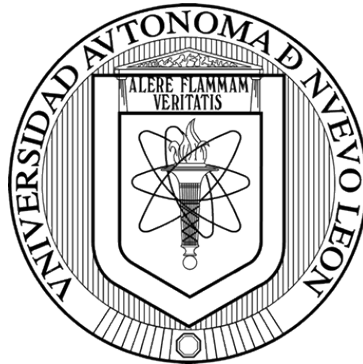


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN FORTALEZA MENTAL PARA
PELEADORES DE MUAYTHAI ESPAÑOLES

Por

ALAN LIMÓN SÁNCHEZ

PRODUCTO INTEGRADOR:
REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES
Como requisito para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Julio 2018

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN FACULTAD DE
ORGANIZACIÓN DEPORTIVA FACULTAD DE PSICOLOGÍA 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, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas Profesionales titulada "Programa de Intervención en Fortaleza Mental para Peleadores de Muaythai Españoles" realizado por el Lic. Alan Limón Sánchez sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN


Dr. Arnoldo Téllez López

Facultad de Organización Deportiva, UANL, México

Asesor Principal



Dr. Juan González Hernández

Universidad de Granada, Granada, España.

- **Co- Asesor**


Dr. Cirilo Humberto García Cadena

Facultad de Psicología, UANL, México

Co- Asesor


Dra. Blanca R. Rangel Colmenero

Subdirección de Estudios de Posgrado

e Investigación de la FOD

Nuevo León, julio 2018

Dedicatoria

Para mi amada familia, siempre estuvieron conmigo.

Universidad Autónoma de Nuevo León Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología Posgrado Conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Julio 2018

ALAN LIMÓN SÁNCHEZ

Título del Producto Integrador: Programa de intervención en fortaleza mental para peleadores de muaythai españoles

Número de Páginas: 39

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen del reporte de prácticas profesionales: El presente trabajo es un plan de intervención psicológica en deportistas de muaythai, llevado a cabo en la ciudad de Granada, España. Se evaluó la fortaleza mental (la cual está compuesta por siete subescalas que son la autoconfianza, control de afrontamiento positivo, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control atencional, control de afrontamiento negativo, y control actitudinal) en dos etapas pre-intervención y pos-intervención obteniendo resultados a nivel individual y grupal, participaron 5 sujetos todos hombres en edades entre 17 a 33 años, se aplicó el instrumento IPED para la recolección de datos. Durante la ejecución de las técnicas psicológicas los sujetos presentaron gran aceptación y adherencia al programa presentándose a todas las sesiones, mostrando un incremento generalizado en todas las subescalas de la fortaleza mental.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____



Tabla de contenido

Introducción.....	1
Planteamiento del problema y justificación	2
Antecedentes teóricos y empíricos	4
<i>Muaythai.....</i>	4
<i>Autoconfianza.....</i>	8
<i>Estrategias de afrontamiento.....</i>	9
<i>Atención-concentración.....</i>	10
<i>Visualización</i>	11
<i>Motivación.....</i>	13
Caracterización	14
Nivel de aplicación	14
Objetivos	15
Tiempo de realización	16
Estrategias y actividades	17
Recursos.....	19
Producto.....	20
Conclusiones	24
Referencias	25
Experiencia personal de las prácticas.....	29
Anexos.....	30
Anexo 1.....	30
Anexo 2.....	31
Anexo 3.....	31
Anexo 4.....	31
Anexo 5.....	32
Anexo 6.....	33
Evaluación del Desempeño de la Prácticas Profesionales	34
Resumen Autobiográfico.....	35

Introducción

El presente trabajo de intervención, cuenta con la siguiente estructura: en primera instancia, se presenta el planteamiento del problema, en donde se abordan el beneficio del entrenamiento en la fortaleza mental en los deportistas. Seguida de la justificación, en donde se muestra la importancia o conveniencia de que se aplique un proyecto de intervención que facilite el control de las variables psicológicas, además de los posibles beneficiarios de dicha intervención, las actividades con las que se trabajan y la pertinencia de su uso, asimismo, el impacto probable a corto, mediano y largo plazo de la intervención.

Además, se describen los antecedentes teóricos y la evidencia empírica que avala el uso de técnicas y estrategias que mejoran las habilidades psicológicas, en el deporte. El objetivo de este apartado es identificar de qué forma se han trabajado las habilidades psicológicas, qué variables psicológicas se han incluido en las intervenciones, con qué finalidad y los resultados de la intervención.

Después, se presenta el nivel de aplicación, en donde se describe el contexto en el que se encuentra el equipo con el que se realizó la intervención, en este caso, fue en Warrior Soul Muay Thai School Granada, en la ciudad de Granada, España.

Por lo anterior, el objetivo general de este trabajo es realizar una intervención mediante la enseñanza de técnicas y estrategias psicológicas, en 5 deportistas que practican muaythai. El objetivo específico es evaluar las habilidades que componen el constructo de la fortaleza mental, dos tiempos pre-post intervención. Para ello, se estableció una calendarización con tiempos programados para cada estrategia de intervención, mediante un diagrama de Gantt. A continuación se describen las técnicas y estrategias empleadas en la intervención con los equipos con los que se trabajó, además del procedimiento que se siguió para su puesta en práctica durante las sesiones.

En el apartado de recursos se muestran los elementos materiales y económicos que fueron necesarios para realizar la intervención.

Otra parte del trabajo es el producto, que hace referencia al resultado de la intervención, como consecuencia de las técnicas y estrategias que se utilizaron en la intervención con las deportistas.

Como penúltimo apartado se muestran las conclusiones, en donde de acuerdo al objetivo general se analiza los resultados obtenidos de la intervención, además de aspectos que influyeron negativamente en ella.

Planteamiento del problema y justificación

Massuca (2014) La mayoría de los atletas y entrenadores, han atribuido gran parte del éxito en el mundo del deporte a factores mentales. No es solo tener consideraciones en la preparación física, el éxito deportivo es multifactorial.

El no tomar en cuenta el efecto de las variables psicológicas y cómo estas afectan el rendimiento deportivo, podría ocasionar que lo entrenado durante las distintas etapas de la preparación física no pueda evidenciarse durante la competencia. Jones G. et al (2002) menciona que las ejecuciones máximas se alcanzan en un estado ideal de rendimiento que posee características psicológicas específicas que tienen que ver con habilidades para mantenerse focalizado en la tarea que se está realizando y con la confianza para afrontar el desafío.

Por lo anterior y con la finalidad de incrementar la probabilidad de éxito durante las participaciones deportivas es importante desarrollar estrategias psicológicas con la finalidad de obtener una fortaleza mental en los deportistas. Loehr (1986) estableció una serie de habilidades mentales que los deportistas deben lograr para alcanzarlo, a lo que le denomino “fortaleza mental”: autoconfianza, nivel motivacional, estar positivo, poseer control emocional, estar relajado pero energizado, tener determinación, estar mentalmente alerta, concentrado, estar plenamente responsable y confiado.

El muaythai es un deporte de lucha, Atencia (2000) lo define como aquellos juegos deportivos que confrontan a dos personas y que se desarrollan en un espacio común y estandarizado, con interacción de oposición práctica y generalmente directa. Actualmente no hay una planificación de trabajo psicológico específico para este deporte, por lo tanto es importante empezar a realizar trabajos sobre este tema.

Al ser un deporte de lucha se pueden trasladar estrategias empleadas que se utilizan en otros deportes similares tales como boxeo, tae won do, karate entre otros, sin embargo, es muy

importante considerar en lo específico el muaythai. Debido a que posee rituales de comportamiento que son solo propios del deporte tales como el wai khru y el ram muay.

En el trabajo realizado por Berengüí et al (2012) con luchadores de nivel élite de ambos sexos, destacó la autoconfianza, frente a los luchadores de menor nivel de rendimiento o amateur. Con lo anterior, es importante añadir lo mencionado por Feltz (2007) respecto a la interrelación entre autoconfianza y el rendimiento deportivo de alto nivel.

Una investigación desarrollada en taekwondistas por Álvarez et al (2014) encontraron correlaciones positivas entre el control visuo-imaginativo, el nivel motivacional, el control de afrontamiento positivo y el control actitudinal con el éxito deportivo, siendo el control visuo-imaginativo (para la muestra total y los hombres) y el nivel motivacional (para las mujeres) las habilidades predictoras del éxito deportivo. Por lo tanto, es importante generar programas de intervención que enfatizan la fortaleza mental en los peleadores de muaythai para aumentar la probabilidades de éxito, todo ello de acuerdo con estudios similares.

Antecedentes teóricos y empíricos

Muaythai

Devenish comenta que entrenar muaythai significa aprender todas las técnicas para derrotar al oponente y diferentes formas de responder a las maniobras del mismo. En este arte, como en cualquier profesión, un buen luchador debe tener suprema confianza en sí mismo, de esa manera puede completar satisfactoriamente diferentes maniobras y tomar decisiones oportunas y repentinas. Esta rapidez de pensamiento es crucial para un combate mano a mano en el boxeo tailandés (citado en Cañadas, 2013).

En el muaythai es muy importante interiorizar los valores morales que se enseñan en el gimnasio, Mongksan (2006) menciona que con el tiempo interiorizar los valores que emanan del muaythai y así comenzar a caminar; de no hacerlo así, estaremos violando algo tan profundo y tan importante para otras personas, que es como si alguien nos quitara a nosotros aquello que más deseamos y luego se regocijara en nuestra cara de estar disfrutando de sus enseñanzas. El respeto es la piedra angular en la creencia del muay thai, si ésta no se desarrolla los demás valores no lo harán como exige el arte marcial.

Cesaris (2005) El peleador de Thai adquiere cuatro nobles estados mentales esenciales para desarrollarse. Estos son: katunyukatavatee (gratitud), viriya (diligencia), khanti (paciencia), y samukkee (solidaridad). Las mismas en conjunto significan, tener y demostrar gratitud por todo lo recibido, ser prudente y diligente en sus labores y su arte, tener paciencia con todas las cosas para estar en armonía con la vida y con los demás, y tener sentido de solidaridad, ya que su propósito debe ser el compartir su interés, similar a la creencia budista. Mucho antes del nacimiento de los guantes de boxeo y por muchos siglos, los boxeadores tailandeses simplemente ataban sus manos con vendaje suave que luego amarraban con una soga para hacer el vendaje más fuerte. Luego, sumergían ambas manos en resina de árbol para después sumergirlas en vidrio molido. Simplemente, el primero en extraer sangre de su oponente durante la pelea, era el vencedor en el combate.

Wojciech (2010) expone que los beneficios de las artes marciales son para el individuo y para la sociedad. En un centro de enseñanza marcial la persona aprende disciplina, respeto por los demás, eficiencia y eficacia, trabajo de grupo y liderazgo. Todos estos elementos se forjan en el cuerpo y la mente de los practicantes, y no sólo lo deben dominar dentro de su entrenamiento, sino que casi automáticamente en la vida real, haciéndolos más seguros de sí mismo, conscientes de las debilidades y fortalezas propias y de otros, y de su papel dentro de la vida misma.

El muaythai es un deporte que tiene varias creencias de comportamiento previas al combate que provienen cuando Tailandia era un país en constantes guerras, por lo anterior se le denota un gran sentido espiritual a estos rituales tal y como lo menciona Cañadas (2014) estos rituales, los cuales sirven para ahuyentar a los supuestos malos espíritus para que el combatiente tenga una buena actuación y sobre todo, mantenga una conexión con los supuestos maestros. Estos supuestos maestros se dicen que existieron en la antigüedad y se deben contactar en la actualidad para no salir del cuadrilátero muerto y conservar la vida. El ritual previo al combate se llama Wai khru. El peleador baja primero la mano izquierda hasta tocar el suelo, seguidamente baja la mano derecha hasta colocarla al lado de la otra y por último baja la cabeza a modo de reverencia. Este movimiento se realiza tres veces y tiene en cada reverencia un recuerdo en memoria de alguien que le haya ayudado a llegar a ese momento de su carrera. Terminado el Wai Khru, y desde esta posición, el peleador realiza un círculo alrededor de sí mismo con los dos brazos estirados llevándolos hacia delante, una vez juntos, se dirigen al cuerpo y de ahí pasan, en un movimiento circular, a la frente. Este ritual llamado Ram Muay, significa que el luchador recoge toda la energía de la tierra y la traspasa a su cuerpo, proporcionándole mayor energía y poder.

Existen demandas psicológicas como la motivación, estrés, ansiedad cognitiva y estados de ánimo; herramientas de utilidad como la visualización, la interacción coach-atleta, el control de peso y actitudes alimentarias para los deportes de combate, en los que ocurre un enfrentamiento dual y simultáneo, desarrollándose en un espacio común y en una duración temporal determinada, presentando una interacción motriz de oposición directa cuyo objetivo es siempre el cuerpo del adversario y la demostración de una superioridad de acuerdo al reglamento de competición (Ziv y Lidor, 2013).

Al centrarse en trabajos con deportes de combate como lo menciona Liam citado en Castor (2017) el estudio fue centrado en la autorregulación de disciplinas de combate como el boxeo, judo y taekwondo, que los deportistas más ganadores eran clasificados de un rango significativo alto en áreas como autoconfianza y pensamiento positivo.

También se tiene en cuenta la investigación de Jones et al. (2002) que reflejan resultados y conclusiones similares, postulando que las ejecuciones máximas se alcanzan en un estado ideal de rendimiento que posee características psicológicas específicas que tienen que ver con habilidades para mantenerse focalizado en la tarea que se está realizando y con la confianza para afrontar el desafío.

Liam (citado en Castor 2017) menciona en un estudio centrado en la autorregulación de disciplinas de combate como el boxeo, judo y taekwondo, que los deportistas más ganadores eran clasificados de un rango significativo alto en áreas como autoconfianza y pensamiento positivo.

Con lo anterior se destacan dos componentes de la fortaleza mental que son la autoconfianza y los controles de afrontamiento (positivo o negativo) como predictores del éxito deportivo, por lo tanto, es importante enfatizar los esfuerzos en estrategias psicológicas enfocadas en estas áreas. Weinberg y Gould (2015) Atletas elite han mostrado no solamente tener una técnica superior y un nivel de entrenamiento, también poseen excelentes herramientas mentales.

Durante la competencia el deportista tiene que lidiar con distintas exigencias no solo la fatiga física también condiciones psicológicas como lo dice Lim y O'Sullivan (2016) los deportes de combate como el taekwondo, es vital mantener un alto nivel de condición física durante la competencia, por lo tanto los atletas deben de saber cómo lidiar con la presión, control de estrés y ansiedad en el antes de la competencia, también debe de tratar con los pensamientos previos, lesiones o experiencias de knock out. Entre más larga y duradera sea la competencia más estrés experimenta el deportista.

Chaabéne et al (2015) Se han identificado un número de variables psicológicas, como la autoeficacia, motivación alta y fortaleza mental, que están ligadas con el mejoramiento del rendimiento en el kick boxing.

La relevancia de trabajar la fortaleza mental lo describe Dante (2005) de la siguiente manera, es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva, sin está es difícil que llegue a ser un deportista exitoso a pesar de su buena técnica y preparación física, a lo mucho podría llegar hacer un deportista promedio.

El constructo de fortaleza mental esta creado a partir de 7 subescalas que la componen y de acuerdo a Hernández-Mendo (2006):

- Autoconfianza definida como el grado de certeza respecto a las propias habilidades en la consecución del éxito en una determinada tarea.
- El Control de Afrontamiento Negativo consiste en el dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas.
- El Control Atencional mide el grado de dominio ejercido sobre un estado de alerta o de preparación para la acción.
- El Control Visuo-imaginativo evalúa el dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo que se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente.
- El Nivel Motivacional mide el nivel de ciertos procesos internos, externos o mixtos que activa, orienta, dirige y mantiene la conducta del individuo hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración.
- El Control de Afrontamiento Positivo es el dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables.

- El Control Actitudinal es el dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno del individuo, y sobre el grado de reacción ante éstos y su consistencia evaluativa.

Autoconfianza

Con lo que respecta a la autoconfianza López-Torres et al (2007) lo define de la siguiente manera es la creencia de los sujetos de estar preparados para la situación a la que se enfrentan. Además que se ha hallado la siguiente evidencia para Simon y Martens (1977) los deportes de contacto inducen mayores niveles de ansiedad cognitiva y una menor autoconfianza, debido a la amenaza resultante de la confrontación personal.

Sin importar si el deporte es en modalidad individual o por equipos, para Craft et al (2003) la relación entre autoconfianza y rendimiento es siempre positiva. Por lo tanto es importante que entre las estrategias psicológicas de intervención se enfoquen en favorecer esta variable. Bandura citado en Cox (2009) propone cuatro elementos fundamentales que son eficaces para el desarrollo de la autoeficacia y la autoconfianza, cada uno de estos elementos es fundamental entender cómo el deportista desarrolla la autoeficacia y la autoconfianza:

1. Desempeño exitoso. El deportista debe experimentar el éxito para desarrollar la autoeficacia. Cuando se presenta una tarea difícil ésta es una expectativa poco realista por lo que el entrenador o el profesor deben asegurar el éxito mediante la reducción de la dificultad de la tarea inicial.
2. Aprendizaje indirecto. Los principiantes pueden experimentar el éxito a través del uso de modelos. Para aprender una nueva destreza es necesario contar con un modelo o plantilla. Este puede ser el instructor, un compañero habilidoso o una película o vídeo de un deportista exitoso. En el modelado participativo el aprendiz observa a un modelo que lleva a cabo una tarea. Después el modelo o instructor ayudan al sujeto para que realice la tarea con éxito. El aprendizaje indirecto del éxito proporcionará una buena base para la experiencia de éxito en una situación real.

3. Persuasión verbal. La persuasión verbal generalmente se presenta bajo la forma de ánimo que brindan el entrenador, los padres o los pares. Es muy deseable que el deportista escuche expresiones que le indiquen que es competente y puede lograr el éxito. Deben evitarse comentarios negativos. Los entrenadores pueden transmitir sus indicaciones de un modo distinto, por ejemplo “buen giro Mari, pero recuerda mantener los ojos en la pelota”.
4. Motivación emocional. La motivación emocional y fisiológica es un factor que puede influir en la disposición para el aprendizaje.

Estrategias de afrontamiento

Los atletas olímpicos una serie sistemática de estrategias mentales para usar antes y durante la competencia, incluyendo reevaluación de planes Así, ellos vienen preparados mentalmente no solamente para el rendimiento deportivo sino también para manejar distracciones y eventos imprevistos antes y durante la competencia, Gould y Maynard (2009).

La estrategia de afrontamiento es un constructo de autorregulación multidimensional que presentan las conductas y mecanismos cognitivos utilizados para gestionar los procesos internos y las demandas externas de un episodio estresante Lazarus y Folkmann (1984)

Secanes et al. (2016) El afrontamiento se caracteriza como una respuesta específica y por la variación de la eficacia en la resolución de cuestiones pendientes. También esta Moreno (2006) quién lo define de la siguiente manera las acciones de carácter mental o procedimientos prácticos con los cuales se opera en el pensamiento, tiene un sentido utilitario y nos permiten dar respuesta eficaz ante las nuevas situaciones.

La comunicación y como el sujeto logra transmitir sus propias ideas para los demás y consigo mismo es una herramienta importante Giesenow (2007) menciona que la comunicación comprende un proceso activo, complejo y de carácter social e interpersonal. Este advierte el intercambio de información y con un fin que puede ser explícito o implícito. A través de la comunicación hacemos que otro u otros concuerden con nuestros pensamientos, sentimientos, acciones o vivencias, bien sea en forma voluntaria o involuntaria.

Atención-concentración

Dosil y Caracuel (2003) definieron la atención como una forma de interactuar con el entorno en donde el sujeto tiene contacto con un estímulo relevante dentro de la situación. Por otro lado, la concentración es el mantenimiento de esa atención por un tiempo más o menos prologando.

Entre las habilidades psicológicas importantes en el deporte de rendimiento, el proceso de la atención y concentración ocupa destacada relevancia como variable objeto de estudio, influyente en el rendimiento deportivo Ferrel-Chapus y Tahej (2010) además Mamassis y Doganis (2004) identifican la variable de atención como uno de las básicas que deberían trabajarse en el deporte, por tanto, constituye parte del paquete básico que permitiría la buscar ejecuciones con estabilidad.

Asimismo el concepto de estilo atencional de Nideffer (1991), entendiendo que el fútbol es un deporte en el que intervienen los cuatro estilos atencionales por él definidos. Estos estilos atencionales responden a una clasificación basada en dos dimensiones: la amplitud (amplia-estrecha) y la dirección (interna-externa). De la combinación de ambas dimensiones resultan cuatro estilos diferentes de concentración, correspondiente a los cuatro modos diferentes de focalizar la atención.

También esta lo mencionado por Weinberg y Gould (2015) La concentración en el deporte y ejercicio normalmente contiene cuatro partes:

1. Se enfoca en un indicador relevante de su entorno (atención selectiva).
2. Mantener ese enfoque atencional en el tiempo.
3. Tener conciencia de la situación y ejecución de errores.
4. Cambiar el foco atencional cuando sea necesario.

Los procesos atencionales y el mantenimiento de la misma tienen relación con otras variables que se encuentran con contacto con el deportista, tal y como los describe González-Suárez (2003):

- a) Selectividad atencional: es la capacidad de los deportistas para anticipar acciones relevantes y excluir información no tan importante en la tarea ejecutada.
- b) Atención dividida: es la capacidad del individuo para ejecutar dos acciones de manera simultánea.
- c) Activación fisiológica: también descrita como atención y rendimiento deportivo, se refiere a los efectos del incremento de la activación fisiológica o arousal sobre la capacidad atencional y sobre el rendimiento.
- d) Diferencias en las estrategias individuales: se refiere a los diversos tipos de estrategias atencionales empleados por los deportistas en función de la competencia y el nivel deportivo.
- e) Estudios psicofisiológicos de la atención: se centra en el análisis de variables fisiológicas, como la Tasa cardiaca, partiendo de que la regulación de los estados fisiológicos permitirá una mejor preparación para el rendimiento deportivo.

Visualización

La teoría psiconeuromuscular sugiere que las imágenes visualizadas producen una inervación muscular similar a la que produce la ejecución física real del movimiento, Jacobson citado en Martin et al (1999).

De acuerdo con Weinberg y Gould (20015) los términos como visualización, práctica mental, imaginación, ensayo mental, ensayo simbólico, se refiere a la creación o recreación de una experiencia en la mente. El proceso involucra recordar información almacenada de experiencias y organizarlas en imágenes significativas. Estas imágenes suelen ser producto de la memoria, experiencias internas a través de recordar y la reconstrucción de eventos previos. La visualización actualmente es una forma de simulación, es decir, similar a la experiencia sensorial real, como la vista, sentimiento u oído, pero toda la experiencia ocurre en la mente.

Un estudio que apoya las concepciones de la teoría psiconeuromuscular es el de Jowdy y Harris (1990), quienes estudiaron la magnitud de las respuestas musculares durante la visualización, reflejando un incremento significativo ($p < 0,001$) en la actividad electromiográfica de todos los sujetos durante la visualización.

Campos citado en Castor (2017) se analizó un trabajo donde los resultados de la escala de inteligencia corporal no estaban relacionados con las habilidades que los judokas estudiados. Llegaron a la conclusión de que si los judokas imaginaban el sparring contra un oponente, los beneficios que pudieran obtener serían durante el combate y no en las habilidades.

Siguiendo con los estudios realizados en deportes de combate está el elaborado por Hardy y Callow (1999) nos exponen tres trabajos distintos en los cuales la visualización resultó efectiva en el aprendizaje de diferentes técnicas deportivas.

En el primero de ellos 25 karatecas experimentados aprendieron un nuevo kata utilizando visualización interna, visualización externa o estiramientos (grupo control). Los resultados indicaron que la visualización externa fue significativamente más efectiva que la visualización interna, la cual fue a su vez más efectiva que los estiramientos.

Con lo anterior se resalta el empleo de la visualización para la mejora técnica y de coordinación de alguna habilidad deportiva, y concuerda con mencionado por Boschker et al. (2000), quienes reflejaron una mejora en la ejecución de una rutina de ejercicios motrices tras un entrenamiento de visualización, siendo esta mejora similar a la producida por la propia actividad física.

El empleo de la practica imagina influye en el rendimiento deportivo Blumenstein et al (1995) consiguieron que dos grupos que realizaron entrenamiento autógeno y visualización disminuyeran sus tiempos en una carrera de 100 metros, actividad que imaginaban en sus entrenamientos de visualización, con lo que también se mejoró el rendimiento deportivo. Esta mejora no se dio en el grupo placebo ni en el grupo control. La hipótesis que se propone a raíz de estas investigaciones, es que el trabajo de visualización también puede mejorar el rendimiento físico.

Por lo tanto, si se practican con regularidad la visualización, esto puede ayudar a crear un estado psicológico positivo durante el entrenamiento y la competencia y puede ayudar a

preparar al atleta a dominar su ansiedad, controlar la confianza y dar su mejor rendimiento, O'Sullivan et al citado en Castor (2017).

Motivación

La motivación puede definirse simplemente como la dirección e intensidad del propio esfuerzo Sage citado en Weinberg y Gould (20015).

- La dirección del esfuerzo hace referencia la disposición del individuo con relación a una situación determinada, es decir, si va por ella, se le aproxima o es atraído por ella.
- La intensidad del esfuerzo hace referencia a la cantidad de esfuerzo que una persona pone en determinada situación.

También está la definición de Cox (2009) que menciona que la motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento o abandono de las actividades físico-deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva mayor motivación; si es negativo menor motivación; si es neutra dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones) en función de una serie de factores; individuales, sociales, ambientales y culturales.

Motivación para el logro de objetivos. Hace referencia al esfuerzo de las personas para dominar una tarea, alcanzar la excelencia, sortear obstáculos, desempeñarse mejor que otros y estar orgulloso de ejercer su talento (Murray, 1938), a esto se le llama competitividad. La motivación enfocada hacia el logro de un objetivo y la competitividad, en los pensamientos, comportamientos y sentimientos influyen en:

- a) Escoger una actividad (buscar competir con alguien de mayor o menor habilidad)
- b) Esforzarse para cumplir las metas (frecuencia de entrenamiento)
- c) Intensidad del esfuerzo para lograrlo
- d) Persistencia a pesar del fracaso y la adversidad.

Caracterización

El presente trabajo se realizó en Warrior Soul Muay Thai School Granada, en la ciudad de Granada, España. El gimnasio de muaythai cuenta con un aproximado de 80 practicantes distribuidos en 3 horarios distintos, además que se les instruye de acuerdo a los distintos niveles de habilidad que éstos posean, estableciendo objetivos deportivos, desde los relacionados a la recreación y control de peso, hasta los peleadores amateur como profesionales.

Las estrategias psicológicas se aplicaron en el grupo del 3er horario (20:30 a 22:00 hrs.) que entrenan normalmente de lunes a viernes, si están en competencia realizan sesión doble (de acuerdo a lo que la entrenadora decida), asimismo, hacen carrera diaria, junto a una dieta adecuada para mantener el peso de acuerdo a la categoría de la pelea a la cual se vaya a participar.

Nivel de aplicación

En el grupo donde se realizó la intervención hay un total de 12 deportistas de los cuales solo 5 sujetos estuvieron en las 3 semanas del plan de intervención psicológica, de los otros siete, seis mostraron interés, no obstante, por cuestiones de trabajo o traslado a sus hogares no pudieron mantenerse a las sesiones establecidas, en ocasiones asistían, pero de manera intermitente. El rango de edad de los 6 sujetos varía desde los 17 hasta los 33 años, así mismo la cantidad total de peleas varía entre ellos, desde 7 hasta 20 peleas.

De los sujetos participantes sólo uno de ellos tuvo combate y pudo llevar a cabo lo practicado en las sesiones, siendo su pelea el día 19 de mayo del 2018.

Objetivos

Objetivo general.

Evaluar la percepción de las dimensiones de la fortaleza mental antes y después de una intervención psicología adaptada para las técnicas del muaythai.

Objetivo específico.

- Conocer la autoconfianza de los deportistas antes y después de una intervención psicología adaptada para las técnicas del muaythai.
- Conocer el control visuo-imaginativo de los deportistas antes y después de una intervención psicología adaptada para las técnicas del muaythai.

Tiempo de realización

A continuación se muestra el cronograma de las técnicas o estrategias de intervención con el equipo.

Tabla 1. Diagrama de Gantt con las actividades de intervención.

		Abril	Abril	Mayo	Mayo
Nº	Actividades	20-22	23-30	01-06	07-13
1	Reunión con la entrenadora	X			
2	Observación del equipo	x	X		
3	Presentación con el equipo		X		
4	Evaluación inicial		X		
5	Observación de la preparación en periodo de competencia		X		
6	Planteamientos de objetivos		X		
7	Práctica imaginada			X	
8	Práctica en vivo			X	
9	Detención del pensamiento			X	
10	Práctica imaginada			X	
11	Práctica en vivo			X	
12	Autodiálogo			x	X
13	Reestructuración cognitiva				X
14	Práctica imaginada				X
15	Práctica en vivo				X
16	Retroalimentación de los objetivos				X
17	Evaluación final				X
18	Cierre del programa				x

Estrategias y actividades

La siguiente información hace referencia a estrategias o técnicas que se utilizaron para intervenir con los peleadores, algunas técnicas fueron realizadas en grupo y otras de manera individual. De igual manera se presentará el nombre de la técnica, el autor y que variable psicológica en la que se pretendía impactar.

Formulación de objetivos

La intención de realizar esta actividad fue que los deportistas que establecen objetivos tienen un mayor beneficio en la motivación debido a que activa al deportista a actuar hacia determinados intereses, volviéndolo más productivo Locke y Latham, 1990 citado por Cox, (2009). Para ello se entregó un plan semanal (véase Anexo 1), en el que debían establecer objetivos de entrenamiento y de competencia (por juego).

Se explicó previamente qué es un objetivo, cómo se formula y la importancia de establecerse objetivos individuales y que dependan completamente de las capacidades de la persona que los establece con la revisión de la entrenadora para determinar si es viable o no las mismas.

Práctica imaginada

Esta estrategia es importante debido a que para perfeccionar un gesto técnico de golpeo la imaginación tiene un papel relevante como lo menciona Williams J. (1991) mediante la imaginación somos capaces de recrear, tanto crear experiencias en nuestras mentes. Recreamos experiencias todo el tiempo.

A los sujetos se les pide que recrearan su combate, posteriormente un gesto técnico en el cual tiene relación con el planteamiento de objetivos e irlo practicándolo imaginariamente, involucrando sensaciones, pensamientos (autodiálogo) y emociones a la hora de llevarlo a cabo (ver Anexo 2).

Detención del pensamiento

Al ser un deporte de lucha y de oposición directa, es relevante mantener el enfoque mental en pensamientos que favorezcan la estrategia de pelea y no al contrario, Davis et al (1985) se aconseja la utilización de esta técnica cuando se implique la elaboración de pensamientos desagradables, inadecuados y persistentes, el objetivo de esta técnica cognitiva es reducir el estrés y la ansiedad a los que está sometido el paciente.

Orellana et al (2009) Las personas pueden tener muchos autodiálogos, por consiguiente, los atletas que además son estudiantes universitarios, ante una diversidad de situaciones y trabajo intelectual, con cargas emotivas y afectivas muy intensas, de “éxito” o “fracaso” en una línea progresiva de perfeccionamiento, el autodiálogo es una práctica permanente.

Empleando un registro (véase anexo 4) el deportista identificará la/s situación/es que le genera/n la aparición del pensamiento y empleando una frase corta que él habrá escogido, éste se mantendrá enfocado y evitará perder el control.

Reestructuración cognitiva

Ante la posibilidad de poder ejecutar un golpe en una zona descubierta y no aprovechar la oportunidad o perder el combate, los deportistas no saben cómo actuar ante el fallo, por lo que se sugiere utilizar una técnica de Reestructuración Cognitiva (RC). La RC consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros Bados y García (2010).

Se les enseñó a los deportistas cómo pueden actuar cuando ocurre una falla y darle las dimensiones apropiadas al error, aprender de este y minimizar la aparición del mismo en próximas disputas, empleando las técnicas mencionadas en el anexo 5.

Recursos

El Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED, Hernández-Mendo, (2006), evalúa los factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo. Está compuesto por siete subescalas: Autoconfianza (AC), Control de Afrontamiento Negativo (CAN), Control Atencional (CAT), Control Visuo-Imaginativo (CVI), Nivel Motivacional (NM), Control de Afrontamiento, Positivo (CAP) y Control Actitudinal (CAC). Consta de 42 ítems con cinco opciones de respuesta (*casi siempre a casi nunca*). Los ítems son del tipo “Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias o partidos” (AC) y “Estoy muy motivado/a para dar lo mejor de mí en cada competencia o partido” (NM).

La corrección del test se realiza sumando las puntuaciones de las siguientes escalas. Debe tenerse en cuenta que los ítems señalados con el signo negativo se puntúan de forma inversa, es decir, si se ha dado como respuesta 1 se suma 5, si se ha marcado 2 entonces se suma 4, 3 = 3; 4 = 2, y 5 = 1.

Según la puntuación obtenida en cada escala, podremos realizar una valoración orientativa a partir de los siguientes criterios:

Tabla 1. Puntuaciones del IPED

Puntuaciones	Significado
26-30	Habilidad Excelente
20-25	Mejorar y perfeccionar
19<	Atención especial

Otros recursos materiales son: hojas blancas, tinta para impresora, bolígrafo lápices, gomas y sacapuntas.

Producto

Se presenta a continuación los resultados generales obtenidos del IPED, éstos fueron aplicados en dos momentos distintos al inicio y al finalizar la intervención, y con ello obtener datos sobre el impacto de las estrategias psicológicas en el equipo de muaythai.

Tabla 3
Evaluación inicial a la intervención datos generales

	<i>N</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máx.</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
AC	5	20	21	20.60	.54
CAN	5	17	25	20.80	3.19
CAT	5	18	24	21.20	2.58
CVI	5	19	27	21.80	3.56
NM	5	21	25	22.40	1.67
CAP	5	19	26	21.80	2.94
ACT	5	20	22	21.20	.83

De acuerdo a los resultados obtenidos por medio del cuestionario se ha encontrado que de manera grupal todas las habilidades están dentro de los rangos de mejora y perfeccionar.

Tabla 4
Evaluación al final de la intervención datos generales

	<i>N</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máx.</i>	<i>M</i>	<i>Dt</i>
AC	5	19	23	21.20	1.48
CAN	5	20	23	22.00	1.22
CAT	5	21	24	22.60	1.14
CVI	5	19	27	23.00	3.20
NM	5	22	24	22.60	.89
CAP	5	21	26	23.60	1.81
ACT	5	19	22	22.80	1.30

De acuerdo a los resultados obtenidos por medio del cuestionario se ha encontrado que de manera grupal todas las habilidades están dentro de los rangos de mejora y perfeccionar. Sin embargo hubo un aumento en todas las áreas con respecto a la toma inicial.

A continuación los resultados individuales obtenidos del IPED, éstos fueron aplicados en dos momentos distintos al inicio y al finalizar la intervención, y con ello obtener datos sobre el impacto de las estrategias psicológicas en el equipo de muaythai.

Sumatoria de los factores del IPED antes y después de la intervención.

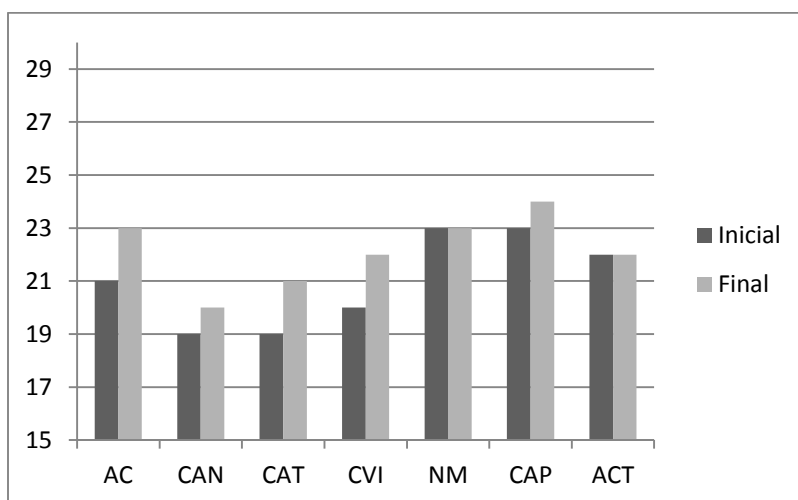


Figura 1 Resultados del sujeto uno comparando la evaluación inicial y la final

El sujeto uno presenta una mejora en cinco áreas que son autoconfianza (AC), control de afrontamiento negativo (CAN), control atencional (CAT), control visuo-imaginativo (CVI) y control de afrontamiento positivo (CAP). Mientras las dos restantes nivel motivacional (NM) y el control actitudinal (ACT) presentaron estabilidad a lo largo de la intervención.

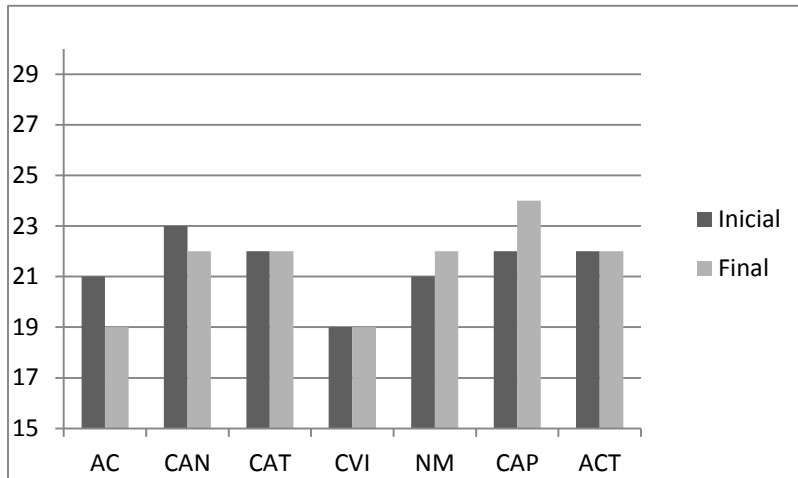


Figura 2 resultados del sujeto dos comparando la evaluación inicial y la final

El sujeto dos presenta una disminución en tres áreas autoconfianza (AC), control de afrontamiento negativo (CAN) y control de afrontamiento positivo (CAP). Mientras el nivel motivacional (NM) y control de afrontamiento (CAP) aumentaron. Y en lo que respecta a las tres áreas restantes al control atencional (CAT), control visuo-imaginativo (CVI) y control actitudinal (ACT) presentaron estabilidad a lo largo de la intervención.

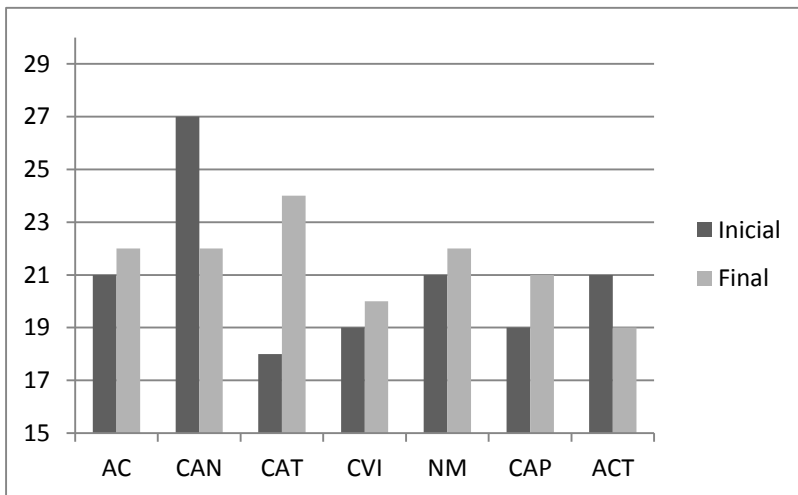


Figura 3 resultados del sujeto tres comparando la evaluación inicial y la final

El sujeto tres presenta una disminución en dos áreas control de afrontamiento negativo (CAN) y el control actitudinal (ACT). Mientras la autoconfianza (AC), el control atencional (CAT), control visuo-imaginativo (CVI), nivel motivacional (NM) y control afrontamiento positivo (CAP) aumentaron.

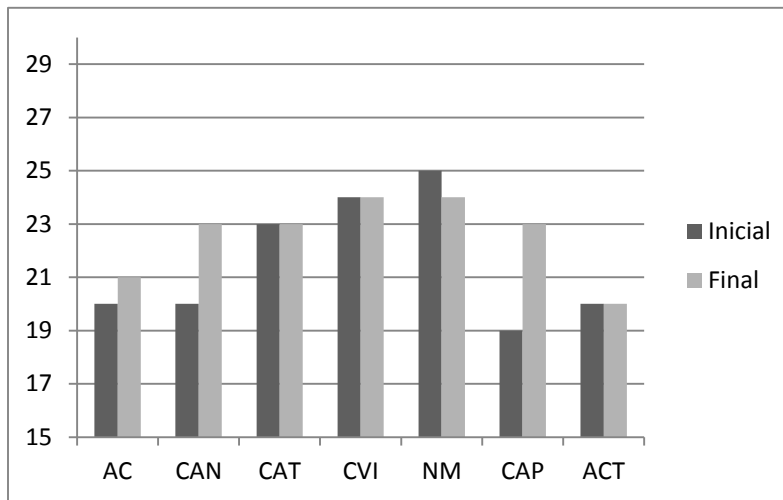


Figura 4 resultados del sujeto cuatro comparando la evaluación inicial y la final

El sujeto cuatro presenta disminución en un área la cual es el nivel motivacional (NM). Mientras la autoconfianza (AC), control de afrontamiento negativo (CAN) y control de afrontamiento positivo (CAP) aumentaron. Y en lo que respecta al control visuo-imaginativo (CVI), control atencional y control actitudinal (ACT) presentaron estabilidad a lo largo de la intervención.

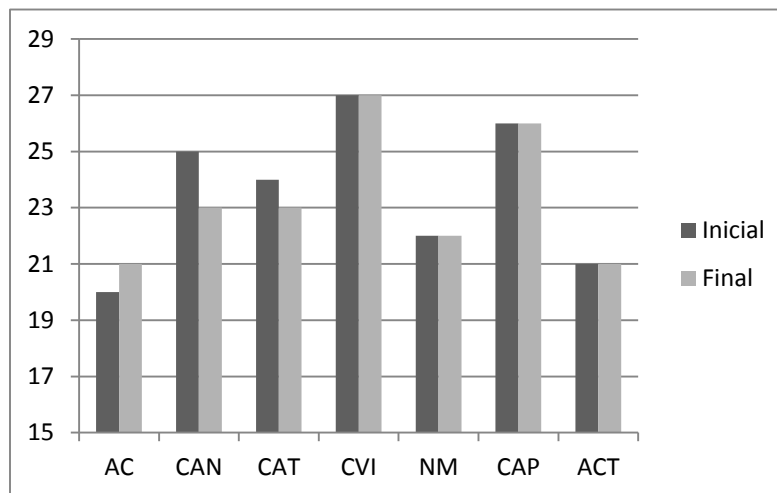


Figura 5 resultados del sujeto cinco comparando la evaluación inicial y la final

El sujeto cinco presenta disminución en dos áreas el control de afrontamiento negativo (CAN) y el control actitudinal (CAT). Mientras la autoconfianza (AC) aumento. Y en lo que respecta al control visuo-imaginativo (CVI), nivel motivacional (NM), control de afrontamiento positivo (CAP) y control actitudinal (ACT) presentaron estabilidad a lo largo de la intervención.

Conclusiones

Los resultados de las pruebas indican que la intervención en términos generales fueron positivos, todos los valores aumentaron pero los más relevantes fueron las áreas del control visuo-imaginativo (CVI) y el control de afrontamiento positivo (CAP) y el control actitudinal (ACT), en la autoconfianza (AC) hubo una leve mejoría pero no fue la espera por parte del aplicador del programa. No obstante, ninguna de las puntuaciones obtienen el criterio de excelente de acuerdo a los parámetros de IPED.

El sujeto 1 fue quién mejoro más de acuerdo a las medidas iniciales y finales, aumentando en cinco áreas que son autoconfianza (AC), control de afrontamiento negativo (CAN), control atencional (CAT), control visuo-imaginativo (CVI) y control de afrontamiento positivo (CAP). Mientras las dos restantes nivel motivacional (NM) y el control actitudinal (ACT) presentaron estabilidad a lo largo de la intervención.

En contraposición el sujeto dos presenta una disminución en tres áreas autoconfianza (AC), control de afrontamiento negativo (CAN) y control de afrontamiento positivo (CAP). Mientras el nivel motivacional (NM) y control de afrontamiento (CAP) aumentaron. Y en lo que respecta a las tres áreas restantes al control atencional (CAT), control visuo-imaginativo (CVI) y control actitudinal (ACT) presentaron estabilidad a lo largo de la intervención

El sujeto cinco de todos los participantes del programa es quién obteniendo 2 áreas el nivel de habilidad de excelencia, control de afrontamiento negativo (CAP) y control visuo-imaginativo (CVI), sin embargo está mejora no se debió a la intervención tanto en el pre-test y pos-test sus puntuaciones fueron las mismas.

Es importante mencionar que se genera un antecedente en trabajos de intervención realizado en el muaythai, las técnicas psicológicas aplicadas fueron benéficas para la fortaleza mental de los deportistas, se tienen que hacer ajustes en el programa para elevar los valores y se logren obtener el grado de habilidad de excelencia.

Referencias

- Atencia, D. (2000). *Deportes de lucha*. Barcelona:INDE
- Blumenstein,B., Bar-Eli, M. Tenenbaum, G. (1995). The augmenting role of biofeedback: effects of autogenic, imagery and music training on physiological indices and athletic performance. *Journal of Sport Science*, 13(4), 343-354.
- Buceta,J,M.(1998) *Psicología del entrenamiento deportivo*, Madrid: Dykinson
- Cañadas Lucas (2013). *Patrones de consumo, estado nutricional y suplementos dietarios en el Muay Thai (Tesis Licenciatura)*, Universidad Fasta, Licenciatura en Nutrición.
- Castro Cecilia (2017) *Preparación física y mental para un peleador profesional de box. Estudio de caso (Tesis Maestría)*.Universidad Autónoma de Nuevo León, Maestría en actividad física y deporte. Nuevo León, México.
- Cesaris Arjan, Marco. “Muay Thai Boran: El arte marcial tailandés”; España, Eyras Editorial, 2005; cap 2: 22.
- Chaabène,H., Tabben, M., Mkaouer, B., Franchini, E., Negra, Y., Hammami, M., Hachana, Y. (2015) Amateur boxing: physiological attributes. *Sport Medicine*, 45(3), 337-352
- Cox, R.H.(2009) *Psicología del deporte conceptos y sus aplicaciones*. Editorial medica panamericana. 6ta edición. Madrid, España.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., y Feltz, D. L. (2003). The relationship between thecompetitive state anxiety inventory-2 and sports performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Dosil, J. y Caracuel, J. (2003) *Ciencias de la educación, actividad física y deporte*, en J. Dosil (ed), *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, Madrid: Síntesis.

- Ferrel-Chapus, C., & Tahej, P. K. (2010). *Processus attentionnels et apprentissage moteur*. Science & Motricite, 71, 71–83.
- Gian, A., Emerenziani, P., Migliaccio, S., Gallotta, M. C., Baldari, C., y Guidetti, L. (2013). *Physiological factors in middleweight performance*. The Journal Sports Medici and Physical Fitness.
- Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos*. Printower Media.
- González-Suárez, A. M. (2003). *Atención y rendimiento deportivo*. EduPsykhé, 2(2), 165-182.
- Hardy, L., Callow, N. (1999). *Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important*. J.Sport Exerc. Psychol., 21(2), 95-112.
- Hernández, J. G., y Montero, F. J. O. (2010). *Indicadores de rendimiento y cooperación deportiva*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 10(2), 57-62.
- Hernández-Mendo, A. (2006). *Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI*. Revista de Psicología del Deporte, 15, 71-93.
- Jowdy, D.P., Harris, D.V. (1990). *Muscular responses during mental imagery as a fuction of motos skill level*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 12(2), 191-201.

- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., y García-Calvo, T. (2014). Análisis de los procesos grupales y el rendimiento en fútbol semiprofesional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(53), 153-168.
- Martin, K.A., Moritz, S.E., Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport: a literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.
- Massuça, L., Fragoso, I., y Teles, J. (2014). Attributes of top elite teamhandball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 178-186.
- Mongksan (2006). *Muay Thai Dee: historia y técnicas del arte marcial de Tailandia*, Barcelona, Editorial Alas.
- Nideffer, R. M. (1991). *Entrenamiento para el control de la atención y la concentración*. En J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva
- López-Torres, M., Torregrosa, M., y Roca, J. (2007). Características del «Flow», ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25-44.
- Jones, G.; Hanton, S. y Connaughton, D. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 205 – 218.
- Salas, J. D. Z., y Salazar, W. (2004). Efecto de la tensión, ansiedad y relajación con respecto al rendimiento cognitivo en deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1), 91-100.
- Secades, X. G., Miarka, B., Briki, W., y Cheour, F. (2016) Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian Journal of Sport Medicine*, 7(2).

- Secades, X.G., Molinero, O., Salguero. A., Barquín, R.R. De la Vega. R. y Márquez. S., (2016) Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skill*, 122 (1), 336-349
- Simon, J. A., y Martens, R. (1977). SCAT as predictor of A-states in varying competitive situations. In D. M. Landers & R. W. Christina (Eds.), *Psychology of motor behaviour and sport* (vol. 2, pp. 146-156).
- Weinberg, R. y Gould D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* 6th edition with web study guide, 2015
- Wojciech, J. “Investigación social sobre las artes marciales extremo-orientales”, en: Revista de Artes Marciales Asiáticas, Polonia, Editorial ISSN 1885-8643, Vol. 5, 2010, p. 77-90.
- Ziv, G. y Lior,R. (2013). Psychological preparation of competitive judokas-A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 371-380

Experiencia personal de las prácticas

Yo entreno este arte marcial, lo cual agrego un interés extra en la planificación e implementación de las estrategias psicológicas del programa. Durante mi estancia estuve entrenando con los participantes del programa lo cual fue durante un periodo de dos meses (iniciando el 14 de marzo y finalizando el 14 de mayo del año en curso), sin embargo no se tenía contemplado realizar una intervención con ellos, todo surgió un día que acabando de entrenar la entrenadora me preguntó “¿a qué había ido a Granada?”... SIC, acto seguido les explique que estaba en la ciudad para realizar mis prácticas profesionales sobre psicología deportiva, a ella le intereso la idea y posteriormente se planifico el trabajo.

Anteriormente he trabajado con peleadores y sé por experiencia que éstos al saber que uno también entrena muaythai aumenta la probabilidad de éxito a la adherencia al programa debido a que se facilita la confianza y la comunicación entre el psicólogo y el deportista.

He de reconocer que los programas psicológicos específicos para el muaythai no hay, al realizar las prácticas en Granada y saber que allá (España) también se carece de este trabajo, me hace reflexionar acerca de la importancia de que este programa sea replicado en algún otro contexto, para ir mejorándolo, debido a que este es un primer paso del cual me siento feliz, pero no así satisfecho, porque todo lo que se haga siempre se puede hacer mejor, solo se requiere de un punto de referencia y yo ya conseguí el mío.

Anexos

Anexo 1

Planteamiento de objetivos

Procedimiento:

Empleando el formato adjuntado, se le menciona las pautas que llevarán la implementación del planteamiento de objetivos de acuerdo con

- Las metas serán desarrolladas en corto, medio y largo plazo. Todas tendrán relación lógica y secuencial entre ellas.
- Serán autodeterminadas. Las desarrollarán entre el deportista y el psicólogo, no obstante el entrenador o preparador físico dará viabilidad a lo establecido.
- Establecidas en términos específicos, explícitas y operativas conductualmente. Ejemplo: aprender 3 combinaciones de puño para el 10 de mayo del 2018, quedando descartados objetivos como “mejorar mi boxeo”, debido a que es muy vago y ambiguo.
- Metas demandantes pero realista. Es importante que sean realista para que éstas no sobrepasen las habilidades del deportista y evitar frustraciones.
- Sean flexibles. Aunque los objetivos sean establecidos de forma correcta pueden no llegar a cumplirse (por una lesión por ejemplo) o cumplirse antes del tiempo pactado, por lo tanto poder ser ajustes a los objetivos es importante.
- Antes de empezar el cumplimiento de los objetivos, se mencionaran causas específicas sobre las cuales no podrían llevarse a cabo el cumplimiento de estas, ejemplo: fiebre por encima de los 39°. Además se establecen cuál será la sanción por no cumplir los objetivos y que no estén previamente acordados anteriormente. Ejemplo: entregar el celular al psicólogo 3 días por cada día que no se haya cumplido los objetivos.
- Ya obtenidos los objetivos, se procederá a que el sujeto marque de acuerdo al código de colores si ha o no cumplido con los objetivos. Con la finalidad de que el deportista sea consciente del cumplimiento que lleva y reforzar la conducta de las mismas.

Anexo 2

Práctica imaginada

- Se procede a relajar al deportista.
- Una vez relajado, ubicamos al peleador en el ring y le pedimos que nos describa sensaciones como; temperatura ambiental, detalles del lugar, sonidos a su alrededor. Todo aquello que logre hacer más vivida la recreación del momento.
- Se lleva al deportista poco a poco hacia la situación donde debe de ejecutar el gesto técnico, y éste debe de mencionar como se ve “a sí mismo” (en primer o segundo plano) cuando lo ejecuta, que nos diga cómo ve la ejecución en manera secuencial si hay errores irlos corrigiendo y cuando él menciona que lo hizo correctamente, repetir la ejecución.
- Para cerrar la técnica se le pide que haga 3 respiraciones profundas y abra los ojos.

Anexo 3

Práctica en vivo

- El deportista llevará a cabo “en sombra” lo ensayado mentalmente.
- El deportista llevará a cabo en “los sacos o pats” lo ensayado mentalmente.
- El deportista llevará a cabo “en sparring” lo ensayado mentalmente.
- Con lo anterior se busca que pueda ejecutar el movimiento en el ring cuando sea la pelea.

Anexo 4

Detención del pensamiento

Se le pide al deportista que identifique situaciones en el combate donde su sensación de autocontrol sea disminuida debido a un pensamiento negativo que le surge y le impidió seguir la estrategia planteada.

Situación	Pensamiento generado

Emplear una frase corta, ya sea de una o dos palabras, si no se le ocurre ninguna se le puede decir que pueden emplear la palabra “stop”.

Una vez obtenida la frase, se analizan las situaciones detonantes y se generan posibles opciones de actuar que no sean las usuales.

Durante los entrenamientos se fomentará la situación donde el deportista tiene pensamientos negativos, para practique la técnica de la detección del pensamiento.

Anexo 5

Reestructuración cognitiva

Proceso:

- Se les pide a al deportistas que describa su pelea.
- Ahora se les menciona que debe de seleccionar aquellos eventos de la pelea que él considera que fueron erróneos (por ejemplo, ver una oportunidad de golpeo y no atacar).
- Una vez obtenido los o el evento donde se vio la oportunidad y no se actuó se le pregunta lo siguiente:
 - ¿Qué pensé?,
 - ¿Qué sentí?,
 - ¿Conductualmente cómo reaccione?
- Después el deportista debe identificar de dónde provino esa desconfianza, si se debió al rubro de la parte técnica (ejemplo, la zona de golpeo era muy específica), táctica (ejemplo, quería atacar “ahí” pero mi entrenador me pidió atacar otro zona), física (ejemplo, estoy muy fatigado para golpear) o psicológica (ejemplo, miedo al error).
- Teniendo claro el rubro, es donde se puntualizará este aspecto a trabajar para la siguiente pelea (el técnico, táctico y físico se hablará con el entrenador para que se determine el planteamientos de objetivos que el deportista quiere llevar, para determinar si son o no viables).
- El apartado psicológico sobre el manejo del error se le dirá al deportista que mencione a un atleta que este admire (no importa que no sea del deporte que éste práctica) también el peleador puede autoreferenciarse.
- A continuación el deportista llenará el siguiente recuadro:

Mejor evento deportivo del atleta (el cual se admira)	Peor evento deportivo del atleta (el cual se admira)	Después del fallo, mejor evento deportivo del atleta (el cual se admira)	¿Cómo piensas tú que éste logro sobresalir después de una mala actuación deportiva?
---	--	--	---

- En caso de no tener alguna referencia deportiva se le puede dar algunos personajes de fama internacional que han sobrepasado sus fallos para seguir triunfando, ejem; Usain Bolt, Lionel Messi, Michel Jordan, Gazparok,entre otros.
- Con lo anterior el peleador podrá ir introyectando la idea de que el error es parte del deporte, que hasta los mejores deportistas se equivocan, que no se debe de castigar a uno

mismo por cometer un fallo o peor aún castigarse por un fallo que aún ni se comete, sino estar preparado para cuando esto suceda y enfocarse en las nuevas oportunidades.

Anexo 6 Autodiálogo

Proceso:

- Se le menciona al deportista que uno está constantemente “hablando consigo mismo” y denotar la importancia que este discurso tendrá en la toma de decisiones.
- A continuación se le pide al deportista que enliste las frases que este se dice así mismo pero considerando las siguientes pautas:

Entrenamientos	El día/noche anterior a la pelea	Mientras se espera el combate	Durante el combate	Después del combate
----------------	----------------------------------	-------------------------------	--------------------	---------------------

- Una vez identificadas las frases que estén en “negativo”, se le orientará a cómo podría él cambiarlas, por un autodiálogo ya sea “positivo o instructivo”.

Normalmente me digo...	Lo cambio por...
------------------------	------------------

- Si el pensamiento con la frase negativa está muy arriagada en él, se le dice que cada vez que tenga ese pensamiento, use una palabra como “basta, alto” por ejemplo (el deportista debe escoger él la palabra y además si es una grosería estará permitida mi entras no se ofenda así mismo), para detener ese pensamiento e ir sustituyéndolo por el nuevo.
- De la lista el seleccionará aquellas que le sean de mayor impacto en su desempeño y si lo desea podrá escribirse en el antebrazo (a modo de tatuaje) o en sus guantes.
- Las ocasiones que este pueda decírseles en voz alta las frases previamente trabajadas ya sea mientras está golpeando a los sacos o está trotando serán beneficiosas para que poco a poco se vuelvan parte de él, de una manera inconsciente.

Evaluación del Desempeño de la Prácticas Profesionales



RC-PP-007
Rev: 00-08/17

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1880585
Nombre del Alumno:	Alan Limón Sánchez
Facultad:	FOD-FAPSI
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Mentalidad Deportiva
Departamento:	Psicología

Evaluación

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

Dr. Juan González Hernández

Firma, Nombre y puesto del jefe Inmediato

Sello de la Dependencia



Vigente a partir de: Agosto de 2017

Resumen Autobiográfico

ALAN LIMÓN SÁNCHEZ

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas Profesionales: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN FORTALEZA MENTAL PARA PELEADORES DE MUAYTHAI ESPAÑÓLES

Campo temático: Ciencias del ejercicio / Psicología del deporte

Lugar y fecha de nacimiento: Veracruz, Veracruz, México. 11/11/1989

Lugar de residencia: Guadalupe, Nuevo León, México.

Procedencia académica: Facultad de Psicología en la Universidad Veracruzana

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

- Prácticas profesionales en Warrior Soul Muay Thai School Granada, en Granada, España.
- Responsable del programa “Muaythai para la vida” en colaboración de la ONG Coaliciones Monterrey.
- Miembro de la Red De Deporte De Calidad.
- Diplomado en Psicoterapia breve enfocado a soluciones.
- Entrenador básico de muaythai en el gimnasio kai muay gym SUTERM, en el Puerto de Veracruz, México.
- Psicólogo del equipo Puerto de Veracruz, México.
- Licenciado en Psicología por la Universidad Veracruzana, región Veracruz-Boca del Río.

E-mail: Alancvr@hotmail.com