



Universidad  
**Tecnológico**®





# Psicología del Deporte

Deporte, conceptos  
y contextos



Semana 1





## Atención plena

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

<https://youtu.be/JNCVDK2thZI>



En la práctica profesional el deporte se apoya en el uso de la psicología del deporte como herramienta que ayuda al desarrollo eficiente de los atletas en el logro de sus objetivos. Tan solo en los Juegos Olímpicos de 1972 que se celebraron en Munich, Alemania, la antigua Unión Soviética logró 99 medallas y los Estados Unidos se ubicó en el segundo lugar con 94 medallas, quienes se apoyaron en tan importante herramienta, considerando como estrategia la preparación mental de sus atletas.

Es por esto que en este tema aprenderás sobre la historia del deporte y sus principales características, así como los principios básicos del entrenamiento y las exigencias psicológicas que conlleva la práctica deportiva.



## Historia del deporte, evolución y contexto social

Riera (1985), señala que el deporte constituye uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro siglo, debido a su progresiva implantación en todas las esferas de la sociedad y también de su universalidad. Su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que podemos contemplarlo en su faceta formativa, lúdica, técnica, profesional, comercial, política y de comunicación. Dado que el deporte representa un lenguaje universal, de fácil interpretación desde cualquiera de las diferentes culturas, su repercusión social es enorme.



En la Carta Europea del Deporte (1992) se entiende el deporte como todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica.

## Características que una actividad debe tener para ser considerada deporte:



- Situación motriz
- Lúdica
- De competición
- Reglada

## Tiene diversos objetivos.



- El deporte recreativo
- El deporte competitivo
- El deporte educativo
- El deporte salud



## Principios del entrenamiento deportivo

Por entrenamiento deportivo se entiende el proceso de preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista con la ayuda de ejercicios físicos (Matveiev, 1972).

Todo proceso de entrenamiento requiere una planeación; una vez que el deportista tiene claridad de los objetivos físicos, técnicos-tácticos y psicológicos que desea alcanzar en una temporada, es necesario realizar un programa de entrenamiento que contemple las semanas disponibles para la preparación y marcar cómo irá acercándose gradualmente a la forma deportiva esperada. A este proceso se le llama periodización del entrenamiento deportivo.



## Principios del entrenamiento deportivo

Aunque existen diversas metodologías para la periodización del entrenamiento deportivo, tal vez la más común, incluso hoy en día, es la propuesta por Matveiev (1977), en la cual establece que su estructura de planeación, llamada macrociclo, cuenta con tres grandes periodos durante la temporada:

### Planeación macrociclo



## Exigencias psicológicas del deporte

Thomas (1981) señala que la psicología es la ciencia de los principios anímicos, de los efectos del comportamiento y de las experiencias humanas. Esta ciencia estudia las siguientes variables:

1. Percepción
2. Pensamiento
3. Aprendizaje y memoria
4. Sentimientos y emociones
5. Motivación
6. Acción y movimiento

Busca ofrecer alternativas de mejora para los deportistas en función de técnicas y sistemas de entrenamiento mental.

Para Palmi (1991), un programa de entrenamiento mental es el conjunto de técnicas de intervención psicológica que ayudarán al deportista a aumentar sus conocimientos y recursos técnicos de cara a una mejor adaptación y rendimiento deportivo en el momento de la competición.

El deporte es una actividad que ha estado presente en la vida del ser humano desde hace muchos años. A lo largo del tiempo ha cumplido distintas funciones y ha sido, sobre todo, un medio educativo.

Por otro lado, en el deporte competitivo se hace necesaria la periodicidad del entrenamiento deportivo, es decir, realizar un plan por etapas para lograr un óptimo desarrollo en las variables físicas, técnico-tácticas y psicológicas.

Los deportistas se apoyan en la psicología deportiva, donde los psicólogos deportivos cuentan con una cantidad importante de herramientas para diseñar programas de entrenamiento mental y acompañar a los deportistas en los distintos momentos de la carrera deportiva, logrando con ello ofrecer concretamente un plan de entrenamiento para cubrir positivamente una parte fundamental de todo proyecto deportivo, es decir, la preparación psicológica.





Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué se entiende por deporte?
2. ¿Cuáles son los componentes de un plan de entrenamiento?
3. ¿Cuál es la influencia de lo psicológico en el deporte?

- Carta Europea del Deporte. (1992). *Recomendación NR (92) 13 del Comité de ministros a los estados miembros sobre la carta europea del deporte. Adoptada por el comité de Ministros el 24 de Septiembre de 1992.*
- Matveev, L. (1972). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. España: Editorial Paidotribo.
- Palmi, J. (1991). *Práctica imaginada. El entrenamiento ideomotor. Apunts. Educación física, 9.*
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. España: Martínez Roca.
- Thomas, A. (1981). *Psicología del deporte*. España: Herder.



# Psicología del Deporte

Psicología del deporte

Semana 1



Los entrenadores deportivos comenzaron a tener dificultades para explicar por qué sus deportistas no lograban ciertos objetivos en competencias cuando los procesos de entrenamiento se habían desarrollado positivamente. Es por eso que decidieron apoyarse en la psicología del deporte, para complementar la formación de sus atletas y ser más eficientes.

La psicología del deporte se considera hoy en día como una ciencia, ya que resuelve problemas no desde la lógica humana, sino desde la utilización de teorías y procesos comprobados mediante el método científico, siendo un gran apoyo tanto para deportistas como para entrenadores.



## Historia de la psicología del deporte

Algunos datos relevantes son los siguientes:

- Norman Triplett publicó en 1898 un estudio realizado con ciclistas, en el cual los estudió minuciosamente y encontró que la velocidad máxima era aproximadamente 20% mayor cuando competían con otros que cuando rodaban solos durante tramos de la carretera.
- Coleman Griffith es considerado el padre de la psicología del deporte en Norteamérica y quien fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en 1925.
- En 1965 un psiquiatra italiano llamado Ferruccio Antonelli convocó en Roma al Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte; esta fue la primera vez que se utilizó el término psicología del deporte y a partir de ahí inició un camino de consolidación de esta disciplina científica.
- En 1997 se realizó en México D.F. el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte. Posterior a este evento, el 18 de agosto de 2000 se constituyó legalmente la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte y la Actividad Física (PSIDAFI).
- En 1999 se creó el primer laboratorio formal de psicología del deporte en México.

## Definición y conceptos principales de la psicología del deporte

La psicología del deporte es una ciencia que hoy en día busca dos cosas:



- Recordar que todos los atletas son personas del deporte, tienen un estado emocional y psicológico como las demás personas.
- Concientizar las ventajas que tiene entrenar las funciones cerebrales para incrementar habilidades y, con base en esto, poder aumentar el rendimiento.

De acuerdo con Hernández y Ramos (1996), las áreas de aplicación de la psicología del deporte son las siguientes:



- Entrenamiento deportivo.
- Proceso diagnóstico.
- Dirección de entidades deportivas.
- Aprendizaje.
- Arbitraje y juicio deportivo.
- Competición deportiva.
- Ocio y tiempo libre.
- Espectáculo deportivo.
- Atención psicológica en lesiones deportivas.

La APA (Asociación Americana de Psicología) propone dos campos principales para el ejercicio profesional de esta ciencia:



- Alto rendimiento y/o deporte competitivo.
- La psicología del se orienta al concepto de deporte para todos.



## Ser psicólogo del deporte

Garcés y Vives (2005) proponen seis cualidades que pueden beneficiar al desarrollo profesional del psicólogo del deporte:

- Formación de máxima excelencia y apertura al exterior
- Lograr una acreditación profesional consistente
- Aumentar el conocimiento en otras ciencias del deporte
- Procurar un trabajo altamente competitivo y eminentemente ético
- No caer en la trampa del deporte espectáculo
- Trabajar con la seriedad de una ciencia consolidada



La psicología del deporte es una ciencia porque estudia los fenómenos del deporte desde el método científico; con base en teorías y técnicas, busca beneficiar la función psicológica y emocional de los deportistas, utilizando sus métodos para incrementar el rendimiento deportivo y hacerlo más constante.

La función del psicólogo deportivo es muy noble, acompañar los sueños y objetivos de los deportistas y sus familias es un camino muy gratificante que permite al propio psicólogo la realización personal, pero también los deportistas podrán utilizar lo aprendido para el deporte en su proyecto de vida, por lo tanto, existe un componente educativo muy alto en el ejercicio profesional de los psicólogos del deporte.





Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué la psicología del deporte es una ciencia?
2. ¿Cuáles son las principales tareas del psicólogo del deporte?

- Garcés, E., y Vives, L. (2005). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 5(1).
- Hernández, A., y Ramos, R. (1996). *Introducción a la informática aplicada a la Psicología del deporte*. España: Ra-Ma.





# Psicología del Deporte

Variables psicológicas  
implicadas en el deporte



Semana 1



Gracias a los medios de comunicación, e incluso las redes sociales, cada vez se conoce más sobre el deporte competitivo y sus estrellas. Esta es una de las principales razones por las cuales niños y niñas deportistas, así como sus familias, desean alcanzar también el sueño del deporte profesional; sin embargo, el camino no es nada fácil, es una vía de larga duración que no todos saben recorrer, y uno de los principales papeles de la psicología del deporte es proporcionar las herramientas psicológicas para que el deportista pueda cumplir su objetivo.



Por ello, se vuelve importante para el psicólogo deportivo conocer las principales características del deporte infantil y de alto rendimiento, además de las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo, cómo se resalta en este tema.

## Deporte infantil

Uno de los aspectos que es muy importante recordar es que los niños y niñas, cuando se vinculan al deporte, tienen motivos específicos por los cuales hacer y disfrutar el deporte, así como para dejar la actividad. Las investigaciones demuestran lo siguiente:

### Objetivos por los que los niños realizan un deporte:



- Pasarla bien
- Hacer aquello para lo que sienten que tienen cualidades
- Mejorar sus destrezas deportivas
- Estar en forma
- Hacer amistades
- Obtener resultados

### Motivos principales por los que los niños dejan el deporte:



- Interés por otras actividades
- Falta de diversión
- Falta de afiliación o amistades
- Ausencia de emoción
- Baja percepción de habilidad
- Excesiva presión de otros



## Deporte de alto rendimiento

### Concepto de alto rendimiento

- Cinco o más horas de entrenamiento al día
- Cargas de trabajo físico con mayor volumen, intensidad y repeticiones
- Mayor exigencia por los resultados deportivos
- Integración de elementos de preparación como la nutrición, el aspecto psicológico, la biomecánica, el masaje y la recuperación, entre otros
- Mayor exigencia en la parte técnica-táctica del deporte

### A nivel psicológico

- Adaptación a competir bajo presión
- Toma de decisiones en zona de acierto permanente
- Alto dominio de la expresión deportiva máxima alcanzada, etcétera.

### Para favorecer a los deportistas de alto rendimiento

- Relajado mentalmente
- Relajado físicamente
- Confiado/optimista, etcétera

## Psicología de las competencias deportivas

Algunas de las principales variables psicológicas que tienen relación directa con el rendimiento alcanzado son las siguientes:

1. Activación
2. Concentración de la atención
3. Control emocional
4. Atribución
5. Locus de control
6. Autoconfianza
7. Autorregulación psicofisiológica
8. La motivación
9. Fortaleza mental



El deporte tiene distintas fases en el camino de práctica y cada una de estas fases tiene objetivos específicos que se deben cumplir, y los cuales, incluso, están sujetos a las condiciones de crecimiento y madurez del ser humano, dependiendo de si se practica a nivel infantil, *amateur* o profesional.

Conforme se va avanzando en la especialización de la práctica del deporte, ya sea en los niveles básicos como la etapa infantil, deporte base, deporte juvenil competitivo, hasta llegar a los niveles de alto rendimiento y élite, tanto el deportista como los entrenadores tienen que realizar una preparación psicológica más avanzada que les permita desempeñarse con excelencia para ser competitivos, cumplir con las exigencias psicológicas que demanda su nivel de competencia y trabajar en sus recuperaciones físicas, emocionales y psicológicas.





Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las características que presenta el deporte de alto rendimiento ?
2. ¿Cuáles son las diversas variables psicológicas que tienen un nivel de influencia en el rendimiento deportivo?