóvenes regularmente se dejan llevar por el resultado obtenido y no por lo que se está aprendiendo y ganando día a día, ellos al igual que nosotros esperan ver cambios significativos en sus resultados y no siempre es así. Destacar que podríamos encontrar cambios si hiciéramos una evaluación el año que viene en estas fechas.

Como sugerencia, se plantea el poder seguir con el trabajo de la tiradora, haciéndola consciente sobre la etapa de entrenamiento en la que se encuentra y del objetivo que se busca, así comprenderá que muchas veces lo importante no es fijarse siempre en estar en la cima, si no que existen estrategias, técnicas y herramientas para generar buenas bases de cara a mis futuras competencias importantes.

8. EXPERIENCIAS PERSONALES DE LAS PRÁCTICAS

Cuando uno comienza una intervención, siempre tiene la ilusión de que esta arroje datos muy significativos, y claro está que sea positivo, uno intenta darle a la tiradora con la que está trabajando todas las herramientas necesarias para que ella pueda realizar sus entrenamientos de la mejor forma posible. Queremos comernos el mundo en los primeros días y no dejamos que el tiempo vaya acomodando las cosas, y que a medida de que se organice y se establezca mejor el trabajo mental, sus resultados poco a poco irán mejorando.

Es por eso, que esta etapa fue para mí de mucha experiencia, me dejo con ganas y hambre de querer trabajar, no solo con ella, si no en otros deportes. Siempre había cometido el error de que cuando hacia un trabajo, casi nunca lo justificaba, casi nunca lo documentaba y se quedaba en el aire, en muchas creencias que tenía. Ahora con este trabajo pude utilizar muchas herramientas, documentarme, sobre quien habla acerca de cierta teoría en particular, quien la contra pone o quien va de acuerdo sobre ella. Me enseñó la importancia de que las palabras que plasmamos en un trabajo se hacen más fuertes a medida que las justificamos con hechos y no con simple banalidades, que deja todo en el aire. También me ayudo en cuestiones personales para crecer en mi trabajo, creo que es importante este tipo de trabajos, independientemente que sea para conseguir un grado de estudio superior, siempre hay que ver la forma de estar investigado para mejorar en su deporte y obviamente mejorar a los atletas con los que se está trabajando.

Hablando un poco sobre el trabajo que se realizo, me di cuenta de muchos aspectos que afectan en este deporte, que prácticamente el ochenta por ciento es mental y el otro veinte se puede dividir en tu técnica y estrategias que empleas para llevarlo a cabo, hoy estudiamos solo una variable, pero hay un sinfín que afectan al tirador de forma directa y que también hace falta seguirlas estudiando, este es el primer paso para mejorar muchas cualidades de los tiradores. En lo personal fue una experiencia muy agradable, me voy contento con los resultados obtenidos y sé que sí se le da la continuidad que se le debería de seguir dando a la tiradora tarde o temprano vera retribuido su trabajo con excelentes resultados.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Andrade, Arce, Armental, Rodríguez y De Francisco (2008). Indicadores del Estado de Ánimo en Deportistas Adolescentes según el Modelo Multidimensional del POMS. *Psicothema*. Vol. 20, n° 4, pp. 630-635.
- Arruza, Balagué y Arrieta (2003). Rendimiento Deportivo e Influencia del Estado de Ánimo, de la Dificultad Estimada, y de la Autoeficacia en la Alta Competición. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 7, núm. 2, pp. 193-204.
- Balaguer, Fuentes, Meliá, García y Recio (1993) El Perfil de los Estados de Ánimo (POMS): Baremo para Estudiantes Valencianos y su Aplicación en el Contexto Deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*. 4, pp. 39-52.
- Buceta (1999). Intervención Psicológica en el Entrenamiento Deportivo: Estrategias para Optimizar el Funcionamiento de Jugadores de Baloncesto en Sesiones de Ensayo Repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 8, núm. 1, pp. 39-52.
- Callejo (2010) Comparación de los Estados de Ánimo Antes y Después del Partido entre Dos Equipos de Fútbol. Tesina de Investigación Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid.
- Callejo, Ruiz, García (2010). Fluctuación de los Estados de Ánimo de un Equipo de Fútbol en Posición de Descenso. XIII Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Sevilla España (2011).
- Cecchini, González, Carmona y Contreras (2004). Relaciones entre Clima Motivacional, La Orientación de Meta, La Motivación Intrínseca, La Autoconfianza, La Ansiedad y El Estado de Ánimo en Jóvenes Deportistas. *Psicothema*. Vol. 16, n° 1 pp. 104-109.

- Cox. (2009) *Psicología del Deporte. Conceptos y sus Aplicaciones*, (6ª Ed.) Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- De la Vega, Ruiz, Borges y Tejero (2014). Una nueva medida tridimensional del estado de ánimo deportivo: el POMS-VIC. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol.14 no.2.
- Mahamud, Tuero y Márquez (2005). Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento: Comparación Entre los Requerimientos de los Entrenadores y la Percepción de los Deportistas. *Revista de psicología del deporte vol. 14, núm. 2 pp. 237-251*.
- Martin y Nicolaus (2004) *Metodología General del Entrenamiento Infantil y Juvenil*. Editorial Paidotribo.
- Platonov (2001) *Teoría General del Entrenamiento deportivo Olímpico*. (1er. Ed.) Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Reidl, Guillén, Sierra y Joya (2002). *Celos y Envidia: Medición Alternativa*. (1er edición) México D.F. Universidad Autónoma de México.
- Rodríguez y Granero (2014). Estado de Ánimo, Autoconfianza y Ansiedad Precompetitiva en Tiro Deportivo. *Revista digital del centro del profesorado cuevas-olula (Almería)*. Vol. 7, nº4, pp. 13-23.
- Ruiz (2012). Relaciones entre Características de Personalidad y Estados de Ánimo: Un Estudio con Deportistas de Combate Universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte vol.7, nº 1 pp. 89-112*.

- Sánchez, González, Ruiz, Arrasate, Abando, Nicolás y García (2001) Estados de Ánimo y Rendimiento Deportivo en Fútbol: ¿Existe la Ventaja de Jugar en Casa?. *Revista de Psicología del Deporte. Vol. 10, núm. 2, pp. 197-209.*
- Torres, Hernández, Ortega y Olmedilla (2010). Estudio de Casos sobre el Perfil de los Estados de Ánimo en Judokas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Vol. 5, n° 1, pp. 90-91.*
- Vega, Ruiz, García, Balagué, Olmedilla y Del Valle. (2008) Consistencia y Fluctuación de los Estados de Ánimo en un Equipo de Fútbol Profesional durante una Competición de Play Off. *Revista de Psicología del Deporte 2008. Vol. 17, núm. 2 pp. 241-251.*

10. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA



RC-07-072
Rev: 00-09/10

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1696504
Nombre del Alumno:	Gerardo Gortinas Galindo
Facultad:	
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	INDE
Departamento:	Psicología del Deporte

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	X			
Conducta	X			
Puntualidad		X		
Iniciativa	X			
Colaboración	X			
Comunicación		X		
Habilidad	X			
Resultados	X			
Conocimiento profesional de su carrera	X			

Luis Carlos Loea Herrera

Firma, Nombre y puesto del jefe Inmediato

Sello de la Dependencia



Rev: 00-09/10

Vigente a partir de: 1 de octubre de 2010



11. ANEXOS

ANEXO 1.1

Historial deportivo y familiar:

1. LUGAR DE ORIGEN:
2. NIVEL DE ESTUDIOS:
3. EDAD:
4. LUGAR DONDE ENTRENA:
5. PASATIEMPOS:
6. DESCRIPCIÓN DE UN DÍA NORMAL:
7. SU MEJOR TIRADA:
8. TIEMPO ENTRENANDO:
9. COMPETENCIAS IMPORTANTES EN LAS QUE A PARTICIPADO:
10. COMO INICIO EN EL DEPORTE:
11. NÚMERO DE INTEGRANTES EN SU FAMILIA:
12. HACEN DEPORTE EN SU FAMILIA:
13. GRADO DE ESTUDIOS DE SUS PADRES:
14. OBJETIVOS O SUEÑOS EN SU VIDA: (NO TIENEN QUE SER DEPORTIVOS)

HISTORIAL DEPORTIVO Y FAMILIAR: AT1

1. Lugar de Origen:

Monterrey

2. Nivel de Estudios:

Preparatoria

3. Edad:

16

4. Lugar donde Entrena:

CARE

5. Pasatiempos:

Dibujar, leer, tocar guitarra/piano, escuchar música, andar en tumblr, ver series.

6. Descripción de un Día Normal:

Inició mi día a las 5- 5:30 de la mañana, entro a la preparatoria a las 7, salgo a las 2 de la tarde, en el transcurso del camino de la prepa al campo de tiro como, acabamos el entrenamiento por eso de las 7 de la tarde a veces un poco más tarde, llego a mi casa a más tardar a las 8 de la noche, ceno, me baño, y hago la tarea, si no tengo mucha me duermo por las 11- 11 y si no, pues más tarde, dependiendo de lo que tenga.

7. Su Mejor Tirada:

415 – Competencia.

8. Tiempo Entrenando:

3 años

9. Competencias Importantes en las que ha Participado:

Olimpiadas nacionales y selectivas nacionales.

10. Como Inicio en el Deporte:

Por andar de floja mientras mis hermanas hacían deporte me vio una entrenadora de tiro y me dijo si quería intentara tirar, me gustó mucho practicar y ahí empecé con el deporte.

11. Número de Integrantes en su Familia:

5

12. Hacen Deporte en su Familia:
Si

13. Grado de Estudios de sus Padres:
Se dedican a la aviación.

14. Objetivos o sueños en su vida: (no tienen que ser deportivos)
En el ámbito deportivo sería sobresalir en mi deporte, ser selección me gustaría muchísimo. Quisiera estudiar ilustración en ringling college of art and design, después trabajar en animación o ilustración en disney animation studios o en dreamworks animation skg, quiero ser parte de las personas que hacen todo el concepto artístico de las películas animadas.

HISTORIAL DEPORTIVO Y FAMILIAR: AT2

1. Lugar de Origen:

Monterrey, NL, México

2. Nivel de Estudios:

CURSANDO... Lic. En biotecnología genómica en Facultad de ciencias biológicas

3. Edad:

18

4. Lugar donde Entrenan:

Pabellón de Tiro Deportivo en el Parque Niños Héroes

5. Pasatiempos:

Leer, Ver Series, Ir al Cine

6. Descripción de un Día Normal:

Me levanto a las 6 40 para arreglarme y desayunar, de 8 00 a 2 00 voy a la facultad, al terminar con mis clases me dirijo al comedor de la villa olímpica a comer y al finalizar suelo ir a mi cuarto a tomar una siesta. De 3 30 a 7 me encuentro entrenando, después voy a mi cuarto para bañarme eh ir a cenar y al terminar regreso a mi cuarto para hacer tarea. Usualmente suelo dormir a las 12 00.

7. Su Mejor Tirada:

417 Entrenamiento.

8. Tiempo Entrenando:

4 años

9. Competencias Importantes en las que ha Participado:

Olimpiadas nacionales y Selectivos Nacionales

10. Como Inicio en el Deporte:

Inicie en el deporte de gimnasia y natación a la edad de 11 años en un gimnasio municipal cerca de mi casa, después ingrese al equipo de pentatlón moderno en el cual dure 4 años y gracias a esto conocí el deporte de Tiro Deportivo en el cual estoy actualmente.

11. Número de Integrantes en su Familia:

4

12. Hacen Deporte en su Familia:
Si

13. Grado de Estudios de sus Padres:
Papa: Ing. En sistemas Mama: abogada

14. Objetivos o Sueños en su Vida (no tienen que ser deportivos):
Mis objetivos son terminar mi licenciatura y posteriormente mi maestría y doctorado así como también al terminar mis clases de inglés aprender 2 idiomas más (francés y alemán) y poder conseguir un buen trabajo en el extranjero. En la cuestión deportiva mi sueño es poder ser parte de la selección nacional para así poder representar a mi país en distintas competencias por todo el mundo.

HISTORIAL DEPORTIVO Y FAMILIAR: AT3

1. Lugar de Origen:

Monterrey, Nuevo León

2. Nivel de Estudios:

Preparatoria

3. Edad:

20 años

4. Lugar donde Entrena:

Centro de alto rendimiento, Parque Niños Héroes

5. Pasatiempos:

Bailar, ir al cine, ver series

6. Descripción de un Día Normal:

Me despierto checo mi celular, me arreglo y me cambio, bajo y preparo mi desayuno mientras veo videos, desayuno y me voy al gimnasio, salgo del gimnasio regreso a mi casa para comer y bañarme, rápidamente salgo al entrenamiento, termino regreso a mi casa para cenar o arreglo algún pendiente que tenga y después me preparo para dormir

7. Su Mejor Tirada:

417.8 Competencia.

8. Tiempo Entrenando:

8 años

9. Competencias Importantes en las que ha Participado:

- Copas del mundo
- Juegos centroamericanos (VERACRUZ 2014)
- Panamericanos (TORONTO 2015)
- Olimpiadas nacionales (2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015)

10. Como Inicio en el Deporte:

Por olimpiada Nuevo León

11. Número de Integrantes en su Familia:

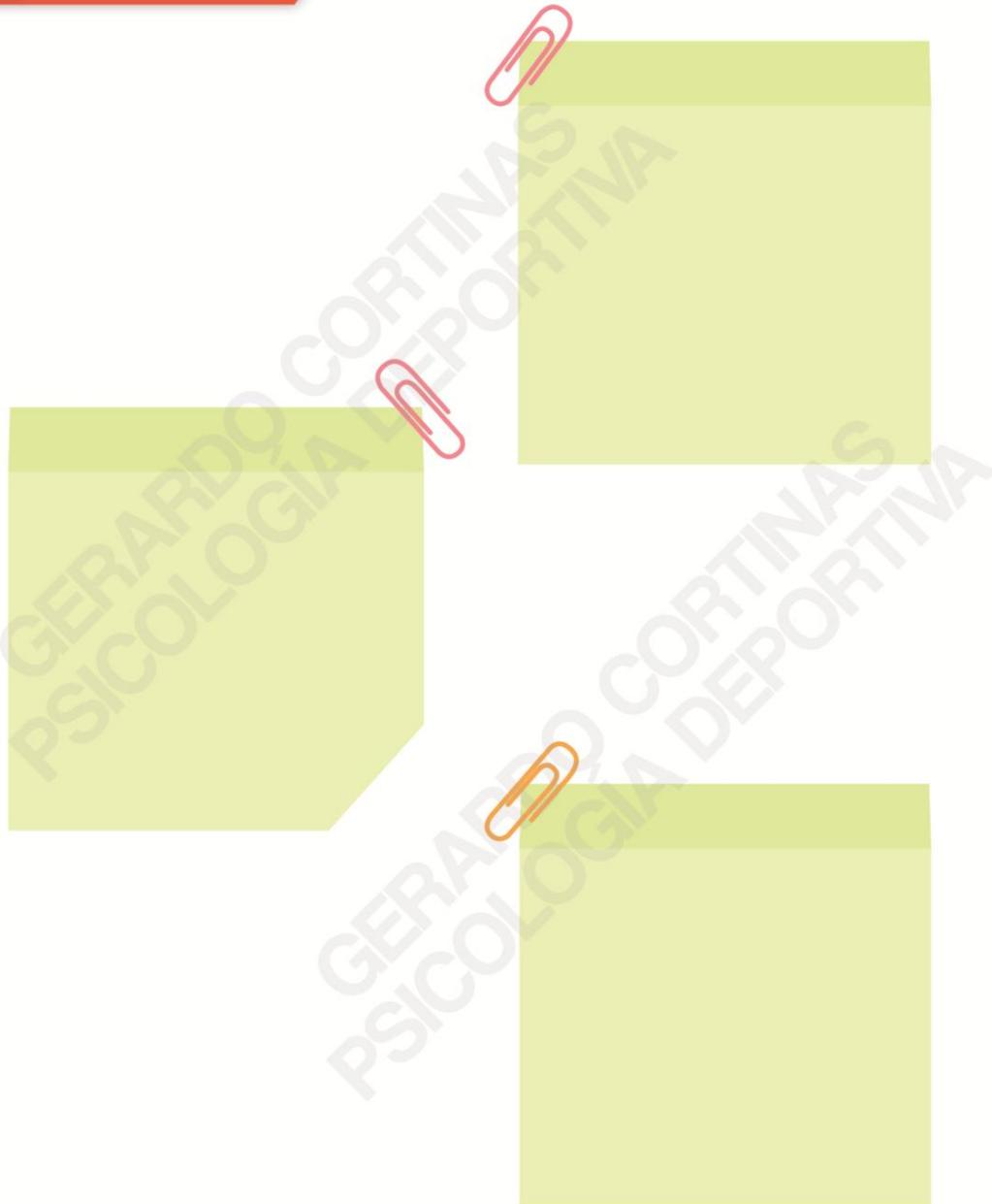
5 contándome

12. Hacen deporte en su Familia:
Si

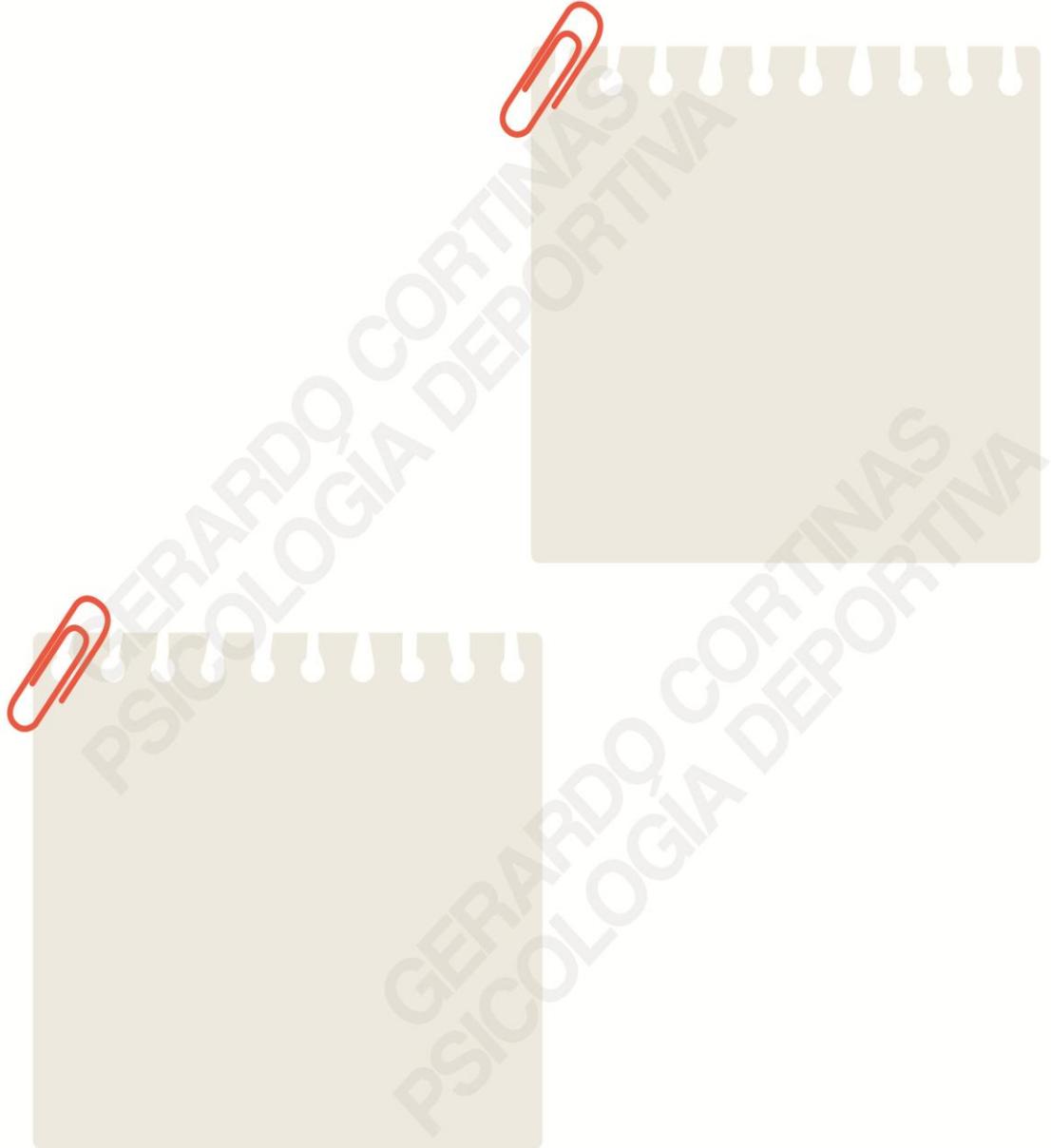
13. Grado de Estudios de sus Padres:
Universidad y Preparatoria

14. Objetivos o Sueños en su Vida (no tienen que ser deportivos):
Tener una familia bien acomodada y haber ido a juegos olímpicos.

Frases

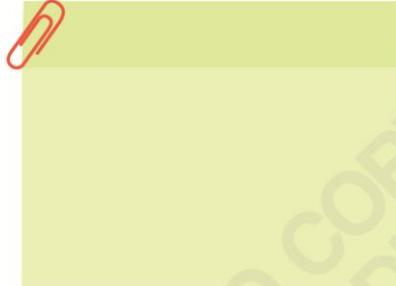


Fortaleza y Debilidad

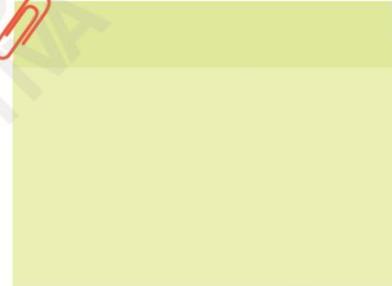


Objetivos Generales

**Corto Plazo
Ejecución**

A green sticky note with a red paperclip icon in the top-left corner, intended for short-term execution objectives.

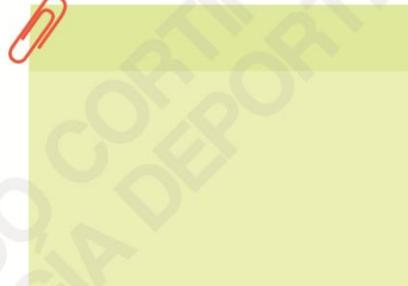
Resultado

A green sticky note with a red paperclip icon in the top-left corner, intended for short-term results.

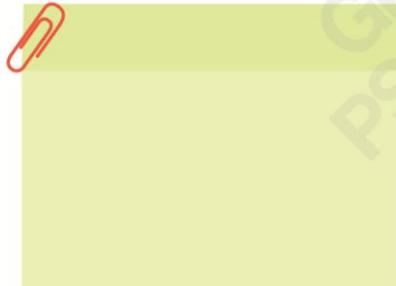
**Mediano Plazo
Ejecución**

A green sticky note with a red paperclip icon in the top-left corner, intended for medium-term execution objectives.

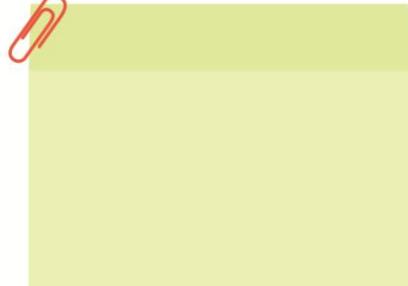
Resultado

A green sticky note with a red paperclip icon in the top-left corner, intended for medium-term results.

**Largo Plazo
Ejecución**

A green sticky note with a red paperclip icon in the top-left corner, intended for long-term execution objectives.

Resultado

A green sticky note with a red paperclip icon in the top-left corner, intended for long-term results.

Objetivos Psicológicos

Corto Plazo



Blank notepad area for short-term objectives.

Mediano Plazo



Blank notepad area for medium-term objectives.

Largo Plazo



Blank notepad area for long-term objectives.

Reporte Semanal

Semana:

Objetivo:

 **Día 1**

GERARDO CORTINAS
PSICOLOGIA DEPORTIVA

 **Día 2**

GERARDO CORTINAS
PSICOLOGIA DEPORTIVA

 **Día 3**

GERARDO CORTINAS
PSICOLOGIA DEPORTIVA

 **Día 4**

GERARDO CORTINAS
PSICOLOGIA DEPORTIVA

 **Día 5**

GERARDO CORTINAS
PSICOLOGIA DEPORTIVA

Anexo 1.3

Hoja de Registro Estados de Ánimo

AT1	DÍA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		VIERNES	
	HORA								
Como Llego									
Si Fallo									
Si Acierto									
Cuando Tiro									
Como Termino									

Anexo 1.4

Hoja de Registro de Rendimiento

AT1	DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	HORA						
CANTIDAD DE 10 SEGUIDOS							
ACIERTOS TOTALES (10)							
PAUSAS (NO EJECUTA DISPARO Y BAJA RIFLE)							
DESCANSO (HÁBITOS)							
FALLAS SEGUIDAS (9, 8, 7)							
FALLAS TOTALES (9, 8, 7)							
HORA FINAL							
10* seguidos							
CANTIDAD DE DISPAROS							

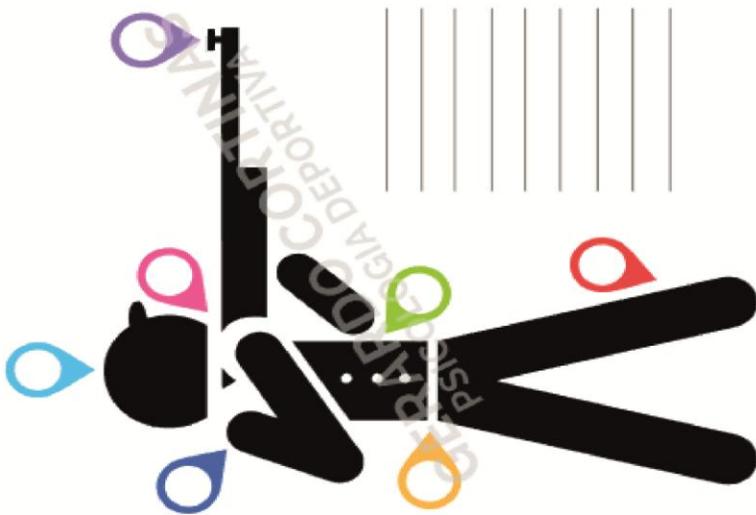
Anexo 1.5

Reporte de prácticas

Atleta:	Edad:	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Campo de Tiro	Fecha:
Sesión:				
Objetivos:				
Observaciones:		Descripción:		
Otros:				

Anexo 1.6

Hoja de registro de “proceso de disparo”

PROCESO DE DISPARO	PROCESO DE DISPARO
	

Anexo 1.7

Hoja de registro de “disparo y estado de ánimo”

ESTADOS DE ÁNIMO



feliz



triste



enojado



sorprendido



orgullosa



pensativo

Anexo 1.8

Reporte de Prácticas (descripción de la sesión)

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Campo de Tiro	Fecha: 2/Sep./2015 4/Sep./2015
Sesión: Registro Observacional				
Objetivos: Recabar más información.				
Observaciones: Se realizaron varias observaciones para conocer más a la atleta y darnos cuenta la forma en que entrenaba, horarios de entrenamiento. Como se desarrollaba en los entrenamientos, entre otra información que nos aportara grandes beneficios para la intervención.		Descripción: En estos días se hizo un trabajo de observación en la cancha, donde se conocía un poco más al deporte y la deportista a evaluar, como se manejaba dentro de la cancha, sus actitudes y comportamientos.		
Otros:				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Oficina	Fecha: 1/Sep./2015
Sesión: Platica Informativa				
Objetivos: Darle a conocer el plan de Intervención al entrenador y atleta				
Observaciones: Tanto el entrenador como la atleta, se notaron interesados por el plan de intervención.		Descripción: Se dio una plática en las instalaciones de tiro sobre la intervención que se va llevar a cabo, se planteo el calendario, puntos de partido, método de evaluación, además de las estrategias de intervención a desarrollar.		
Otros:				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Oficina	Fecha: 7/Sep./2015
Sesión: Planteamiento de Objetivos				
Objetivos: Punto de partida.				
Observaciones: Se crearon unas hojas de registro donde el atleta planteaba, sus objetivos a corto mediano y largo plazo, objetivos psicológicos como también de resultado y ejecución.		Descripción: Siempre es importante delimitar cual es el trabajo que se va llevar acabo y como queremos lograr dicho trabajo. Es por eso que el plantearnos objetivos nos muestra un panorama más claro de lo que buscamos y como lo queremos conseguir.		
Otros:				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Oficina	Fecha: 10/Sep./2015
Sesión: primera aplicación del POMS				
Objetivos: Evaluación de su estado de ánimo.				
Observaciones: Se aplico el perfil de los estados de ánimo, para tener un punto de partida en su evaluación, y darnos una idea de donde teníamos que intervenir.		Descripción: Se cito a la atleta a la oficina para poderle aplicar el POMS.		
Otros: sus resultados no estuvieron del todo mal, solo cabe destacar el factor de vigor el cual consideramos está muy por debajo de la media, y es importante enfocarnos en él para las próximas intervenciones.				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Campo de Tiro	Fecha: 14/Sep./2015 16/Oct./2015
Sesión: Hojas de Registro				
Objetivos: Recabar mayor información de sus entrenamientos y controles				
Observaciones: Se crearon dos hojas de registro una de estados de ánimo y la otra de rendimiento.		Descripción: Se le entregaba a la atleta las hojas de sus registro donde ella apuntaba cada día el cómo se sentía al llegar a sus entrenamientos y como es que lo terminaba. En la hoja de rendimiento, se apuntaba sus resultados de entrenamiento, hora de llega y cantidad de disparos que realizaba al día.		
Otros: Estos registros se llevaran a cabo durante un mes.				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Campo de Tiro	Fecha: 21/Sep./ 2015
Sesión: Trabajo de estados de ánimo y disparo				
Objetivos: Distinguir su estado de ánimo en base a su disparo				
Observaciones: Se creó una hoja donde la atleta seleccionaba como se sentía después de ejecutar un disparo, esto con el fin de evaluar, que tanto afectaba su resultado en su estado de ánimo.		Descripción: Primero se puso a la atleta a ejecutar sus disparos con la pantalla prendida, de esta forma ella observaba su resultado y después mocionaba como era que se sentía. Después se apago la pantalla y de igual forma se le preguntaba cómo era que se sentía a la hora de ejecutar su disparo.		
Otros: hubo un gran cambio entre la pantalla prendida y la pantalla apagada.				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Oficina	Fecha: 25/sep./2015
Sesión: Retroalimentación				
Objetivos: Dar a conocer los primeros resultados de evaluación.				
Observaciones:		Descripción:		
<p>Entregarle al atleta y entrenador todos los resultados hasta la fecha obtenidos y hacerle ver cuál iba a ser nuestra línea de trabajo.</p>		<p>Se cito a la atleta y entrenador a la oficina, para hacerle entregar de las evaluaciones ya hechas, se hizo hincapié a los resultados obtenidos por el POMS y el factor que nos hacía falta trabajar. También se hizo referencia a como afectaba su resultado en su estado de ánimo y que también se iba a trabajar sobre cada uno de esos aspectos.</p>		
Otros:				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Oficina	Fecha: 1/Oct./2015
Sesión: Segunda Aplicación del POMS				
Objetivos: Observar si hay una modificación en sus estados de ánimo.				
Observaciones:		Descripción:		
<p>Se planteo hacer una evaluación antes de la intervención a mitad del programa de intervención y una al final, para ver como era el avance o declive que pueda tener el atleta.</p>		<p>Se cito a la atleta a las oficinas para su segunda aplicación.</p>		
Otros: ojo aquí todavía no hemos intervenido, simplemente y por lo que creemos que pueda cambiar sus factores es por la retroalimentación dada la semana pasada.				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Oficina	Fecha: 2/Oct./2015
Sesión: Charla sobre Actitud				
Objetivos: Promover la Importancia de una buena actitud dentro de los entrenamientos				
Observaciones: La actitud es algo que nosotros podemos modificar, es algo cambiante manipulable por situaciones que se nos pueden presentar día a día.		Descripción: La charla consistía en cómo es que ella debería de atender a esos factores que pudieran afectar dentro o fuera de sus entrenamientos, y la llevaran a tener una actitud poco agradable. Que ella tenía en su poder, cómo puede reaccionar ante diferentes situaciones, y la importancia de una actitud positiva cuales serían sus beneficios.		
Otros:				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Campo de Tiro	Fecha: 5/Oct./2015 9/Oct./2015
Sesión: Aprender a Respirar				
Objetivos: Controlar nuestro ritmo cardiaco y Mejorar nuestro proceso de disparo				
Observaciones: Se trabajo sobre la respiración diafragmática. Se creó una hoja donde se muestra qué tipo de respiración es la adecuada, la importancia de una buena respiración y como eso ayuda a tener un buen ritmo en nuestra ejecución.		Descripción: Las deportistas estaban muy arraigadas en el tipo de respiración que ellas llevaban a cabo anteriormente (torácica), esto les provocaba mayor movimiento, tensión y muy poca capacidad de oxígeno. Al principio se batalló para poder cambiar el tipo de respiración. Se lograron nuevas herramientas, se mejoró en su ritmo y su capacidad de oxigenación en sus pulmones aumento. Dejaron de sentirse tensas y menos rígidas en su proceso y adecuaron una buena respiración para así tener una mejor ejecución.		
Otros: Hace falta seguir trabajando en este cambio de respiración, no es fácil de un día para otro cambiar hábitos, hace falta mejoría y adaptación en este nuevo proceso, pero creo que si se sigue trabajando de igual forma se lograrán grandes cambios.				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Campo de Tiro	Fecha: 12 al 16 de Oct. 2015
Sesión: Proceso de Disparo				
Objetivos: Enfocarse a la Técnica para realizar una buena ejecución.				
Observaciones: Se realizo una hoja de registro de disparo, donde el atleta mocionaba cual era su proceso para llevar a cabo una buena ejecución.		Descripción: Se platico con el entrenador acerca de la dinámica de tener un buen proceso de disparo, el nos oriento en los pasos que ella debería de llevar a cabo. Se le entrego la hoja al atleta y ella puntualizo paso a paso como realizaba una buena ejecución.		
Otros: Esta dinámica se realizo toda la semana. Ella todos los días antes de ponerse a entrenar leía cual era su proceso de disparo antes de ponerse en la línea. Y una vez adentro ya en su entrenamiento si empezaba a tener alguna dificultad, se basaba en su hoja para detallar su proceso.				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Campo de Tiro	Fecha: 19/Oct./2015
Sesión: Anclaje				
Objetivos: Herramienta para la detención de estados de ánimo negativos				
Observaciones: Utilizamos esta técnica para poderte detener estados de ánimo que afectara al atleta durante sus entrenamientos y controles.		Descripción: En base a los estados de ánimo que se presentaban, cuando su rendimiento no era el adecuado se opto por dar una señal de STOP. <ol style="list-style-type: none"> 1. Apretando el Pistorin. 2. Respiración. (técnica ya trabajada) 3. Apegarnos a la técnica. 4. Proceso de disparo. (técnica ya trabajada) 		
Otros: fue de mucha ayuda para el mejoramiento de estados de ánimo negativos que afectaban dentro de sus entrenamientos.				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Oficina	Fecha: 2/Nov./20115
Sesión: Factores Estresantes				
Objetivos: Anticiparme a situaciones Estresantes				
Observaciones: Se dio una charla con el atleta acerca de cómo podemos reducir la tensión, y nerviosismo antes de una competición o control.		Descripción: La importancia de esta charla era referente a que podemos hacer nosotros para anticiparnos a situaciones que sabemos nos pueden estresar. Una de las principales dinámicas que se maneja, era seleccionar cosas que eran de nuestro agrado, la comida favorita, una ropa que nos hiciera sentir cómoda, leer, platicar, salir a caminar, etc. De esa forma nosotros desviamos nuestra atención a ese tipo de situaciones y no generaríamos estrés o nerviosismo que a su vez generan estados de ánimo desagradables antes de entrar a una competencia o control.		
Otros:				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Campo de Tiro	Fecha: 9/Nov./2015
Sesión: Trabajo de estados de ánimo y disparo				
Objetivos: Distinguir su estado de ánimo en base a su disparo				
Observaciones: Nuevamente se realizó la actividad de estados de ánimo y disparo, esto con la finalidad de ver un avance significativo en como ella reaccionaba en base a su disparo.		Descripción: De igual forma primero se hizo el trabajo con la pantalla encendida después con la pantalla apaga para ver cuál era la reacción que ella presentaba en cada uno de sus disparos.		
Otros: hubo avances significativos en sus estados de ánimo, pero una baja en su resultados.				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Oficina	Fecha: 16/Nov./2015
Sesión: Tercera Aplicación del POMS				
Objetivos: verificar sus avances al final de la intervención				
Observaciones: Se realizo la tercera aplicación del POMS esto con la intención de hacer una comparación en base a las aplicaciones anteriores.		Descripción: Se cito al atleta para llevar a cabo su tercera evaluación del POMS.		
Otros: Los resultados la verdad fueron muy favorables en relación a los anteriores.				

Atleta: AT1	Edad: 16 años	Deporte: Tiro Deportivo	Lugar: Oficina	Fecha: 23/Nov./2015
Sesión: Retroalimentación				
Objetivos: Dar a conocer los cambios obtenidos en el programa de intervención				
Observaciones: La al finalizar el programa de intervención, se le entregaron al entrenador y atleta por separado, cada una de las evaluaciones, puntos de interés y donde se mejoro.		Descripción: Se cito al atleta primero y se le realizo entregar de sus resultados, se vio un cambio significativo en cada una de sus evaluaciones, en referencia a sus estados de ánimo que presentaba al principio de la evaluación, en cambio en sus resultados de rendimiento no varió tanto. Después se le hicieron entrega al entrenador, se le dijo donde se tenía que ser apoyando a la atleta.		
Otros: hubo cambios significativos en la variable de estados de ánimo, sin embargo en resultado no sobresalió mucho un cambio de rendimiento, el entrenador nos explicaba que se debía a la etapa en la que se encontraba. Los objetivos eran diferentes y muy difícilmente íbamos a ver un rendimiento óptimo de resultado.				

Anexo 1.9

Hojas de registro Estados de ánimo y Rendimiento (comparación día a día)

14/SEPTIEMBRE/ 2015	ESTADO DE ÁNIMO		RENDIMIENTO	RESULTADO
COMO LLEGO	Pensativa	Contenta	Aciertos (Dieces)	13
SI FALLO	Sorprendida Enfadada	Frustrada	Fallos (9,8 y 7)	27
SI ACIERTO	Sorprendida		Dieces centro (10.2 para arriba)	11
CUANDO TIRO	Contenta	Feliz	Dieces seguidos	4
COMO TERMINO	Enojada Triste	Preocupada Pensativa	Total de disparos al día	40

15/SEP./2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO
COMO LLEGO	Feliz Emocionada	Contenta Impaciente	Aciertos (Dieces)	26
SI FALLO	Frustrada Decepcionada	Enfadada Enfadada	Fallos (9,8 y 7)	9
SI ACIERTO	Frustrada Sorprendida	Enfadada Nerviosa	Dieces centro (10.2 para arriba)	19
CUANDO TIRO	Esperanzada Nerviosa	Sueño Feliz	Dieces seguidos	11
COMO TERMINO	Triste Pensativa	Cansada Decepcionada	Total de disparos al día	35

16/SEPTIEMBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO	Feliz	Contenta	Aciertos (Dieces)	25
	Sueño			
SI FALLO	Frustrada	Enfadada	Fallos (9,8 y 7)	15
SI ACIERTO	Enfadada	Esperanzada	Dieces centro (10.2 para arriba)	21
CUANDO TIRO	Feliz	Enfadada	Dieces seguidos	6
	Nerviosa			
COMO TERMINO	Enfadada	Deprimido	Total de disparos al día	40
	Frustrado	Nerviosa		

17/SEP./2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO
COMO LLEGO	Decepcionada	Cansada	Aciertos (Dieces)	26
	Sorprendida	Pensativa		
SI FALLO	Decepcionada		Fallos (9,8 y 7)	3
	Enfadada			
SI ACIERTO	Emocionada	Orgullosa	Dieces centro (10.2 para arriba)	14
	Nerviosa	Contenta		
CUANDO TIRO	Feliz	Emocionada	Dieces seguidos	23
	Contenta			
COMO TERMINO	Aburrida	Nerviosa	Total de disparos al día	30
	Pensativa	Cansada		

SEGUNDO CONTROL 18/Septiembre/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO	Feliz	Nerviosa	Aciertos (Dieces)	26
	Contenta	Emocionada		
SI FALLO	Frustrada	Decepcionada	Fallos (9,8 y 7)	14
	Enojada			
SI ACIERTO	Nerviosa	Enfadada	Dieces centro (10.2 para arriba)	23
	Deprimida			
CUANDO TIRO	Impaciente	Pensativa	Dieces seguidos	6
COMO TERMINO	Enfadada	Frustrada	Total de disparos al día	40
	Pensativa	Decepcionada		

21/SEPTIEMBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO	Contenta	Feliz	Aciertos (Dieces)	31
SI FALLO	Enfadada		Fallos (9,8 y 7)	9
SI ACIERTO	Contenta		Dieces centro (10.2 para arriba)	21
CUANDO TIRO	Feliz	Emocionada	Dieces seguidos	9
COMO TERMINO			Total de disparos al día	40

22/SEPTIEMBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO
COMO LLEGO	Feliz	Nerviosa	Aciertos (Dieces)	31
	Contenta			
SI FALLO	Frustrada	Nerviosa	Fallos (9,8 y 7)	4
SI ACIERTO	Feliz	Emocionada	Dieces centro (10.2 para arriba)	24
CUANDO TIRO	Emocionada	Feliz	Dieces seguidos	12
	Contenta	Nerviosa		
COMO TERMINO	Feliz	Contenta	Total de disparos al día	35
	Sorprendida			

23/SEPTIEMBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO
COMO LLEGO	Feliz	Contenta	Aciertos (Dieces)	35
SI FALLO	Sorprendida		Fallos (9,8 y 7)	5
SI ACIERTO	Feliz	Contenta	Dieces centro (10.2 para arriba)	25
	Emocionada			
CUANDO TIRO	Feliz	Emocionada	Dieces seguidos	14
	Contenta			
COMO TERMINO	Feliz	Orgullosa	Total de disparos al día	40
	Contenta			

24/SEPTIEMBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO
COMO LLEGO	Feliz	Contenta	Aciertos (Dieces)	31
	Sueño			
SI FALLO	Decepcionada	Nerviosa	Fallos (9,8 y 7)	4
SI ACIERTO	Feliz	Nerviosa	Dieces centro (10.2 para arriba)	27
	Emocionada			
CUANDO TIRO	Nerviosa	Feliz	Dieces seguidos	16
	Emocionada	Contenta		
COMO TERMINO	Orgullosa	Feliz	Total de disparos al día	35
	Contenta			

TERCER CONTROL 25/septiembre/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO
COMO LLEGO	Aburrída	Contenta	Aciertos (Dieces)	30
	Feliz	Nerviosa		
SI FALLO	Enfadada	Nerviosa	Fallos (9,8 y 7)	10
SI ACIERTO	Feliz	Contenta	Dieces centro (10.2 para arriba)	26
CUANDO TIRO	Nerviosa	Pensativa	Dieces seguidos	7
COMO TERMINO	Feliz	Contenta	Total de disparos al día	40
	Orgullosa	Pensativa		

28/SEPTIEMBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO
COMO LLEGO	Feliz	Sueño	Aciertos (Dieces)	33
	Contenta			
SI FALLO	Enfadada	Nerviosa	Fallos (9,8 y 7)	7
	Frustrada	Decepcionada		
SI ACIERTO	Emocionada	Nerviosa	Dieces centro (10.2 para arriba)	28
CUANDO TIRO	Feliz	Emocionada	Dieces seguidos	10
COMO TERMINO	Sorprendida	feliz	Total de disparos al día	40

29/SEPTIEMBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO	Enfadada	Frustrada	Aciertos (Dieces)	28
	Decepcionada	Nerviosa		
SI FALLO	Pensativa	Enfadada	Fallos (9,8 y 7)	7
	Nerviosa			
SI ACIERTO	Feliz	Emocionada	Dieces centro (10.2 para arriba)	24
CUANDO TIRO	Feliz	Contenta	Dieces seguidos	8
	Emocionada			
COMO TERMINO	Pensativa	Orgullosa	Total de disparos al día	35

30/SEPTIEMBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO			Aciertos (Dieces)	24
SI FALLO			Fallos (9,8 y 7)	6
SI ACIERTO			Dieces centro (10.2 para arriba)	28
CUANDO TIRO			Dieces seguidos	9
COMO TERMINO			Total de disparos al día	40

1/OCTUBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO	Decepcionada	Pensativa	Aciertos (Dieces)	24
	Preocupada			
SI FALLO	Enfadada	Decepcionada	Fallos (9,8 y 7)	11
	Pensativa	Frustrada		
SI ACIERTO	Enfadada		Dieces centro (10.2 para arriba)	20
CUANDO TIRO	Pensativa	Nerviosa	Dieces seguidos	8
COMO TERMINO	Enfadada	Triste	Total de disparos al día	35
	Frustrada	Decepcionada		

CUARTO CONTROL 2/OCTUBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO	Feliz	Contenta	Aciertos (Dieces)	23
	Nerviosa	Pensativa		
SI FALLO	Pensativa	Enfadada	Fallos (9,8 y 7)	17
	Frustrada	Nerviosa		
SI ACIERTO	Frustra	Nerviosa	Dieces centro (10.2 para arriba)	18
	Impaciente			
CUANDO TIRO	Impaciente	Pensativa	Dieces seguidos	5
COMO TERMINO	Triste	Pensativa	Total de disparos al día	40
	Sorprendida	Deprimida		

5/OCTUBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO	Decepcionada	Pensativa	Aciertos (Dieces)	35
SI FALLO	Pensativa		Fallos (9,8 y 7)	5
SI ACIERTO	Contenta	Feliz	Dieces centro (10.2 para arriba)	27
CUANDO TIRO	Feliz	Emocionada	Dieces seguidos	15
COMO TERMINO	Feliz	Contenta	Total de disparos al día	40

6/OCTUBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO	Feliz	Contenta	Acieros (Dieces)	27
SI FALLO	Nerviosa	Pensativa	Fallos (9,8 y 7)	8
SI ACIERTO	Nerviosa	Pensativa	Dieces centro (10.2 para arriba)	23
CUANDO TIRO	Feliz	Contenta	Dieces seguidos	8
	Nerviosa			
COMO TERMINO	Feliz	Contenta	Total de disparos al día	35

7/SEPTIEMBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO	Feliz	Contenta	Acieros (Dieces)	32
	Pensativa			
SI FALLO	Pensativa	Nerviosa	Fallos (9,8 y 7)	9
SI ACIERTO	Nerviosa	Feliz	Dieces centro (10.2 para arriba)	24
CUANDO TIRO	Feliz	Contenta	Dieces seguidos	18
	Emocionada			
COMO TERMINO	Feliz	Contenta	Total de disparos al día	40

8/OCTUBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO	Feliz	Contenta	Acieros (Dieces)	27
	Sueño			
SI FALLO	Enfadada	Nerviosa	Fallos (9,8 y 7)	8
SI ACIERTO	Feliz	Nerviosa	Dieces centro (10.2 para arriba)	21
CUANDO TIRO	Feliz	Contenta	Dieces seguidos	5
	Sueño			
COMO TERMINO	Contenta	Feliz	Total de disparos al día	35
	Sueño			

QUINTO CONTROL 9/OCTUBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO	Feliz	Contenta	Aciertos (Dieces)	32
SI FALLO	Enfadada	Nerviosa	Fallos (9,8 y 7)	8
	Preocupada			
SI ACIERTO	Feliz	Emocionada	Dieces centro (10.2 para arriba)	26
	Nerviosa			
CUANDO TIRO	Nerviosa	Feliz	Dieces seguidos	8
	Contenta	Emocionada		
COMO TERMINO	Feliz		Total de disparos al día	40

SEXTO CONTROL 16/OCTUBRE/2015	ESTADO DE ÁNIMO:		RENDIMIENTO	RESULTADO:
COMO LLEGO	Feliz	Contenta	Aciertos (Dieces)	32
	Pensativa			
SI FALLO	Decepcionada	Pensativa	Fallos (9,8 y 7)	8
SI ACIERTO	Feliz	Contenta	Dieces centro (10.2 para arriba)	23
CUANDO TIRO	Feliz	Contenta	Dieces seguidos	11
	Pensativa			
COMO TERMINO	Feliz	Pensativa	Total de disparos al día	40
	Sorprendida			

12. RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

Lic. Gerardo Cortinas Galindo

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas:

“IMPACTO DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE UNA TIRADORA DE NUEVO LEÓN DURANTE UNA ETAPA GENERAL”

Campo Temático: Psicología del Deporte

Lugar y Fecha de Nacimiento: 18 de noviembre de 1985

Lugar de Residencia: San Nicolás de los Garzas, Nuevo León

Procedencia Académica: Facultad de Psicología; Universidad del futbol y Ciencias del Deporte

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

CLUB PACHUCA CATEGORIA 90 FUERZAS BÁSICAS (2008 - 2009)

Aplicación y análisis de pruebas, trabajo en conjunto con el entrenador y observación dentro del campo para retroalimentación del trabajo del entrenador con el equipo.

INSTITUTO ESTATAL DEL DEPORTE DE COAHUILA (2009 - 2012)

Me desempeñe como Psicólogo del Deporte y Auxiliar Técnico durante las Olimpiadas Nacionales de 2009 hasta 2011, en las disciplinas de tiro deportivo y pesas.

INSTITUTO ESTATAL DEL DEPORTE DE NUEVO LEÓN (2012 - 2015)

Me desempeñe como Psicólogo Deportivo y Entrenador en la disciplina de tiro deportivo durante la Olimpiada Nacional de 2012 hasta la actualidad.

E-mail: gcortinas18@hotmail.com