



REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA

Versión On-line ISSN 1728-922X

VOLUMEN 12, NÚMERO 3, La Habana, Septiembre-Diciembre, 2017

TRABAJO ORIGINAL

Título: Una manera de intervenir psicológicamente a los atletas antes de competir.

Title: One way for psychological intervention in athletes before competition

del Monte del Monte Liliana María*.

* Psicóloga, Dra. C. Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Profesora Titular en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte e investigadora sobre la Psicología del deporte en el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano.

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física el Deporte "Manuel Fajardo".
Cuba.

Colaboradores: Entrenadores del equipo Nacional de Judo Femenino (1997-2000)

Correo electrónico: liliandelmonte@inder.cu

Recibido: 6 de Octubre de 2017

Aprobado: 27 de Diciembre de 2017

Resumen.

En este trabajo se aborda una forma de intervenir la autovaloración en el deporte de judo femenino (equipo nacional) y en otros deportes; una manera de intervenir la concentración de la atención, y una forma de trabajar el estado de tensión desde una semana antes de competir en deportistas que no presentan grandes dificultades en estas variables. Además se propone un programa para el desarrollo de estos aspectos, en un margen de tiempo mayor para las deportistas con problemas serios en estas variables. Estas variables, que guardan estrecha relación, se han estudiado y transformado ya que las mismas intervienen de manera importante en el rendimiento del deporte. La valoración de diferentes métodos de intervención psicológica días antes de competir reviste importancia, si se tiene en cuenta que en muchas oportunidades ni se puede diagnosticar ni intervenir al atleta en la competencia, sino solo podemos hacerlo adecuadamente desde meses, o desde una semana antes de competir. El trabajo de intervención propuesto en esta investigación se ajustó a los intervalos de tiempo mencionados, demostró que los deportistas podían mejorar detalles de la preparación psicológica en estos intervalos de tiempo, y que el alcance del desarrollo de estas variables, en estos intervalos de tiempo, está condicionado por la adecuación de la autovaloración, las características personales del deportista, la conciencia que presente el deportista de la problemática, el grado de complejidad del problema a solucionar, y por otros aspectos.

Palabras claves: Intervención psicológica, concentración de la atención, estado de tensión, autovaloración, competencia deportiva.

Abstract

This work deals with a way to intervene female national team judo players' self-evaluation; a way to intervene athletes' focus of attention, and it is way of dealing with stress a week before competing with athletes who haven't shown great difficulties in these variables. So, a program for developing these variables is proposed to develop them in a longer term for athletes with serious problems in these variables. These variables closely related have been studied and transformed as they have great influence on sports performance. The evaluation of different methods of psychological intervention few days before competing is

of great importance if it's taken into account that there are fewer opportunities for making diagnosis or interventions during the competition, something that can only be done properly weeks or months before. The work of intervention proposed as a result of this research was adapted to the time intervals mentioned before, and it proved that athletes could improve aspects of their psychological preparation in these time intervals and the success of these variables development in these time intervals depends on the corresponding self-evaluation adequacy, athletes personality traits, athletes consciousness of their problems, the complexity of the problem to be solved among others.

Key words: psychological intervention, focus of attention, self-evaluation, sports competition.

Introducción.

Las intervenciones psicológicas son todas aquellas acciones que influyen psicológicamente en los seres humanos, estas pueden llevarse a cabo por profesionales de la ciencia, o por otras personas con determinado conocimiento de psicología. Particularmente en el deporte realizan estas acciones los psicólogos de los equipos y los entrenadores respectivos con la asesoría de los anteriores, más favorecidos para ejecutarlas.

El deporte necesita de la eficiente labor de sus profesionales promoviendo el desarrollo integral del deportista y el rendimiento deportivo. Es sin duda una realidad que no hay muchos psicólogos en el mundo que participen diariamente con los deportistas de alto rendimiento como oportunamente lo realizan los cubanos. Es nuestra obligación ante Cuba y ante el mundo, sintetizar nuestras experiencias y exponerlas ante los diferentes escenarios científicos del deporte.

Tanto en el judo femenino, como en natación, como en gimnasia artística, y como en el baloncesto femenino se obtuvo una eficiente solución de los problemas. En

unos deportistas en más breve tiempo que en otros, de acuerdo a la gravedad de la problemática y a sus características de personalidad (del Monte del Monte , 2003, 2006, 2009 en Video legado 2011)¹.

Las Intervenciones psicológicas de tipo cognitivas y conductistas, sin dejar de tomar en cuenta la historia del atleta, realizadas en las condiciones facilitadoras para la entrevista propuestas por los humanistas, con previo aprendizaje de ellas, ajustadas a la problemática presente, y con un eficiente apoyo social, resultaron acciones de intervención psicológica efectivas en su interrelación. (del Monte del Monte, 2003, 2005, 2006, 2009 en Video legado 2011)¹

Según Zaldívar Pérez, 2015 los psicólogos deben intervenir ajustando nuestras técnicas de intervención a nuestro enfoque teórico, pero más importante que esto es situarnos claramente en la temporalidad con se cuenta para su solución, y el acuerdo de sus participantes², sin dejar de ser coherentes. La filosofía marxista recoge lo mejor de otras teorías, pero sin dejar de estar ligado a la posición teórica, de que el hombre puede cambiar, y que la red social y la actividad son fundamentales en este desarrollo, no dejando a un lado al propio ser humano y su desarrollo alcanzado. Esta investigación representa este enfoque, y al relacionar las variables de estudio lo respeta.

Fundamentación teórica

La autovaloración constituye un componente esencial de la autoconciencia, pues le permite al hombre evaluar sus potencialidades de acuerdo con las exigencias del medio y en correspondencia con ello plantearse determinados objetivos. De acuerdo con Domínguez L. citada por Fernández Rius, 2005 (p. 10), La autovaloración puede ser concebida como una formación psicológica esencial

para caracterizar la capacidad de autoconocimiento y autorregulación que distingue al hombre como sujeto de su comportamiento e incluso, algunos destacan su función autoeducativa³.

La autovaloración puede ser *adecuada* y reflejar de forma correcta las capacidades y características que se posee o, por el contrario, *inadecuada*. En este último caso, la inadecuación posee dos sentidos: sobrevaloración, en que el sujeto siente que posee la capacidad o característica en una medida superior a la realidad; y subvaloración, en que ocurre lo contrario.

Dentro de la labor de preparación psicológica en el equipo nacional de judo (f), desde 1997 al 2001 se detectó desde sus inicios, que algunas de sus integrantes que de forma característica se habían autovalorado adecuadamente en todos los parámetros de rendimiento, en ocasiones se subvaloraban o sobrevaloraban en ciertos aspectos de la preparación, debido a importantes situaciones de la vida que influían en ellas antes de una competencia.

De acuerdo con Nicolás Marín, 2009 existen muchos factores que pueden afectar la autoconfianza y se encuentran dentro de ellos, la percepción del deportista de su preparación y las metas inadecuadas⁴. Las autovaloraciones erradas influyen en la autoconfianza del atleta.

Según Bandura, 1986⁵, la información aportada por la activación psicofisiológica influye en la eficacia percibida a través de los procesos de evaluación. De esta forma, cuando se produce dicha activación ante la posibilidad de ejecución de una conducta, el individuo evalúa distintos factores. Entre estos factores destacan las fuentes que impulsan la activación, la intensidad de la activación,

las circunstancias en las que se produce dicha activación y la forma en que ésta influye sobre el propio rendimiento.

Por otra parte, todos los procesos cognitivos de las acciones en el deporte pueden verse afectados por el estado de tensión y viceversa, antes, durante y después de la competencia, así como también por la adecuación autovalorativa (del Monte del Monte, 2000, 2005, 2006, 2009 en Video legado 2011)¹

La concentración de la atención al ser la orientación selectiva de la conciencia hacia un objeto que tiene determinada significación (Sánchez Acosta, y González García, 2004)⁶, es uno de los procesos cognitivos afectados por un estado de tensión elevado y desagradable para los deportistas¹. Después de analizar diferentes aspectos que se interrelacionan con el deporte, se deduce que se deben de intervenir los mismos para favorecer el rendimiento deportivo.

Como consecuencia de múltiples experiencias prácticas de la autora en torno al beneficio de diferentes intervenciones psicológicas y psicoterapéuticas utilizadas en el deporte ante diferentes problemáticas, ella certifica la utilidad de algunas de ellas específicas para algunas de las problemáticas que acontecen en este sector deportivo. Estas acciones de intervención psicológica son las siguientes:

Son útiles para el control del peso y para muchas otras problemáticas psicológicas del deporte (del Monte del M, 2000, 2003, 2005, 2006, 2017 en Video legado 2011¹, y en libros titulados *Psicología de campeones olímpicos* (2017)⁷ e *Intervención de la concentración de la atención en el Judo*⁸:

1. Terapia racional emotiva (muy relacionado con los malos hábitos alimenticios y cultura alimenticia).
2. Técnicas en dinámicas grupales.
3. Video debate.
4. Modificación de actitudes según criterio de Festinger.
5. Técnicas de autocontrol.

6. Visualización. 7. Técnicas de relajación. 8. Reforzamiento negativo. 9. Terapia aversiva. 10. Programa de establecimiento de metas.

Según Zaldívar Pérez, 2007 hay que trabajar sobre el estrés excesivo y percibido desfavorable y desagradable para la persona, ya que este constituye para la mayoría de los individuos un verdadero problema que necesita ser enfrentado y dominado⁹. En el caso del deportista pudiera acabar con muchos años de entrenamiento y sacrificio, entorpeciendo su mejor resultado deportivo. En esta tarea de acuerdo con Zaldívar Pérez, 1991 no podemos olvidar que la verdadera comunicación y una relación terapéutica adecuada entre el que solicita ayuda y el terapeuta es en este camino una herramienta necesaria para poder brindar el mejor apoyo y llevar a cabo las acciones de intervención psicológicas propuestas en párrafos anteriores¹⁰.

Objetivos:

1- Determinar si la aplicación de un conjunto de técnicas de intervención psicológica son efectivas para ajustar la autovaloración en solo una semana antes de competir, con deportistas que no presenten serias afectaciones en esta variable.

2- Determinar si un conjunto de técnicas de intervención psicológica son efectivas para mejorar la concentración de la atención una semana antes de competir, en deportistas que no presentan serias afectaciones en esta variable, con preguntas de orden técnico - táctico que se ponen de manifiesto en las competencias. Se deja libre el día antes de competir a elección del deportista.

3- Determinar si son efectivas un conjunto de técnicas de intervención psicológica para mejorar el estado de tensión en deportistas que no presenten

serias afectaciones en esta variable. Se deja libre el día antes competir a elección del deportista.

4- Determinar si es efectivo este programa de intervención psicológica en particular para mejorar todas las variables señaladas, una semana antes de competir, con deportistas que no presenten serias afectaciones en estas variables. Ante competencias fundamentales con la aplicación además de un cuestionario de pensamiento táctico (un día antes de competir) y modelaje de la competencia en toda la semana.

5- Determinar si con este mismo programa semanal se logran cambios positivos respecto a las variables señaladas en un margen de tiempo mayor, con las deportistas que hayan presentado un diagnóstico no tan favorable sobre las variables señaladas.

6- Determinar si con este mismo programa semanal ejecutado en el judo femenino se logran cambios positivos respecto a las variables señaladas y con relación a la realización del peso en una semana antes de competir con las deportistas sin problemas a considerar sobre las variables de estudio, y en un margen de tiempo mayor, con las deportistas que hayan presentado un diagnóstico desfavorable sobre las variables señaladas; en el judo femenino y en otros grupos deportivos.

Intervenciones psicológicas establecidas¹¹⁻¹³

Terapia Racional Emotiva (RET, 1955)¹⁴, Visualización de elementos de la competencia, Técnica de relajación autoconcentrativa de Schutz, Respiración tranquilizadora, Relajación progresiva de Jacobson abreviada, Reforzamiento positivo, Diario de Auto observación, Entrenamiento en respuestas alternativas,

Auto - refuerzo y auto- castigo, Control de estímulos, Establecimiento de metas, Modificación de las actitudes de Festinger, La prueba de la tabla numérica de rejilla¹⁴, Apoyo social.

Variabes de control: Edad, Categoría del atleta en el equipo nacional, Contexto competitivo, Etapa de preparación, Edad deportiva, Sexo, Deporte, Gravedad de la manifestación de las variables psicológicas diagnosticadas.

Fase No. 1. Se desarrolló un diseño No experimental transeccional relacional.

Población: Las deportistas del equipo nacional de judo femenino y de los equipos de natación femenina y masculina, de gimnasia artística femenina y masculina y de Baloncesto femenino. **Muestra:** No probabilística, intencional.

- En cada deporte se dividieron a los atletas en dos grupos: los que no presentaron serios problemas de adecuación de la autovaloración (de 1 a 7 ítems de las escalas de autovaloración conjuntamente con criterios de entrenadores favorables al respecto), y los que presentaron mayores problemas de adecuación de la autovaloración (de 8 ítems en adelante en escalas de autovaloración conjuntamente con criterios de entrenadores al respecto).

- Se eligieron a su vez dos grupos de deportistas para el análisis de la concentración de la atención a partir de la relación de todos los indicadores de la concentración establecidas en torno a sus instrumentos de evaluación. Por encima de la media a favor de la concentración de la atención un grupo, y por debajo de la media el otro grupo.

- Se eligieron a su vez dos grupos de deportistas para el análisis del estado de tensión, a partir de la relación de todos los indicadores del estado de tensión establecido en torno a sus instrumentos de evaluación. Un grupo con tendencia favorable de estado de tensión (óptimo), y el otro con tendencia al estado de tensión desfavorable no óptimo. Ambos grupos con motivación para rendir y con deseos de mejorar su estado de tensión.

- Se eligió a su vez un grupo que presentara afectación en las tres variables anteriores y otro que deseaba optimizarse pero que no presentaba problemas en ninguna de las variables de estudio.

- Se eligió a su vez un grupo que presentara afectación en las tres variables anteriores y que presentaran problemas para la realización del peso a su vez. Este grupo no representó el universo de las poblaciones estudiadas, tan solo fueron las que presentaron estas características. Fueron tres deportistas de judo femenino élite, tres del equipo juvenil de judo femenino, tres atletas de natación femenina, de gimnasia artística femenina y tres atletas de baloncesto femenino.

Instrumentos de evaluación¹⁵:

-Se evaluó la autovaloración y su adecuación con las “escalas de autovaloración parcial de cualidades de rendimiento en el judo femenino. Estado”, con entrevistas a deportistas y a entrenadores y con observaciones directas, indirectas y de tipo participante en los combates.

-Se evaluó la concentración de la atención con los anillos de Landolt^{11,16}, y por entrevistas a deportistas y a entrenadores, y con observaciones directas, indirectas y de tipo participante en los combates.

-Se evaluó el estado de tensión con el Poms, con entrevistas a deportistas y a entrenadores, y con observaciones directas, indirectas y de tipo participante.

-Se evaluó la autovaloración y su adecuación con las “escalas de autovaloración parcial de cualidades de rendimiento en la gimnasia artística femenina y masculina, natación femenina y masculina, y Baloncesto femenino. Estado”, con entrevistas a deportistas y a entrenadores y con observaciones directas, indirectas y de tipo participante en los combates.

- Se evaluó la realización del peso a través de las entrevistas con deportistas, entrenadores y médicos.

- Se obtienen rendimientos en dos controles uno antes de las aplicaciones de las técnicas de intervención psicológica, y luego después de estas aplicaciones.

Métodos de la investigación: El analítico sintético, el histórico lógico, el de inferencias y conclusiones inductivas. Se aplicó el método clínico, analizándose a través del análisis de contenidos, análisis de documentos oficiales, observaciones, criterios de especialistas y con el método de la triangulación. Dentro de los métodos estadísticos la Media como estadística descriptiva de tendencia central, y se brindan resultados en por cientos.

Resultados expuestos en tablas (Ver Anexos)

Con estos resultados se concluye que:

1- La aplicación de técnicas de intervención psicológica tales como: Terapia Racional Emotiva (RET, 1955)¹⁴, reforzamiento positivo entre otros (dos veces a la semana, una individual y una colectiva); control de establecimiento de metas (una vez a la semana); charla del colectivo técnico con los atletas sobre demandas de la actividad (una vez a la semana) y sobre el estado de preparación

(una vez a la semana); en este orden, son efectivas para ajustar la autovaloración en solo una semana antes de competir, con deportistas que no presenten serias afectaciones en esta variable.

2- La aplicación de 2 sesiones de visualización (una tres días antes de competir y una dos días antes de competir); conjuntamente con la Terapia Racional Emotiva¹⁴ (dos veces al principio de la semana antes de competir); con charla sobre concentración de la atención (una vez a la semana) y con aplicación de la Rejilla antes y después de terminar la sesión de entrenamiento (una sola vez al principio de la semana), con preguntas de orden técnico - táctico que se ponen de manifiesto en las competencias, dejando libre el día antes de competir a elección del deportista, resulta efectivo para mejorar la concentración de la atención una semana antes de competir, en deportistas que no presentan serias afectaciones en esta variable.

3- La aplicación de 2 sesiones de relajación psíquica, una tres días antes de competir y una dos días antes de competir, resulta efectivo para mejorar el estado de tensión conjuntamente con la Terapia Racional Emotiva¹⁴ antes de las relajaciones; todo lo anterior en deportistas que no presentan serias afectaciones en esta variable, dejando libre el día antes de competir a elección del deportista.

4- Es efectivo el programa de intervención psicológica valorado para mejorar todas las variables señaladas en su conjunto una semana antes de competir, con deportistas que no presentan serias afectaciones en estas variables. Ante competencias fundamentales con la aplicación además de un cuestionario de pensamiento táctico (un día antes de competir) y modelaje de la competencia en toda la semana. También para mejorar la realización del peso.

5- El programa de intervención psicológica valorado para mejorar todas las variables señaladas en su conjunto semanalmente, es efectivo en un margen de tiempo mayor a una semana con las deportistas que presentan un diagnóstico desfavorable sobre las variables señaladas. También para mejorar la realización del peso.

6- Con este mismo programa semanal ejecutado en el judo femenino se logran cambios positivos respecto a las variables señaladas en una semana antes de

competir con las deportistas sin problemas a considerar sobre las variables de estudio, y en un margen de tiempo mayor con las deportistas que hayan presentado un diagnóstico desfavorable sobre las variables señaladas en otros grupos deportivos. Todo lo anterior relacionado con la realización del peso corporal también.

Recomendaciones

- Se necesita valorar las técnicas de intervención psicológica utilizadas en la investigación, en otros grupos deportivos.

Reseñas Bibliográficas

1. del Monte del Monte LM. Video legado de las investigaciones más importantes de la Dra. C Liliana M. del Monte. La Habana: Documentos oficiales de la subdirección de psicología del Instituto de Medicina del Deporte; 2011.
2. Zaldívar Pérez DF. Conferencia a entrenadores de equipos nacionales de Cuba en Diplomado titulado: Intervenciones psicológicas en el deporte de alto rendimiento. La Habana: Universidad de las Ciencias de la Cultura física y el Deporte; 2015.
3. Fernández Rius L. (2003): Consideraciones en la comprensión de la personalidad. En: Colectivo de autores. Pensando en la personalidad, Selección de Lecturas. La Habana: Editorial Félix Varela; 2003.
4. Nicolás Marín A. Autoconfianza y deporte. Revista digital EFdeportes.com. Buenos Aires. 2009; 13(128). [Consultado:2-4-2017] Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
5. Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1986.
6. Sánchez Acosta ME, González García M. Psicología general y del desarrollo, La Habana: Editorial Deportes; 2004.
7. del Monte del Monte LM. Psicología de campeones olímpicos. Editorial Deportes, La Habana: Editorial Deportes; 2017.
8. ----- Intervención de la concentración de la atención en el Judo. La Habana: Editorial Deportes; 2017.
9. Zaldívar Pérez DF. Teoría y práctica de la Psicoterapia. La Habana: Ministerio de Educación Superior; 1991.
10. Zaldívar Pérez DF. Conocimiento y dominio del estrés. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 2007.

11. Harris DV, Harris BL. The athletes' guide to sports psychology: mental skills for physical people. New York: Leisure Press; 1984.
12. González Carballido LG, Ordoqui Baldriche J, Pineda Alonso Y, Estrada Contreras O. Intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres, 2012. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2013; 13(2):91-100.
13. Callejas A. Técnicas cognitivo conductuales aplicadas a atletas de alto rendimiento. Revista digital EFdeportes.com. Buenos Aires. 2005; 10(89). [Consultado:4-11-2017] Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
14. Ellis A, Grieger R. Handbook of rational-emotive therapy. New York: Springer, 1977.
15. González Fernández MD. Papeles del Psicólogo 2010; 31(3):250-8. [Consultado:4-5-2017] Disponible en: <http://www.cop.es/papeles>
16. Landolt E. Test de Landolt. [Consultado:4-5-2017] Disponible en: http://es.wikipedia.org/Test_de_Landolt

ANEXOS

Tabla 1. Relación de atletas que recibieron tratamiento psicológico con mejoras en los resultados de las pruebas psicológicas y en el rendimiento deportivo unos pocos días después en competencia. Todo esto para la autovaloración, concentración y estado de tensión.

Atletas	Autovaloración	Concentración	Estado de tensión	Las tres variables juntas (programa)
Deportistas con tratamiento (judo femenino juvenil) Promedio de mejoras	50 % mejoró	50 % mejoró El resto se mantuvo igual	50 % mejoró El resto se mantuvo igual	50 % mejoró El resto se mantuvo igual
Deportistas con tratamiento (judo femenino élites) Promedio de mejoras	100 % mejoró	75% mejoró El resto se mantuvo igual	75% mejoró El resto se mantuvo igual	75% mejoró El resto se mantuvo igual
Deportistas con tratamiento (natación femenina) Promedio de mejoras	100 % mejoró (solo una atleta presentó leve inadecuación y mejoró hasta 3 ítems)	66. 6 % mejoró. El resto se mantuvo igual	66. 6 % mejoró. El resto se mantuvo igual	66. 6 % mejoró. El resto se mantuvo igual
Deportistas con tratamiento (natación masculina) Promedio de mejoras	100 % mejoró (solo una atleta presentó leve inadecuación y mejoró hasta 4 ítems)	66. 6 % mejoró. El resto se mantuvo igual	66. 6 % mejoró. El resto se mantuvo igual	66. 6 % mejoró. El resto se mantuvo igual
Deportistas con tratamiento (gimnasia artística femenina) Promedio de mejoras	100 % mejoró (solo una atleta presentó leve inadecuación y mejoró hasta 3 ítems)	50 % mejoró El resto se mantuvo igual	50 % mejoró El resto se mantuvo igual	50 % mejoró El resto se mantuvo igual
Deportistas con tratamiento (gimnasia artística masculina) Promedio de mejoras	100 % mejoró (solo un atleta presentó leve inadecuación y mejoró hasta 3 ítems)	66. 6 % mejoró. El resto se mantuvo igual	66. 6 % mejoró. El resto se mantuvo igual	66. 6 % mejoró. El resto se mantuvo igual
Deportistas con tratamiento en baloncesto femenino) Promedio de mejoras	100 % mejoró (solo dos atletas presentaron leve Inadecuación y la mejoraron)	50 % mejoró	100 % mejoró (solo una atleta)	100 % mejoró (solo una atleta)

Tabla 2. Relación de atletas que recibieron tratamiento psicológico con mejoras en los resultados de las pruebas psicológicas y en el rendimiento deportivo después, en un intervalo mayor de una semana. Todo esto para la autovaloración, concentración y estado de tensión.

Atletas	Autovaloración	Concentración	Estado de tensión	Las tres variables juntas (programa)
Deportistas con tratamiento (judo femenino juvenil) Promedio de mejoras	100 % mejoró. 50 % a un mes y el resto en 2 meses.	66.6 % mejoró en un mes, el resto mejoró en 2 meses	83.3 % mejoró en un mes el resto el resto mejoró en 2 meses	83 % mejoró en un mes, el resto en dos meses.
Deportistas con tratamiento (judo femenino élites) Promedio de mejoras	100 % mejoró. 50 % a un mes y el resto en 2 meses.	66.6 % mejoró en un mes, el resto mejoró en 2 meses	83.3 % mejoró en un mes el resto el resto mejoró en 2 meses	83 % mejoró en un mes, el resto en dos meses.
Deportistas con tratamiento (natación femenina) Promedio de mejoras	100 % mejoró. 50 % a un mes y el resto en 2 meses.	100 % mejoró. 50 % a un mes y el resto en 2 meses.	100 % mejoró. 50 % a un mes y el resto en 2 meses.	100 % mejoró. 50 % a un mes y el resto en 2 meses.
Deportistas con tratamiento (natación masculina) Promedio de mejoras	100 % mejoró. 50 % a un mes y el resto en 2 meses.	100 % mejoró. en un mes	100 % mejoró. 50 % a un mes y el resto en 2 meses	100 % mejoró. 50 % a un mes y el resto en 2 meses.
Deportistas con tratamiento (gimnasia artística femenina) Promedio de mejoras	66.6 % mejoró en un mes, el resto mejoró en 2 meses	66.6 % mejoró en un mes, el resto mejoró en 2 meses	66.6 % mejoró en un mes el resto mejoró en 2 meses	66.6 % mejoró en un mes el resto mejoró en 2 meses
Deportistas con tratamiento (gimnasia artística masculina) Promedio de mejoras	100 % mejoró. a un mes	100 % mejoró. a un mes	100 % mejoró. en un mes	100 % mejoró. a un mes
Deportistas con tratamiento en baloncesto femenino) Promedio de mejoras	100 % mejoró. 80 % a un mes, el resto mejoró en 2 meses	100 % mejoró. 80 % a un mes, el resto mejoró en 2 meses	100 % mejoró. 80 % a un mes, el resto mejoró en 2 meses	100 % mejoró. 80 % a un mes, el resto mejoró en 2 meses

Tabla 3. Relación de atletas que recibieron *el programa de tratamiento psicológico* con mejoras en los resultados de las pruebas psicológicas de todas las variables de estudio y en el rendimiento deportivo unos días después en competencia adaptado ante la realización del peso también.

Atletas	Realización del peso
Deportistas con tratamiento (judo femenino juvenil) Promedio de mejoras	0% de las atletas estudiadas
Deportistas con tratamiento (judo femenino élites) Promedio de mejoras	33.3 % de las atletas estudiadas.
Deportistas con tratamiento (natación femenina) Promedio de mejoras	33.3 % de las atletas estudiadas.
Deportistas con tratamiento (gimnasia artística femenina) Promedio de mejoras	0%
Deportistas con tratamiento en baloncesto femenino) Promedio de mejoras	0 %

Tabla 4. Relación de atletas que recibieron *el programa de intervención psicológica* con mejoras en los resultados de las pruebas psicológicas y en el rendimiento deportivo en un intervalo mayor de una semana adaptado ante la realización del peso también.

Atletas	Realización del peso
Deportistas con tratamiento (judo femenino juvenil) Promedio de mejoras	El 100 % de las atletas estudiadas en un mes.
Deportistas con tratamiento (judo femenino élites) Promedio de mejoras	El 66.6 % de las atletas estudiadas en un mes.
Deportistas con tratamiento (natación femenina) Promedio de mejoras	El 66.6 % de las atletas estudiadas en un mes.
Deportistas con tratamiento (gimnasia artística femenina) Promedio de mejoras	El 100 % de las atletas estudiadas en un mes.
Deportistas con tratamiento en baloncesto femenino) Promedio de mejoras	El 100 % de las atletas estudiadas en un mes.