

## Continua Maestría de Psicología de la Actividad Física y el Deporte ofrecida por la UNED-COM

**Las generaciones 13, 14 y 15 avanzan en su postgrado; En este bloque se entregó el Premio Isabel Blanco para el mejor trabajo práctico de España y México en el 2008 y que fue obtenido por Margarita Cerviño de la Generación 12 de la capital mexicana**

Con el tradicional bloque presencial, cerró el año la Maestría de Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Educación a Distancia de Madrid, España y que realiza en coordinación con el Comité Olímpico Mexicano desde hace más de 10 años.

Un nutrido grupo de estudiantes de las generaciones 13, 14 y 15 se especializan en la Psicología del Deporte, para unirse a lo más de 80 egresados del Máster a lo largo de estos años en que se ofrece este postgrado que ha colaborado en mucho al desarrollo del deporte de México y otros Países.

En esta ocasión, dentro de las primeras actividades realizadas en el Comité Olímpico Mexicano, el Director de la Maestría, el doctor José María Buceta, inició con la charla sobre “Las Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo”, destacando la motivación, el estrés, la atención, la concentración, cohesión de equipo y el nivel de activación, que son algunas de las más importantes para determinar el rendimiento o el fracaso de los atletas.

Ese mismo día, dentro de las actividades presenciales, se ofreció una película sobre las estrategias psicológicas que puede dar un entrenador. Dicha proyección fue elegida para ejemplificar las decisiones que se deben de tomar en determinada acción de la actividad física, en el Taller de Matrices de Decisiones que dio el Doctor Buceta.

En esta proyección se destacaron varios ejercicios en el baloncesto, que desde luego se pueden aplicar a cualquier otro deporte y donde se muestran normas y ejercicios para provocar determinada acción, esto para mejorar la atención en la competencia, reforzar las habilidades que domina el atleta y aprender otras nuevas.

Entre otras cosas se ponen en práctica ejercicios de Economía de Fichas, Establecimiento de Objetivos y Modelado, que a la postre, ayuda a los deportistas o atletas a estar atentos en la conducta para tomar una determinada decisión.

Las Matrices de Decisiones, ayudan además a adaptar al equipo, es decir colabora a la cohesión de equipo y sobre todo a que el atleta tome sus propias decisiones.

Buceta mencionó que con la toma de decisiones, la motivación del atleta será alta.

Para el segundo día, se abarcaron temas sobre el deporte de iniciación, en una Intervención con Entrenadores y con Padres de Familia.

El primero en ser presentado fue el Taller sobre Psicología del Deporte de iniciación de parte del Maestro Arturo Alba de San Luis Potosí, donde entre otras cosas, da a conocer a los estudiantes que esta etapa de la vida de los deportistas y padres de familia, se debe medir por el esfuerzo y no el resultado.

Alba presentó unas películas impactantes sobre el deporte de iniciación en países orientales, donde desde edades tempranas se obliga a determinadas cargas de trabajo, que llevan consigo una gran presión y a la vez estrés a los niños gimnastas de parte de los entrenadores, que los obligan a realizar repeticiones y demás ejercicios que no son acordes a sus edades.

Errores que marcan para la vida a los pequeños y el entrenador es en parte el culpable de que el deportista desista des gusto por el deporte.

En esta parte de la vida, de acuerdo a la bibliografía de la Maestría en Psicología de la Actividad Física y el Deporte, la cohesión de equipo, el sentido de pertenencia y sobre todo divertirse son ingredientes que deben estar presentes en todo el desarrollo del deporte de iniciación.

Más tarde, el maestro Celestino Tobías, también de San Luis Potosí, impartió el Taller sobre Psicología de iniciación, intervención con Padres de Familia.

Este taller es de lo mejor que hay en intervención de la Psicología Deportiva, ya que los Padres de Familia, son que mayor estrés generan en los pequeños y sirve de gran guía para que el Psicólogo pueda ofrecer las herramientas a los papás y que puedan disfrutar en todos los sentidos el deporte de sus hijos como parte importante de sus vidas, no de ellos mismos.

Y es que uno de los principios básicos es dejar que los pequeños lo disfruten, aunque no lleguen a ganar, eso es parte de la formación.

Posteriormente a estas charlas, el guanajuatense Saúl Salvador Ramírez, ofreció un Taller sobre el Cuestionario para el Rendimiento Deportivo (CPRD), que mide diferentes variables.

Ramírez, dio a conocer que el Cuestionario para el Rendimiento Deportivo es un punto de partida, es una evaluación que conlleva a expectativas y el trabajo psicológico es la evaluación.

El maestro señaló que los usos y posibles aplicaciones del CPRD, se deben hacer 3 importantes preguntas ¿Por qué evalúas? ¿Para qué evalúas? y ¿Cuándo evalúas?.

La primera cuestión es porque de ahí inicia la intervención, y es importante tener un punto de partida. La segunda es para ver a futuro y se hace previo a la competencia y para ver como se encuentra el deportista. La tercera es antes de la competencia.

Estos datos sin duda marcan un punto de partida importante, porque en realidad muchos psicólogos nunca aplican un solo test, más sin embargo logran tener un impacto muy trascendental en los deportistas.

El maestro dio a conocer que del CPRD original, se hizo uno para México, del que elaboraron originalmente el Doctor José María Buceta, la Doctora María del Carmen Pérez Llantada y Fernando Gimeno.

Entre las variables que mide el CPRD están el Control del Estrés, Deporte, Motivación, Cohesión de Equipo, Habilidades mentales y Rendimiento Deportivo y se puede aplicar a deportistas de 14 años en adelante.

Por la tarde de este mismo día se llevó a cabo, primero para la generación 15 charlas sobre Estrategias Cognitivas para la Mejora del Rendimiento Deportivo de parte Arturo Alba y Psicología del Entrenamiento de parte de Celestino Tobías.

Mientras que en la generación 14, se presentaron los primeros trabajos prácticos de lo aprendido en los dos años anteriores.

El primero en pasar fue el defensor Arturo Fernández López, psicólogo de profesión, quien con su intervención con el equipo de Judo en su Asociación, mencionó la experiencia vivida.

La segunda en hacer su intervención fue Emma Sánchez Espinoza, de Toluca, Estado de México, participó en el Alto Rendimiento, con un ciclista que estuvo en el proceso de calificación a los Juegos Olímpicos del 2008.

Sánchez, que colabora en el Instituto del Deporte del Estado de México, con gran experiencia en este rubro, pudo aplicar sus conocimientos, a pesar de encontrar obstáculos con los entrenadores y el entorno del deportista.

Más adelante, Reyna Julieta Giles Galaz, también con formación en la medicina, realizó su trabajo con el equipo de canotaje en el Distrito Federal.

Posteriormente, la Olímpica Angélica Larios Delgado, ahora que terminó su carrera de psicología y haber participado en Beijing 2008, realizó su trabajo práctico con esgrimistas Infantiles.

Ismael Cruz Díaz, de igual forma del Distrito Federal, hizo su intervención en un gimnasio con deportistas de fitness, destacando la adherencia en su trabajo práctico.

Ramón Rocamontes, comunicólogo de formación, intervino en un equipo Infantil de Fútbol americano en Saltillo, Coahuila, desde el rol de alguien que aplica la Psicología del Deporte, con los entrenadores y Padres de familia, destacando la intervención con el Padre Modelo, que consistió en evaluar el desempeño de apoyo de los papás a los jugadores en los juegos y a la vez otorgó habilidades psicológicas a los entrenadores de este equipo de 10 y 11 años de edad.

Para cerrar el día, Óscar Campos Avilés, de Lázaro Cárdenas, Veracruz, charló sobre su intervención desde la perspectiva del Coordinador deportivo de un colegio particular, donde puso en marcha lo aprendido en la Maestría de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Para el último día del bloque, Marina Rico, del Distrito Federal, intervino con su charla sobre su intervención en el equipo de fútbol soccer Infantil, mismo en el que se encontró con diversos problemas que pudo solucionar con las herramientas aprendidas en la Maestría.

Le siguió Marco Antonio García Padrón, también psicólogo de formación, realizó su trabajo en el deporte Infantil, con un equipo de gimnasia, donde resalto el uso del material del Máster, Variables Psicológicas para el Rendimiento Deportivo, Planeación del Trabajo Psicológico y el de Psicología de la Competencia.

García Padrón, dijo haber utilizado el Test para el Estado Psicológico.

Le siguió Ramón Arenas Pérez con su trabajo en una Academia de Baile y Danza, desde el rol del Preparador Físico, interesante labor, que realizó el originario del Distrito Federal.

La última en presentar su trabajo, fue la veracruzana, María de los Ángeles Acevedo Marrero, quien desde su profesión de doctora, hizo una importante intervención sobre la Adherencia de un paciente con obesidad hacia la Actividad Física y Deporte.

Acevedo, comentó que desde el punto médico no existe una cultura hacia la Psicología del Deporte.

Al final de las exposiciones el Doctor Buceta, dio un Feedback a los pasantes del Máster, exhortándolos a finalizar su trabajo ya en el documento impreso.

Y a la vez recomendó que se utilizara bien la etiqueta del Psicólogo, ya que en ocasiones el proceso no adecuado, se pueden cometer errores que hacen que el cliente no crea en los Psicólogos del Deporte.

### **Margarita Cerviño: Premio Isabel Blanco**

Después de su extraordinaria intervención con un preparador físico invidente hace un año, la nacida en el Distrito Federal, Margarita Cerviño, se adjudicó el Premio Isabel Blanco, que se entrega al mejor trabajo práctico, no sólo de México, si no de España también. Fue el Doctor José María Buceta, el encargado de entregar el reconocimiento a Cerviño.

Antes de la entrega del Premio, Buceta explicó un poco de la vida de Isabel Blanco, quien por cierto fue una de las iniciadoras de la Psicología del Deporte, y debido a una enfermedad crónica murió muy joven, pero dejó un legado muy importante en la vida de la Psicología del Deporte en España, su entrega y gran entusiasmo por hacer bien las cosas.

El Director de la Maestría, pidió que se guardara un minuto de silencio para la española.

Posteriormente le hizo entrega del Premio a Margarita Cerviño, quien además asistió a los Juegos Paralímpicos de Beijing, China 2008 con un grupo de deportistas.

Buceta reconoció la calidad de Cerviño y exhortó a los nuevos estudiantes y próximos maestros para emplearse a fondo para poder recibir este premio nuevamente.

“Estoy muy orgullosa de recibir este premio, la verdad me motiva a seguir adelante y echarle muchas ganas a lo que viene, ojalá alguno de ustedes pueda tenerlo algún día”, dijo Margarita Cerviño.

Con esta actividad, finalizó el bloque presencial, pero antes de esto, el grupo se fue a tomar la foto del recuerdo.