



Universidad
Tecmilenio®



Psicología del Deporte

Exigencias psicológicas de los
deportes de tiempo y marca

Semana 8





Atención plena

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

<https://youtu.be/r-ctqMZnCd8>



Cuando hablamos de los deportes de tiempo y marca entramos al fascinante mundo de la velocidad y la resistencia, cualidades donde se sobrepasan los límites de la capacidad humana. El ser humano siempre ha buscado desafiar los límites y en los deportes de velocidad constantemente se ve plasmado ese deseo. Una gran cantidad de deportistas buscan ser más rápidos, a través de diversos métodos.

Sucede lo mismo con los deportes de resistencia, donde las capacidades humanas van hasta el límite y donde parece ser una tendencia de nuestra época el hecho de que los seres humanos se sientan atraídos hacia retos deportivos que exigen poner a prueba los límites. Un ejemplo claro es el incremento notable de participantes en los últimos años en eventos como el ultramaratón o Ironman (consta de 3.86 km de natación, 180 km de ciclismo y 42.2 km de carrera).

En este tema conocerás las cualidades psicológicas que están vinculadas a facilitar la velocidad y la resistencia en el ser humano, y las diferentes estrategias que ayudan a mejorar el rendimiento competitivo en este tipo de deportes.



Caracterización de los deportes de tiempo y marca

Fundamentalmente son disciplinas deportivas cuya actuación deriva en distancias métricas o tiempos cronometrados. Estos deportes buscan que los competidores dominen las distancias o acorten el tiempo de competencia.

Generalmente, los programas de entrenamiento en estos deportes se realizan en dos picos de planeación en el año, con curvas de ascenso breve y descensos para momentos de competencia. En deportes de resistencia se programan pocos eventos competitivos en el año y la forma deportiva se alcanza en el propio entrenamiento. En cambio, en deportes de velocidad la forma deportiva busca alcanzar un mejor nivel a través de la propia competencia.



Perfiles psicológicos óptimos en deportes de tiempo y marca

Es útil desarrollar el control del autodiálogo, lo que los deportistas piensen o verbalicen con respecto a la competición es crítico y afecta su rendimiento a corto o largo plazo. Por lo tanto, un pensamiento o una forma de pensar inapropiada conduce a sentimientos negativos y a un pobre rendimiento deportivo, mientras que un pensamiento apropiado o positivo conduce o proporciona sentimientos de valía y alto rendimiento deportivo. Existen algunas habilidades mentales que caracterizan a los competidores con fortaleza mental:

- Automotivado y autodirigido
- Positivo, pero realista
- Controla sus emociones
- Calmado y relajado bajo el calor de la batalla
- Con mucha energía y preparado para la acción
- Determinado
- Mentalmente alerta y concentrado
- Tenazmente confiado en sí mismo
- Plenamente responsable

Planes de competencia y preparación mental para deportes de tiempo y marca

Deportes de velocidad



- Control del estrés
- Confianza
- Autodiálogo positivo
- Control de los pensamientos
- Motivación de logro
- Liderazgo

Deportes de resistencia



- Optimismo
- Fortaleza mental
- Determinación
- Motivación autodeterminada
- Planteamiento de objetivos
- Autoconfianza

Jones y Moorehouse (2007) mencionan los puntos que se deben considerar en los planes de preparación competitiva



- Variables para manejar la presión
- Controlar sus creencias
- Regular el rendimiento
- Mantenerse concentrado
- La conciencia y el control de los pensamientos y sentimientos
- Controlar el contexto

Cuando el psicólogo trabaja en deportes de velocidad, busca beneficiar las siguientes variables psicológicas:

1. Concentración
2. Autodiálogo positivo
3. Baja carga psicológica
4. Disposición a la lucha deportiva
5. Fluidez

Cuando buscamos beneficiar la resistencia, las variables que mejores resultados nos dan son las siguientes:

1. Trabajar por objetivos
2. Disciplina
3. Fortaleza mental
4. Determinación

Para lograr estas cualidades psicológicas se utilizan métodos de entrenamiento cognitivo, técnicas de meditación o mindfulness, planes de competencia y métodos para lograr la fortaleza mental.



Responde las siguientes preguntas:

1. Menciona algunas habilidades mentales que caracterizan a los competidores con fortaleza mental.
2. Menciona los puntos que deben considerarse en los planes de preparación competitiva.

- Jones, G., y Moorehouse, A. (2007). *Developing mental toughness: Gold medal strategies for transforming your business performance*. Reino Unido: Spring Hill.



Psicología del Deporte

Exigencias psicológicas de
los deportes de combate

Semana 8



Introducción

Los deportes de combate son altamente apasionantes para el ser humano, de hecho, se calcula que en México es el grupo de deportes que más se practica desde la infancia hasta el deporte profesional.

Tienen la peculiaridad de contener un factor de agresividad en la propia práctica del deporte y, por lo tanto, los hombres y mujeres que lo practican ponen a prueba su valor, además de experimentar emociones como el miedo y la ansiedad de lastimarse.

En este grupo de deportes se encuentran el boxeo y el Taekwondo, dos disciplinas deportivas que son de gran importancia para la afición mexicana. En el caso del boxeo es muy alto el número de aficionados que siguen este deporte. Ciertos boxeadores de nivel profesional son capaces de provocar, con su actuación deportiva, la circulación de grandes cantidades de dinero por conceptos de entradas a las peleas, pagos de derecho de televisión, apuestas deportivas y patrocinadores.

En este tema conocerás las principales características de los deportes de combate, sus perfiles psicológicos óptimos para un mejor rendimiento deportivo y diferentes planes de competencia y preparación mental en este tipo de deportes.



Caracterización de los deportes de combate

Los deportes de combate son aquellos donde existe contacto de dos oponentes que luchan entre sí, respetando los lineamientos y normativas de cada disciplina.

En los combates cuerpo a cuerpo existe implicación de factores físicos importantes, es por eso que uno de los puntos en el reglamento de estos deportes es el peso que, generalmente, es el punto de control para tratar de asegurar que la batalla deportiva comience de manera equitativa y justa.

Los atletas que practican deportes de combate tienen planes intensos de entrenamiento físico, donde deben desarrollar habilidades como la fuerza, la coordinación, la velocidad y el tiempo de reacción, así como largas jornadas para el entrenamiento técnico táctico.



Perfiles psicológicos óptimos en deportes de combate

Perfil positivo para el entrenamiento



- Autorregulación del nivel de activación
- Alto nivel de confianza
- Alta capacidad de concentración
- Preocupación positiva por el deporte
- Mayor determinación y compromiso
- Identificar el estado ideal de ejecución y aprender a crearlo y mantenerlo

Perfil positivo para la competencia



- Manifestación máxima de las fuerzas físicas y emocionales
- Confianza en el logro del éxito
- Centrados en el presente
- Sensación de encontrarse plenos de energía
- Habilidad para dominar la ansiedad
- Perfil óptimo del estado de activación
- Manejo adecuado de la agresividad

Estados de prearranque



- Disposición combativa
- Fiebre de prearranque
- Apatía de prearranque
- Autocomplacencia

Planes de competencia y preparación mental para deportes de combate

Los atletas, para tener éxito en las habilidades de mentalización, requieren cumplir con ciertos requisitos:

1. Entusiasmo
2. Intensidad
3. Los límites actuales pueden ser superados
4. Valorar costes y beneficios

Para lograr el mejor perfil psicológico de los deportistas, conviene respetar tres momentos de la intervención:

Fase de aprendizaje

Fase precompetitiva

Fase competitiva



En el acompañamiento psicológico a deportistas de combate es muy importante ayudarles a manejar adecuadamente la emoción del miedo. Como todas las emociones, el miedo puede generar un estado de mucha ansiedad tanto cognitiva como somática, sensación de baja confianza e, incluso, una parálisis que le impida mostrar sus mejores habilidades.

Técnicas de respiración, meditación, autodiálogo positivo, centrar las emociones y la visualización, entre otras, son útiles para beneficiar el control emocional.

Es muy importante recordar que el estrés es un proceso al cual frecuentemente se enfrenta un deportista de combate. Una de las técnicas más útiles para el manejo del estrés es la relajación.





Responde las siguientes preguntas:

1. Explica cuál es el perfil positivo para el entrenamiento de un deportista de combate.
2. Menciona cuál es el perfil positivo para la competencia de un deportista de combate.