



Universidad
Tecmilenio®



Psicología del Deporte

Liderazgo

Semana 11





Atención plena

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

https://youtu.be/_hSq87FzoLY



El liderazgo es una variable muy interesante de analizar desde la perspectiva de la psicología del deporte. Cuando una persona desarrolla niveles altos de liderazgo puede influir positivamente sobre otros, es por eso que se convierte en una de las habilidades que más se busca desarrollar en entrenadores deportivos.

Un entrenador líder debe presentar las siguientes características para lograr el éxito en el deporte:

- Evalúa
- Planifica
- Establece límites
- Organiza
- Asigna roles
- Sanciona
- Refuerzo positivo
- Motiva

En este tema aprenderás sobre el concepto de liderazgo y las principales teorías que trabajan esta variable en el ámbito deportivo, así como las principales características que debe tener el entrenador deportivo como líder del equipo.



Relación entre el liderazgo y el rendimiento deportivo

Bass (1990) define el concepto de liderazgo como “una interacción entre dos o más miembros de un grupo que, con frecuencia, implica una estructuración o reestructuración de la situación y de las percepciones y expectativas de los miembros”.

Tratando de entender la relación entre la variable liderazgo y rendimiento deportivo, Carron (1988) resalta que el estudio del liderazgo en el deporte se ha basado en los modelos conductuales. Las teorías conductuales ponen el énfasis en lo que los diferentes líderes hacen, es decir, en el modo en el que se comportan. De hecho, los conductistas sostenían que se podía enseñar a cualquiera a convertirse en un líder con el aprendizaje de las conductas de los líderes efectivos.



Principales teorías del liderazgo en el deporte

Existen diversas investigaciones en psicología del deporte sobre el liderazgo y marcos teóricos de referencia que nos ayudan a entender mejor esta variable en el deporte.

Lewin y Lippitt (1939) diferenciaron tres tipos de líderes

- Autoritario
- Democrático
- *Laissez faire* o dejar hacer

Hersey y Blanchard (1996) hablan de ciertas cualidades que debe tener el líder eficaz:

- Capacidad de diagnosticar
- Espíritu de observación
- Sensibilidad
- Saber identificar las realidades del ambiente
- Adaptar el estilo de liderazgo en función del medio

- Flexibilidad y habilidad para variar el comportamiento

Características que deben tener los líderes, de acuerdo con González (1997):

- Entusiasmo
- Inteligencia
- Ambición
- Flexibilidad
- Firmeza
- Optimismo
- Empatía
- Autoconfianza

Estrategias para desarrollar liderazgo en el deporte

Bass (1990) agrupa once categorías que se pueden utilizar para clasificar los distintos estilos de liderazgo, como objetivo de desarrollo



- Liderazgo como eje de procesos grupales.
- Liderazgo como producto de la personalidad del líder y sus efectos sobre los seguidores.
- Liderazgo como el arte de inducir sumisión.
- Liderazgo como acto o conducta.
- Liderazgo como ejercicio de influencia.
- Liderazgo como forma de persuasión.
- Liderazgo como una relación de poder.
- Liderazgo como un instrumento para alcanzar los objetivos del grupo.
- Liderazgo como resultado del proceso de interacción.
- Liderazgo como rol diferenciado.
- Liderazgo como iniciación de la estructura.

Los líderes efectivos deben realizar las siguientes acciones



- Establecer objetivos y metas concretas.
- Construir un ambiente social y psicológico favorable.
- Instruir valores.
- Motivar a los miembros para alcanzar objetivos y metas.
- Comunicarse con los deportistas.

Samulski (2006) señala que para desarrollar liderazgo es necesario



- Poseer empatía.
- Conocer los procesos de comunicación.
- Ser imparcial durante la escucha.
- No imponer barreras a los mensajes.
- Manejar habilidades de resolución de problemas.
- Saber delegar tareas y funciones.

El liderazgo es una variable de suma importancia para el logro del rendimiento deportivo, pero también para asegurar la satisfacción de los deportistas, como lo hemos revisado.

Una de las teorías principales diseñada para contextos del deporte, propuesta por Chelladurai (1990), establece que las conductas requeridas del entrenador, conjuntamente con sus requerimientos actuales y las preferidas por sus deportistas, potenciará el rendimiento óptimo y la consecución de la satisfacción de los componentes del grupo.

Otros autores han defendido la idea de la influencia que tiene el entrenador en el rendimiento deportivo y por eso se han realizado propuestas de ese perfil que debe tener el entrenador para funcionar como un líder positivo.





Responde los siguientes puntos:

1. Menciona algunas de las características de cualquier tipo de liderazgo visto en la presentación.
2. Menciona algunas de las características de cualquier teoría de liderazgo visto en la presentación.

- Bass, B. (1990). *Bass & Stogdill's Handbook of Leadership*. Estados Unidos: Fress Press.
- Carron, A. (1988). *Groups Dynamics in Sport*. Inglaterra: Spodym Publishers.
- González, J. (1997). *Psicología del deporte*. España: Biblioteca nueva.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: a review. *International journal of Sport psychology*, 21.
- Hersey, P., y Blanchard, K. (1996). *Management of organizational behavior utilizinh human resourses*. Prentice Hall.
- Lewin, K., y Lippitt, R. (1939). Approach to the study of autocracy and democracy. A preliminar note. *Sociometry*, 1.
- Samulski, D. (2006). *Psicología del deporte*. Manual para Educación Física, Psicología y fisioterapia. Colombia: Kinesis.



Psicología del Deporte

Rueda de la excelencia

Semana 11





El concepto excelencia es muy interesante cuando se trabaja con seres humanos que buscan el rendimiento, los máximos logros e incluso el máximo nivel de educación y formación, por eso es altamente compatible con el deporte.

Esta palabra hace referencia a la perfección, a la alta calidad. Siempre que un deportista inicia un camino donde los objetivos están relacionados con aumentar su categoría es posible incorporar el concepto de excelencia para garantizar un mejor pronóstico de alcanzar los resultados, pero también para favorecer la superación personal de los deportistas.

En este tema conocerás las variables que integran el concepto de Terry Orlick sobre la excelencia deportiva y su influencia en la obtención del éxito deportivo.



Relación entre el concepto de excelencia y el rendimiento deportivo

El concepto de excelencia en el deporte está ligado no solo a los resultados de una competencia, sino a la disposición, al esfuerzo por parte del deportista hacia todo lo que conlleva su carrera deportiva. Por ello, es sumamente importante orientar a los entrenadores sobre la importancia de hablar del concepto de excelencia con los deportistas y, sobre todo, de dotarles de las habilidades para lograrlo.

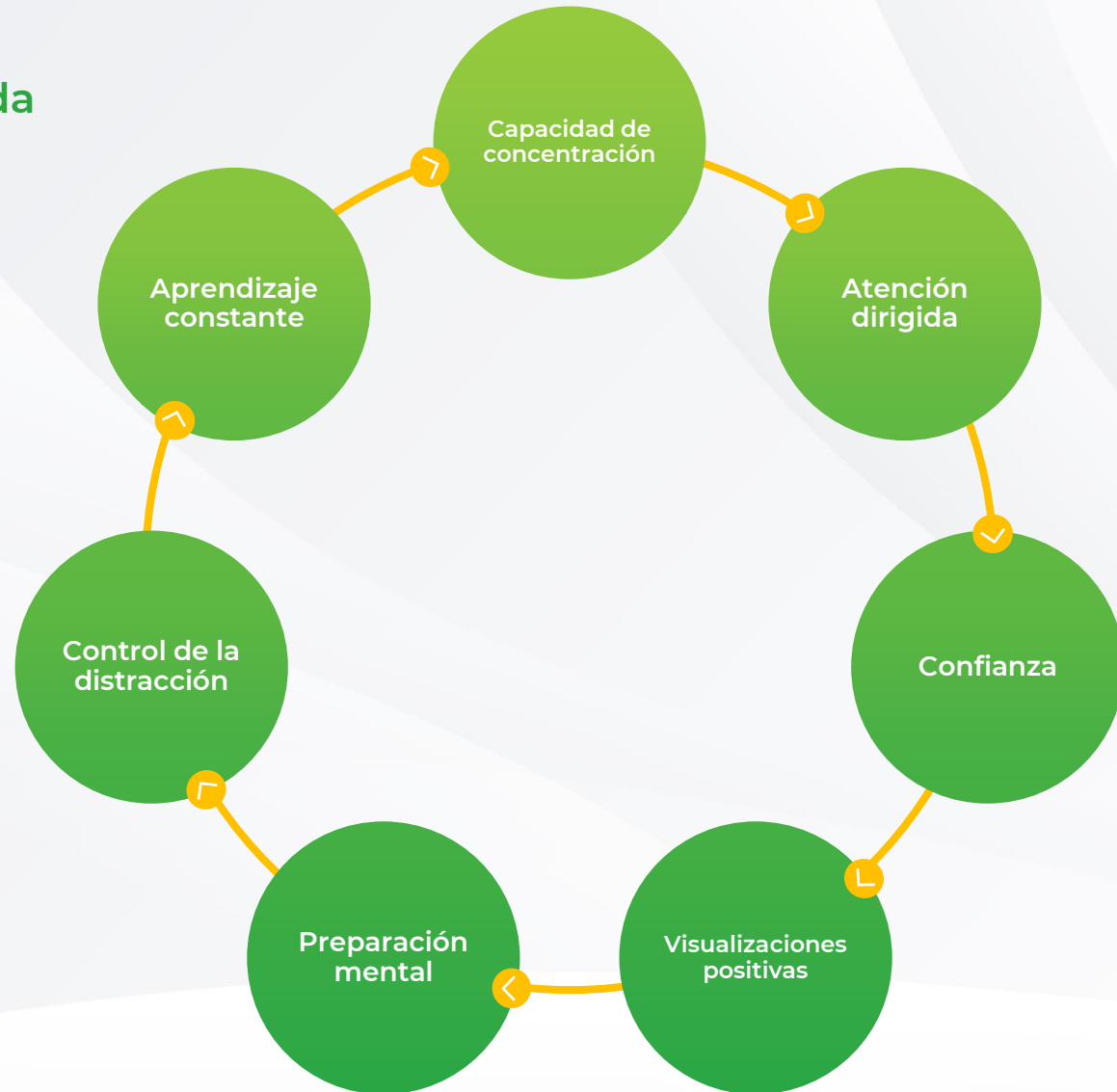
Para Baker, Côté y Abernethy (2003), el desarrollo de competencias que conduzcan a la excelencia en el deporte se da a partir del éxito, en la interacción de los aspectos biológicos, psicológicos y sociológicos, en dos factores fundamentales: proceso de entrenamiento y ambiente.

Baker y Horton (2004) establecieron una división entre factores primarios y secundarios en el desarrollo de la excelencia deportiva, incluyendo entre los primarios la práctica, los factores genéticos y personales; y entre los secundarios, los aspectos socioculturales (culturales, instruccionales y familiares), contextuales y de maduración del deportista.

La teoría de la práctica deliberada (Ericsson, Krampe y Tesch-Romer, 1993) considera que el proceso de ser un deportista excelente está determinado por el papel ejercido por la propia práctica.

La propuesta de rueda de excelencia

Los siete elementos que componen a la rueda de la excelencia son los siguientes:



Estrategias para desarrollar excelencia en deportistas

El modelo IZOF de Hanin (2003) propone que cada atleta tiene una zona de máximo rendimiento individual, se trata de un marco intraindividual que permite describir, predecir, explicar y controlar las experiencias subjetivas (óptimas o disfuncionales) del atleta, relacionadas con el rendimiento individual exitoso o bajo; es decir, permite la conceptualización del impacto funcional de la emoción sobre el rendimiento. El principio “dentro y fuera de la zona” del modelo IZOF se refiere a que cada deportista tiene su propio nivel de ansiedad-activación y una zona individual de intensidad.

Dentro de todo programa de preparación mental es posible incluir momentos para el desarrollo de habilidades que provocan en el deportista una actitud de excelencia, algunas de estas actividades son las siguientes:

- Enseñar al deportista a plantear objetivos y a comprometerse con lograrlos, persistiendo ante las dificultades.
- Un deportista de excelencia confía en sus fuerzas y en las de sus compañeros de equipo.
- Desarrollar habilidades para competir, sintiéndose totalmente absorto por la actividad, enfocado al 100% en ella.
- Desarrollar habilidades para desempeñarse en piloto automático, aprovechando el aprendizaje acumulado en la parte inconsciente del cerebro, más que en la parte consciente.
- Establecer un plan para la competencia y mantener la atención en seguirlo y desarrollarlo.
- Aprender a competir con una consciencia amplia, para reconocer oportunidades de aprendizaje en la propia competencia.
- Enseñar a los deportistas a buscar perfección, a no conformarse.

Invitar a los deportistas a asumir su camino de preparación con excelencia implica, básicamente, proponer un camino de superación constante. Para lograr la excelencia, los deportistas deben utilizar sus distintos recursos personales, lo que también aporta la posibilidad de volverse más competitivos. El modelo de la rueda de la excelencia del psicólogo deportivo canadiense Terry Orlick (2003) invita a desarrollar una estrategia de siete pasos: capacidad de concentración, atención dirigida, confianza, visualizaciones positivas, preparación mental, control de la distracción y aprendizaje constante.

Al recorrer este camino, los deportistas serán capaces de superarse y completar sus ideales a través de la práctica de su deporte.



Es importante señalar que este concepto no solo aplica para el deportista, el entendimiento del concepto de excelencia es también fundamental para el entrenador deportivo. De hecho, una de las características psicológicas que más aparecen en el entrenador exitoso es esa postura personal de buscar perfección en su trabajo.



Responde los siguientes puntos:

1. Escribe cinco momentos para el desarrollo de habilidades que provocan en el deportista una actitud de excelencia.
2. Menciona los siete elementos que componen a la rueda de la excelencia.

- Baker, J., Côté, J. y Abernethy, B. (2003). Learning from the Experts: Practice Activities of Expert Decision Makers in Sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(3).
- Baker, J., y Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 2.
- Ericsson, K., Krampe, R., y Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*.
- Hanin, Y. (2003). Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 4(1).
- Orlick, T. (2003). *Entrenamiento mental*. España: Paidotribo.cer.

