



Universidad  
**Tecnológico**®





# Psicología del Deporte

Estilos de aprendizaje  
en el deporte



Semana 7





## Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/PALuphA1XqI>



Según los objetivos de la práctica deportiva será la estructura que se requiera para llevar a cabo un proceso de aprendizaje de la disciplina deportiva. Es muy importante identificar que el proceso de aprendizaje de ciertas habilidades físicas, técnicas o tácticas puede llevar un tiempo y, en la mayoría de los casos, estará vinculada a las capacidades y límites que establecen los procesos de crecimiento y madurez en los niños y jóvenes.

Es por eso que cobra especial importancia el proceso de aprendizaje deportivo, donde no solo es relevante el aprendizaje de los movimientos del cuerpo, sino también el aprendizaje de valores y actitudes que sirven a la persona, más allá de los escenarios deportivos, que son auténticas herramientas para la vida.

En este tema conocerás lo que se entiende por aprendizaje motor, también sobre los componentes esenciales para el desarrollo deportivo según el modelo PPCT Bronfenbrenner y cuál es el periodo que debe transcurrir para que un atleta se convierta en experto.



## Teorías del aprendizaje en el deporte

Schmidt (1975) aporta cinco elementos que considera fundamentales para conceptualizar el de aprendizaje deportivo



- Es un proceso.
- Es el resultado directo de la práctica realizada.
- En tanto que proceso, no es directamente observable.
- Es relativamente permanente.
- Puede ser positivo o negativo en el sentido de favorecer o perjudicar aprendizajes posteriores.

En el modelo de trabajo de Gentile (1972), su autora señala que el aprendizaje comienza con el planteamiento de los objetivos a conseguir, lo que provoca dos estadios importantes



- Fija la idea del movimiento que se desea realizar y del objetivo.
- Se fija y diversifica la respuesta motriz.



## Principio de individualización en el aprendizaje deportivo

Según Buceta (1998), todo proceso de aprendizaje puede tener los siguientes elementos:

- La adquisición de nuevas conductas.
- El perfeccionamiento de conductas que se denominan, pero que deben mejorarse en algún aspecto.
- La eliminación de conductas habituales perjudiciales.

En todo nuevo aprendizaje se distinguen tres fases:

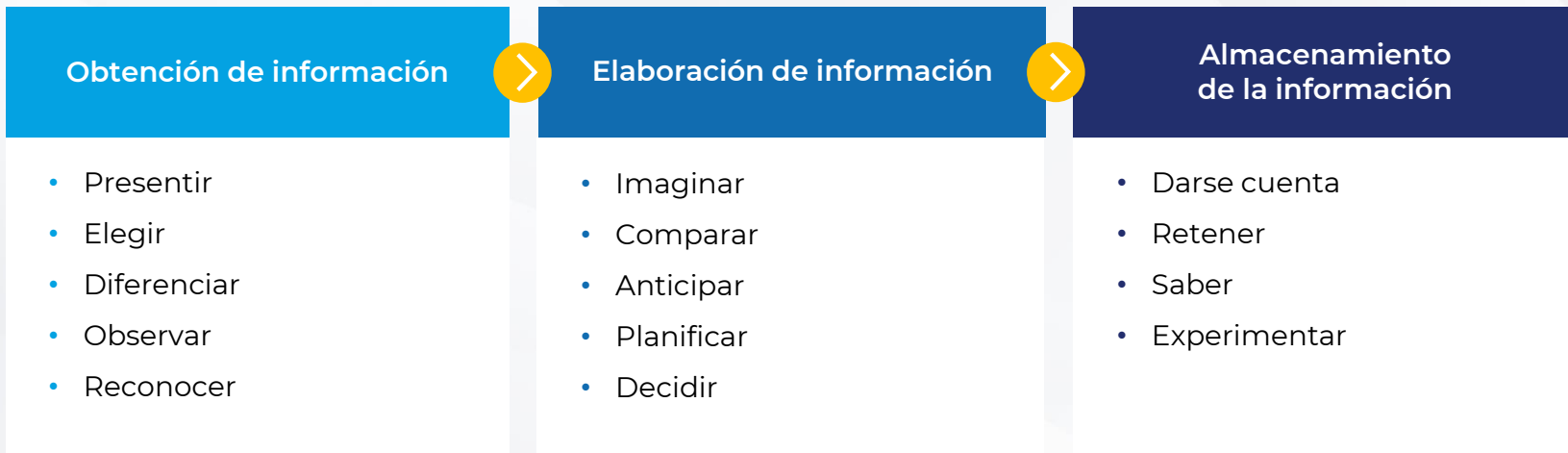
- Fase de disociación
- Fase de estabilización

Cada vez que los jugadores ejecutan habilidades complejas, sus cerebros tratarán de abstraer cuatro tipos de información sobre el movimiento:

- Las condiciones del entorno y la posición desde la que se inicia el movimiento.
- Las exigencias del movimiento que se está ejecutando, como la velocidad, la dirección y la fuerza.
- Las consecuencias del modo en que son percibidas por los sentidos durante el movimiento y después del mismo.
- Una comparación del resultado real con el previsto, según las indicaciones disponibles (información que les asesora sobre lo bien que están realizando la tarea) (Martens, 2002).

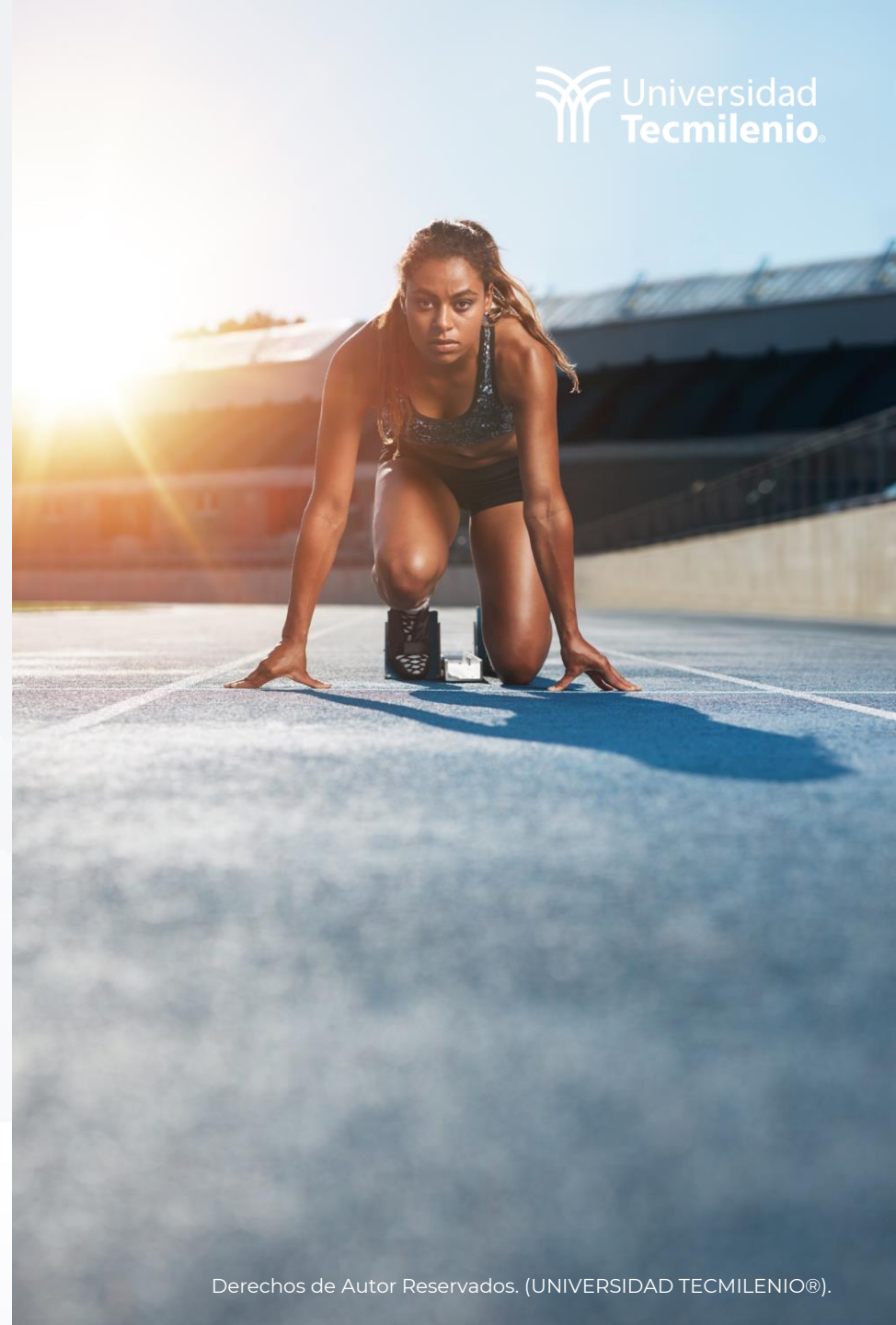
## Características de los procesos de entrenamiento deportivo en la actualidad

Es importante incluir en el entrenamiento el aprendizaje de las condiciones del rendimiento deportivo, mismas que el deportista debe alcanzar desde el propio entrenamiento:



Existen tres tipos de aprendizaje: cognitivo, afectivo y psicomotor. El aprendizaje motor hace referencia a las ejecuciones de movimiento de un individuo, ya sea con destrezas finas o gruesas. Aunque, de manera lógica, se pensaría que en los deportes el aprendizaje sería exclusivo del eje motor, esto no es así, las personas aprenden conductas deportivas basadas en los tres ejes y, por lo tanto, se deben estudiar y estimular por igual en los escenarios del deporte.

Asimismo, el Modelo PPCT (Proceso-Persona-Contexto-Tiempo) de Bronfenbrenner (2005) establece que existen elementos que deben estar a favor de la persona que busca un mejor aprendizaje. Este modelo, aplicado en el deporte, establece que para mejorar la calidad del aprendizaje es necesario que el deportista cuente con el proceso adecuado, el tiempo indicado a su madurez y crecimiento y que la práctica deportiva la realice en un contexto que esté totalmente a favor del deportista y del proceso de aprendizaje.







Responde las siguientes preguntas:

1. Menciona los elementos que, según Buceta (1998), debe considerar todo proceso de aprendizaje.
2. ¿Cuál es la importancia de incluir en el entrenamiento el aprendizaje de las condiciones del rendimiento deportivo?

- Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. España: Dykinson – Psicología.
- Gentile, A. (1972). *A working model of skill acquisition with application to teaching*. Estados Unidos: Quest.
- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. España: Paidotribo.
- Schmidt, R. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological Review*, 82.



# Psicología del Deporte

Exigencias psicológicas de los  
deportes de arte competitivo

Semana 7



Existe una clasificación llamada “deportes de arte competitivo”, que agrupa disciplinas deportivas que tienen en común la exigencia hacia la precisión, la estética y la elegancia.

Normalmente, los deportes de arte competitivo presentan grandes exigencias hacia sus participantes; comúnmente, se conoce la exigencia en deportes como la gimnasia o el patinaje artístico, donde se presentan criterios rígidos hacia el peso corporal, hacia los métodos y sistemas de entrenamiento.

En este tema conocerás las variables psicológicas que componen el esquema básico de entrenamiento mental en este tipo de deportes, el nivel de influencia que tienen las emociones en los deportes de arte competitivo, y responderás la siguiente pregunta: ¿los deportes de arte competitivo, normalmente, son de iniciación temprana?



## Caracterización de los deportes de arte competitivo

Los deportes de arte competitivo están basados en la estética, la elegancia y la precisión, es por eso que son ampliamente atractivos para los aficionados. En este grupo de deportes se encuentran disciplinas como el tiro con arco, tiro deportivo, clavados, nado sincronizado, gimnasia artística, gimnasia rítmica, gimnasia de trampolín, vela, patinaje artístico y equitación, entre otros.

Otro dato importante es que normalmente en estos deportes la especialización es temprana, se considera que los deportistas deben alcanzar la categoría de expertos justo en la edad madurativa de la adolescencia.

Por lo general, estos deportes exigen una alta calidad en las acciones de coordinación neuromuscular, es decir, una alta coordinación entre elementos biomecánicos, técnica deportiva y alto autodominio psicológico.

Para alcanzar este nivel deportivo es común que la mayoría de estos deportes se entrenen en volúmenes de carga muy altos, con sesiones de entrenamiento de varias horas (seis a ocho horas diarias), en muchos casos con doble sesión al día y, casi siempre, basados en el método de aprendizaje de la repetición.



## Perfiles psicológicos óptimos en deportes de arte competitivo

En 1986 se propuso un esquema de entrenamiento mental denominado “básico”. Este esquema describe que cuando se mejora la concentración en el deportista se aumenta el control de las presiones, se consolida el autoconcepto y se aumenta el nivel de motivación, y el pronóstico para alcanzar las metas es más alto.

### Perfiles psicológicos óptimos

La concentración.

El autoconcepto es la percepción que el deportista tiene de sí mismo.

El control de las presiones es una de las habilidades fundamentales que se deben lograr para alcanzar los objetivos y, sobre todo, asegurar que la experiencia de competencia se disfrute.

La motivación de logro.

Gestión emocional.

## Planes de competencia y preparación mental para deportes de arte competitivo

Cuando se realiza una intervención en psicología del deporte, para cualquiera de los deportes de arte competitivo, se debe tomar en cuenta la planificación del entrenador, ya que en estos deportes normalmente las planificaciones son largas, de más de 45 semanas al año. Por lo tanto, la planificación psicológica no puede ser exclusivamente para preparar la competencia, los mejores resultados se obtendrán si se incorpora el trabajo psicológico a todo el desarrollo del programa de entrenamiento.

Fase de  
aprendizaje

Fase de  
preparación a  
competencia

Fase de  
competencia



Cuando se diseñan programas de entrenamiento mental para deportes de arte competitivo, es posible utilizar el esquema básico que propone desarrollar cuatro variables psicológicas para beneficiar el alcance de los objetivos deportivos y mejorar el rendimiento:

**Autoconcepto + motivación + control de presiones + concentración = metas**

Asimismo, es importante no olvidar que los deportes de arte competitivo son de iniciación temprana, por lo tanto, en la mayoría de los casos, los niños y niñas que los practican deben ser especialistas de estos deportes, en edades en las cuales los procesos de madurez y culminación de procesos cerebrales aún no concluyen. Por esta razón, los niños que practican estos deportes utilizan sus emociones para procesar sus experiencias y adaptarse a las exigencias de los deportes.

De la misma manera, existen cinco esferas principales sobre las cuales se puede mejorar el control emocional:

- **Conocer las propias emociones**
- **Manejar las emociones**
- **Automotivación**
- **Reconocer emociones en los demás**
- **Manejar las emociones**





Responde las siguientes preguntas:

1. Explica cuál es el perfil psicológico óptimo de los deportistas de arte competitivo.
2. Menciona las cinco esferas principales sobre las cuales se puede mejorar el control emocional.