



Universidad
Tecmilenio®



Psicología del Deporte

Inteligencia competitiva

Semana 12





Atención plena

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

<https://youtu.be/IU6cDVjqqac>



El concepto de la inteligencia ha sido ampliamente estudiado por distintas ciencias, entre ellas la psicología, y en el contexto del deporte es muy importante delimitar su importancia, según las características de las exigencias actuales.

Así, entendemos la inteligencia competitiva como la habilidad por la cual los deportistas conocen a sus rivales, estudian las exigencias de sus rivales y planifican cómo enfrentarán distintas dificultades para adaptarse, de una mejor manera, a las condiciones competitivas. Ser inteligente en escenarios de gran presión, es decir, adaptarse rápido y ser competitivo, es una exigencia del deporte actual.



En este tema aprenderás sobre el concepto de la inteligencia competitiva en el ámbito deportivo, las diferentes estrategias para desarrollar habilidades en relación con las funciones ejecutivas y las perspectivas de estudio que tiene la inteligencia competitiva en el deporte.

Revisión teórica del concepto de inteligencia

Este concepto es polémico cuando se busca una definición, ya que existen diversos autores y no siempre coinciden en su concepción del tema. Las diversas definiciones que podemos hallar en la literatura científica se centran en la capacidad del sujeto para adaptarse a un ambiente o a varios para realizar abstracciones, pensar racionalmente, solucionar problemas, aprender nuevas estrategias por medio de la experiencia o llevar a cabo comportamientos dirigidos a metas.

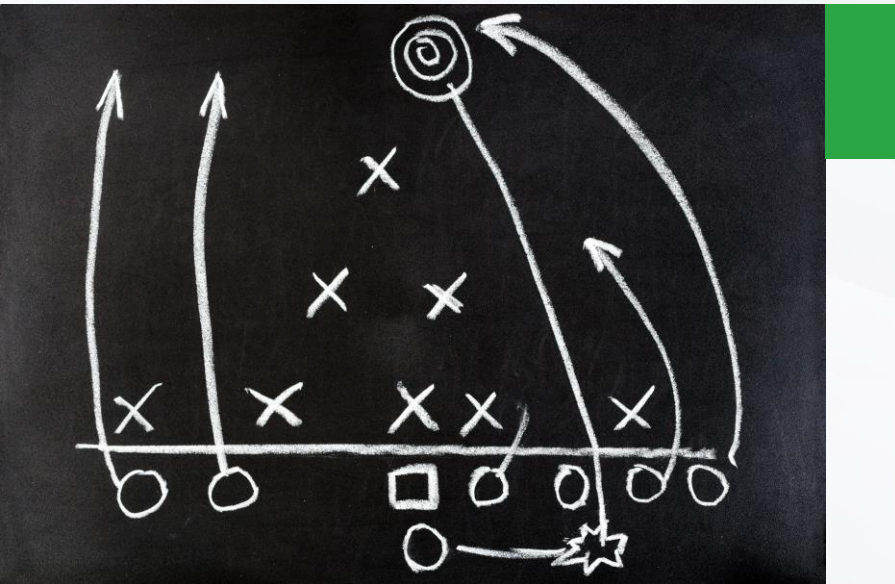
Un punto de coincidencia en la definición de la inteligencia, por parte de varios autores, es la referencia que hacen a un conjunto de capacidades, relacionadas con el procesamiento de la información, que nos permiten desenvolvernos exitosamente en un ambiente determinado.

La inteligencia en un deportista puede desglosarse como la capacidad de efectuar actividades que se caracterizan por lo siguiente:

1. Dificultad
2. Complejidad
3. Abstracción
4. Moderación
5. Adaptabilidad a un objeto
6. Valor social
7. Aparición de pensamiento original y ejecución de dichas actividades bajo condiciones que requieran una concentración de energía y una resistencia a las fuerzas emocionales

Relevancia actual del concepto de inteligencia en el deporte

La inteligencia es la capacidad de relacionar conocimientos que poseemos para resolver determinadas situaciones. Esta variable ha sido investigada por la psicología desde hace muchos años, su relevancia está comprobada para explicar comportamientos del ser humano en diversos contextos, entre ellos el deporte.



Entre los factores más importantes que distinguen a los deportistas inteligentes cuando compiten, está el sentido realista de la adaptación para resolver los problemas a los que se enfrenta y la capacidad de convertir sus deseos en realidad, independientemente de las condiciones que plantee el enfrentamiento deportivo. En esta lógica, la inteligencia competitiva permite que la fuerza de toda la personalidad se concentre en un solo propósito.

Pautas para el desarrollo de la inteligencia competitiva

Se puede considerar hacer un entrenamiento del cerebro para mejorar la inteligencia, por ejemplo:



- Entrenarlo para ser flexible.
- Entrenarlo para adaptarse rápido.
- Entrenarlo para resolver situaciones de manera efectiva.
- Entrenarlo para plantear rendimientos que superen la propuesta del rival.

Entrenamiento directo para la mejora en la toma de decisiones por parte del deportista:



- Percepción del problema o situación.
- Fijación de objetivos.
- Estudio de diferentes alternativas.
- Elección de una alternativa.
- Elaboración de estrategias.
- Plan de acción.

Algunas acciones que los psicólogos del deporte pueden utilizar para mejorar las habilidades de inteligencia en deportistas:



- El deportista inteligente está dispuesto a mirar antes de ejecutar la acción. Por medio de la reflexión y la contemplación puede anticipar los resultados de la conducta.
- El deportista inteligente diferencia lo que ha experimentado, lo que ha imaginado, lo que ha oído y lo que ha leído. Es capaz de sentir lo que es absurdo, insignificante o equivocado.
- El deportista inteligente puede aplazar las satisfacciones o recompensas, anticipando las recompensas mayores o seguras que vendrán después de una correcta ejecución, etcétera.

Un deportista inteligente es aquel que sabe adaptarse rápidamente a las exigencias del contexto y sigue compitiendo, es aquel que sabe utilizar sus recursos para resolver los problemas que la competencia deportiva le presenta.

Dentro del eje cognitivo se apuesta a que las funciones ejecutivas del cerebro se desempeñen durante la competencia en un nivel superior a la media, obteniendo una ventaja deportiva de los atletas frente a sus rivales.

En el entrenamiento de habilidades, para que los deportistas aumenten su inteligencia competitiva, se deben cuidar los siguientes elementos que son clave en el proceso:

1. Identifica e interpreta adecuadamente el problema.
2. Planifica, organiza y regula sus acciones.
3. Distribuye sus recursos.
4. Comprueba el efecto de sus acciones.
5. Modifica sus acciones.





Responde los siguientes puntos:

1. Define qué es la inteligencia en un deportista.
2. Explica cómo desarrollarías la inteligencia competitiva.

Psicología del Deporte

Plan de competencia

Semana 12



Los planes de competencia son estrategias cognitivas, los psicólogos del deporte las utilizan para asegurar un orden psicológico en el deportista al momento de competir. Aunque existen muchos estilos de planes de competencia, la intención puede ser similar: favorecer un estado competitivo, basado en una planificación anticipada de las conductas en escenarios bajo presión.

En este tema comprenderás cuál es la función de un plan de competencia, los elementos que lo componen y recomendaciones para la elaboración de uno.

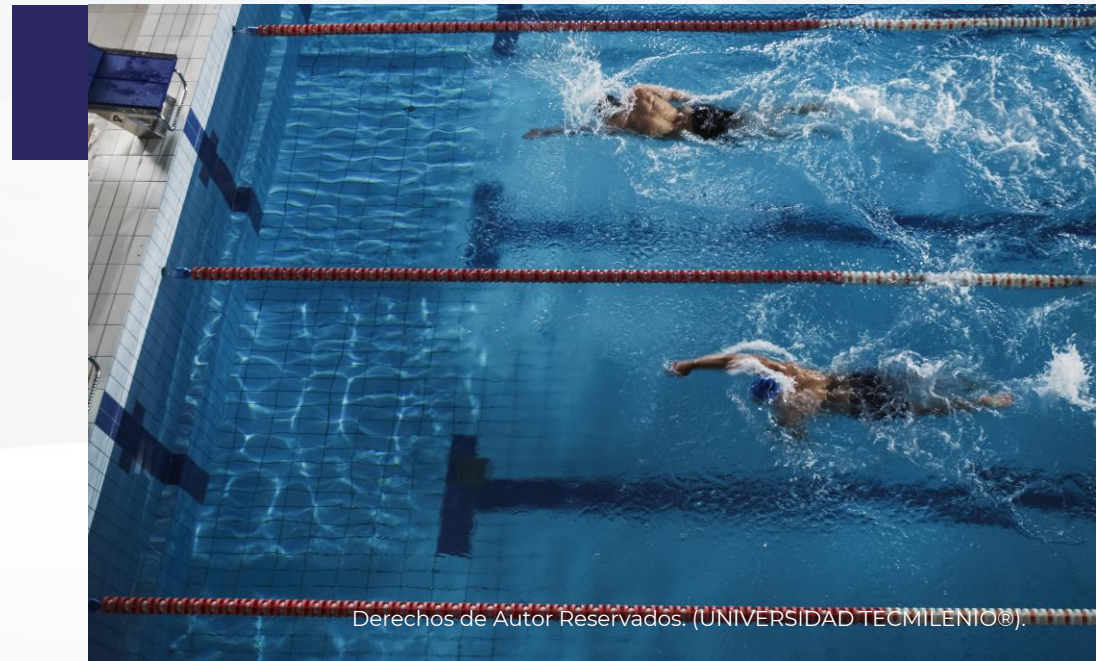


Análisis de los procesos de planeación y su relación con el éxito

Planear es delinear la conducta futura. Usando nuestra capacidad de proyectar el futuro a través de una representación mental, los deportistas pueden establecer el perfil de actuación que desean para su siguiente competencia. A este procedimiento, los psicólogos del deporte le llaman realizar planes de competencia.

Un plan de preparación para la competencia tiene como finalidad que el deportista afronte los días anteriores a la competencia sin ningún tipo de problemas, es decir, que a medida que se acerque la competencia se encuentre verdaderamente preparado para actuar bien (Balagué, 1997).

Históricamente, en el deporte y como parte de la metodología del entrenamiento deportivo, se sabe de la importancia de la planeación de la temporada; las propias ciencias del ejercicio han desarrollado distintas teorías que fundamentan los estilos que predominan en la planeación diaria en la formación de un deportista. Sin embargo, algo menos frecuente es la posibilidad de planear la competencia, de hecho, a muchos deportistas y entrenadores aún les resulta un poco extraña esta idea.



Análisis de los eventos deportivos, elementos para dimensionar

Algunos de los elementos básicos de estudio sobre los eventos deportivos son los siguientes:

Información de
la organización

Factores
ambientales

Información de
los contrarios

Favorecer el control de la estimulación es fundamental en la elaboración de un plan de competencia, sobre todo porque nos ayudará a evitar lo siguiente:

1. Estados negativos
 - a. Exceso de confianza
 - b. Excesiva concentración
 - c. Ideas insistentes en el resultado
 - d. Atención dispersa
2. Alteraciones del equilibrio
 - a. Tensión nerviosa
 - b. Estados agresivos
 - c. Manifestaciones de estrés y ansiedad

Recomendaciones para realizar planes de competencia

Como ya lo hemos comentado, planificar la conducta de competencia puede resultar estratégico. Por esa razón, los psicólogos del deporte proponen realizar planes de competencia para cada evento deportivo en el que participe el atleta.

El plan de competencia no garantizará un resultado deportivo, pero sí presentará las siguientes ventajas para el deportista (Pérez, 1999):



- Saber de qué recursos dispone para cada situación.
- Que recursos alternativos puede utilizar si fallan los básicos.
- Que conductas utiliza, aunque no tenga eficacia.
- Cuál es la secuencia (rutina) que le permite mantenerse centrado en la tarea sin distraerse.
- Qué conductas puede utilizar en situaciones poco frecuentes, pero que afectan en gran medida su rendimiento.

Los puntos principales que debe contener un plan de competencia son los siguientes:



- Organizativos
- Calentamiento mental
- Objetivos
- Compromisos
- Estrategias
- Afrontamiento y resolución de problemas
- Métodos para controlar el estrés
- Rutina psicológica

El cerebro del deportista debe sentirse familiarizado con los requerimientos que se puede encontrar el día de una competencia, así como con las posibles dificultades que enfrentará. En muchas ocasiones, estas dificultades sorprenden al deportista y es precisamente esa emoción de sorpresa la que, al no controlarse, dificulta el camino de los objetivos.

Es por esta razón que los planes de competencia representan un instrumento que puede beneficiar en gran medida al deportista, beneficiando su posibilidad de generar estrategias de resolución de problemas de manera anticipada.

Normalmente, los planes de competencia desarrollan, de manera anticipada y con claridad, la información y las estrategias sobre los siguientes puntos:

1. Información de la sede
2. Información administrativa relevante
3. Información sobre el rival
4. Horarios y acciones de preparación a la competencia
5. Determinación de objetivos de resultado y de rendimiento
6. Estrategias de cómo se intentan alcanzar los resultados
7. Definición de zonas de rendimiento
8. Establecimiento de compromisos
9. Establecimiento de deseos competitivos
10. Estrategias para resolver posibles problemas





Responde los siguientes puntos:

1. Escribe cinco ventajas que tiene diseñar un plan de competencia.
2. Menciona cuatro puntos principales que debe contener un plan de competencia.

- Balagué, G. (1997). *Preparación psicológica en deportes individuales*. España: Síntesis.
- Pérez, G. (1999). *Planes de competición*. España: Promolibro.

