



Universidad
Tecmilenio®



Psicología del Deporte

Principales teorías de la
psicología del deporte

Semana 2





Atención plena

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

<https://youtu.be/oq-klVxvm5g>



Los deportistas normalmente tienen cargas de entrenamiento muy altas, algunos deportistas pueden tener incluso dos sesiones de entrenamiento al día. Durante las sesiones de entrenamiento se trabajan los aspectos técnicos, físicos y tácticos, y muchas veces se descuida el factor psicológico, ya que se piensa que este se desarrolla en automático por el simple hecho de entrenar.

Una gran cantidad de deportistas enfrenta la experiencia de competencia con un sufrimiento emocional y psicológico que afecta al rendimiento deportivo; hoy en día, este aspecto todavía es desconocido para muchos entrenadores y deportistas.

Para dar respuesta a esta situación, la psicología del deporte ha desarrollado una gran cantidad de teorías. En este tema se revisarán tres de las principales: la teoría de la activación, la teoría de los estilos atencionales y la teoría de la autodeterminación.



Teoría de la activación del atleta

La teoría de la U invertida se desarrolló para explicar la relación entre el nivel de activación y rendimiento deportivo. Según esta teoría, basada en los trabajos de Yerkes y Dodson (1908), al aumentar el nivel de activación se produce un incremento progresivo del rendimiento hasta un punto óptimo, pero cuando el nivel de activación sobrepasa una zona ideal, se sabe que cualquier aumento en el estado de activación se traduce en una caída del rendimiento.

**Estrategias para
medir la zona
de activación**

**Estrategias
para aumentar el
nivel de activación**

**Estrategias
para disminuir
el nivel de
activación**

Teoría de los estilos atencionales

El concepto de concentración, según Weinberg y Gold (1986), se entiende como la acción de atender las señales pertinentes del entorno, lograr mantener ese foco atencional a voluntad.

Para Nideffer (1976), la concentración del deportista, antes y durante el transcurso de la ejecución, consiste fundamentalmente en prestar atención a aquellos estímulos que son decisivos para ejecutar la tarea y filtrar la información no relevante. Se dan dos dimensiones de la atención que son críticas para los rendimientos.

1. Amplitud del foco atencional
2. Dirección del foco atencional



Teoría de la autodeterminación

Según Decy y Ryan (1985), autores de esta teoría, todos los seres humanos tienen tres necesidades psicológicas innatas (no aprendidas), y cuando esas necesidades están satisfechas, los seres humanos están motivados y son más productivos y felices. Del nivel de satisfacción en estos elementos depende el nivel de autodeterminación:

Competencia

Autonomía

Relaciones

La psicología se ha consolidado como una ciencia gracias a las teorías psicológicas que aportan claridad hacia los contextos del deporte. Identificar que existe un nivel óptimo corporal y psíquico que maximiza el rendimiento para cada tarea, y que una excesiva activación, lo mismo que una activación débil, perjudica la realización perfecta de cada tarea, es totalmente estratégico en el acompañamiento de los deportistas.

Asimismo, es muy importante entender que los ejes de competencia, autonomía y relaciones deben estar debidamente cubiertos como necesidades de los propios deportistas. Por último, recordemos que existen cuatro estilos atencionales y que los deportistas deben saber elegir el estilo atencional que más les conviene para cada acción deportiva.





Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los cuatro estilos atencionales descritos por Nideffer?
2. ¿Cuál es el elemento clave en la autodeterminación?

- Deci, E., y Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. EE. UU.: Plenum Press.
- Nideffer, R. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34.
- Weinberg, R., y Gould, D. (1986). *Fundamentos de la psicología del deporte*. España: Ariel psicología.
- Yerkes, R., y Dodson, J. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology of Psychology*, 18.



Psicología del Deporte

El entrenador deportivo

Semana 2



El papel de los entrenadores deportivos es fundamental en el éxito de los proyectos deportivos. Es por eso que los entrenadores también buscan innovar continuamente y, sobre todo, no compartir sus métodos, ya que el trabajo del entrenador se considera, en la mayoría de los casos, información clasificada y confidencial.

John Robert Wooden, quien fuera considerado el mejor entrenador de baloncesto de la historia de la NCAA, explicó que sus logros dependían del método llamado la pirámide del éxito, un procedimiento piramidal en el que las bases implican desarrollar en el equipo la laboriosidad, el entusiasmo, la amistad, la lealtad y la cooperación. Una vez lograda esta base, trabaja en el cuerpo de la pirámide que se integra por aspectos como la iniciativa, el propósito, el autocontrol, mantenerse en alerta, la condición, la destreza y el espíritu de equipo.

Es por esto que en este tema conocerás sobre el rol que ejerce el entrenador deportivo, así como sus principales características formativas y psicológicas.



Variables psicológicas para hacer rendir a los equipos deportivos

Algunas habilidades que le permiten al entrenador convertirse en un modelo para el jugador, además de estrategia, son las siguientes:

1. Colocarse en el papel del jugador, cuando sea necesario.
2. Respetar la personalidad del jugador.
3. No solo corregir, sino también elogiar cuando lo amerite el caso.
4. Dirigirse al jugador siempre con respeto.
5. Realizar las comunicaciones con tacto, siendo positivo e indicando con claridad las ventajas de las decisiones que se toman.
6. Ser paciente y comprensivo en los momentos delicados para el jugador.
7. Estimular y motivar para los logros.
8. Saber ser amigo.
9. Tener la habilidad de hacer ver al jugador los progresos.
10. Señalar el error y motivar la corrección.



Liderazgo

Ser entrenador deportivo lleva implícita la necesidad de conocer los liderazgos que subyacen en todo equipo: los elementos racionales u operativos, y los elementos emocionales o procesos básicos. Exige convertirse de algún modo en líder de las ideas y saber relacionarse correctamente con los líderes del propio equipo deportivo. Con su ayuda puede conocer y controlar los desequilibrios que surjan en la dinámica interpersonal.



Perfil de éxito

Gutiérrez (2003) comenta una serie de recomendaciones para que los entrenadores logren la parte educativa en su trabajo:

- Ser conscientes de la importancia que sus expectativas tienen sobre los deportistas en el entrenamiento y la competencia.
- Hacer un esfuerzo por evitar establecer diferencias en el terreno de juego entre los más capaces y los menos capaces.
- Potenciar la idea de que la actividad física es un hábito recomendable, por lo que debe inculcarse como hábito de vida, junto con otros repertorios habituales de conducta.
- Ayudar, sobre todo, a los más pequeños a resolver la cotidiana contradicción que surge entre la competición y la cooperación.
- Evitar, en lo posible, reconocer únicamente los resultados.
- No permitir las trampas cuando sean conscientes de que se están cometiendo.
- Actuar con coherencia en todo momento.



La figura del líder conlleva, generalmente, una serie de características personales y circunstanciales que hacen que la mayoría del grupo lo acepte (implícita o explícitamente) como tal. Normalmente se trata de una persona espontánea, extrovertida, hábil en las relaciones interpersonales, con capacidad de escucha y acogida, con una estabilidad y madurez emocional, con moderado sentido del humor, con capacidad de entrega en la competición y que suele salir bien de situaciones adversas o de las frustraciones.

Este líder suele ser observador, con iniciativa y con una visión optimista de la vida. Tiene que ser capaz de manejar tensiones personales y servir como catalizador (neutralizador) de las diferencias existentes. Suele ser respetuoso con los demás y los anima a que tomen sus propias decisiones e iniciativas en el deporte.





Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el rol que juega un entrenador dentro de un equipo?
2. ¿Cuáles son las características del liderazgo más técnico y del liderazgo más emocional?

- Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre valores en la Educación Física y el Deporte*. España: Paidós.



Psicología del Deporte

Habilidades para el
control del estrés

Semana 2



Diversos estudios han mostrado que la competencia deportiva puede producir altos niveles de tensión y/o ansiedad en los competidores. En muchas ocasiones, el desarrollo de situaciones estresantes durante las competencias genera alteraciones tanto a nivel fisiológico como psicológico, tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional o el incremento de la tensión muscular, entre otras.

Es por eso que la correlación entre niveles altos de estrés y rendimiento deportivo ha sido una de las variables más estudiadas por parte de la psicología del deporte. En este tema aprenderás a identificar los principales síntomas del estrés en el deportista, así como las principales técnicas y estrategias para afrontar esta variable psicológica.



Síntomas del estrés en deportistas

A nivel fisiológico

- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Contracción muscular
- Dolores estomacales
- Sudoración
- Aparición de palidez (por la redistribución sanguínea)
- Dilatación pupilar
- Dolores de cabeza
- Inhibición de la saliva
- Disminución de la temperatura corporal
- Inhibe la actividad digestiva
- Fatiga
- Temblores
- Mayor exigencia en la parte técnica-táctica del deporte

A nivel psicológico

- Pánico
- Irritabilidad
- Olvidos
- Desconfianza
- Problemas emocionales
- Disminución de la atención y concentración
- Cambios del estado anímico
- Altos niveles de ansiedad
- Bajos niveles de motivación
- Ira
- Frustración (y descarga de la misma)
- Preocupación

Bajo el estado de ansiedad

- Huida
- Abandono
- Aislamiento
- Indecisión
- Inquietud
- Comportamiento a la defensiva
- Generar culpabilidad en otros

Técnicas de relajación

La relajación hace énfasis en desconectarse, es decir, soltar aquello que puede llegar a ser un estímulo estresor. La relajación se constituye de una acción neuromuscular presentando una reducción o ausencia del movimiento (contrario a la activación).

Relajación
autógena

Relajación
progresiva de
Jacobson

Respiración



Técnicas de conciencia plena

La conciencia plena o mindfulness se define como mantener la conciencia o atención en las experiencias y en la realidad del presente, aceptándolas sin necesidad de llevar a cabo un control de estas; su propósito va dirigido a concientizar las propias experiencias internas sin juzgarlas, dándoles un término de aceptación.

1. La atención es la que dirige el foco de la percepción hacia los aspectos seleccionados de la realidad.
2. La percepción se refiere en el modelo a la experiencia subjetiva tanto de los fenómenos internos como de los externos.



Con base en lo anterior, las manifestaciones que tiene el estrés sobre los deportistas también pueden variar según su área de impacto: pueden presentarse de modo fisiológico (somático, reacción corporal), psicológico (alteraciones de pensamientos o emociones) y social (conductuales).

Sin embargo, se ha comprobado que existen diversas herramientas para el manejo del estrés. Existen dos técnicas principales en el desarrollo del afrontamiento del estrés, la primera está enfocada a la relajación de la persona, la cual va dirigida a desconectarse de aquellos estresores presentes, y la segunda es una concientización plena, la cual va dirigida a que el deportista experimente el presente, aceptándolo, haciéndose consciente de sus pensamientos y emociones sin darles interpretación alguna.





Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los síntomas de estrés en los deportistas?
2. Menciona algunas técnicas de relajación.