



Universidad
Tecmilenio®



Psicología del Deporte

Entrenamiento de
la concentración

Semana 4





Atención plena

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

<https://youtu.be/zmGogSbH5FQ>



La concentración puede ser un punto decisivo entre el triunfo y la derrota de un deportista, ya que este puede haber trabajado bien en los entrenamientos durante toda la temporada, incluso haber llegado a la final de la competencia, pero en el momento más importante falla por no entrenar la concentración, y pierde la competencia. Los deportistas que llegan a tener una concentración óptima suelen decir que en el momento de la competencia se borran todos los pensamientos ajenos a ese momento.

En este tema aprenderás sobre los conceptos clave en el proceso de atención-concentración del deportista, así como los principales ejercicios para desarrollarla de forma adecuada.



Mejora de los procesos atencionales

De acuerdo con Dosil (2008), se entiende que la atención es la forma de interacción con el entorno en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación (procurando desechar los estímulos no pertinentes) en el momento presente (excepto cuando la situación reclame interactuar con el pasado o con el futuro, retrospectiva o prospectivamente).

Procesos atencionales



- Atención concentrada
- Atención distribuida

Elementos de la atención



- Concentración
- Volumen
- Distribución
- Estabilidad
- Aptitud para el cambio



Estímulos y distractores en el deporte

Distracciones internas



- Atender los eventos pasados
- Atender los eventos futuros
- Ahogarse bajo presión
- Sobreanálisis de la mecánica corporal
- Fatiga

Distracciones externas



- Distracciones visuales
- Distracciones del entorno
- Artimañas distractoras de los deportistas



Ejercicios para mejorar la concentración

Se puede evaluar la concentración mediante algunos tests específicos de psicología deportiva donde se puede ver el nivel de concentración que tiene un deportista; se pueden hacer ejercicios en el lugar de entrenamiento y algunas técnicas también se pueden hacer fuera del lugar de entrenamiento. Algunos de los ejercicios que se pueden realizar son los siguientes:

Rejilla de
números

Ejercicio para
mejorar el
autodiálogo

Palabras
clave

Ejercicios de
visualización



La variable de la concentración es fundamental en el deporte dado que se exige al cuerpo actuar bien en tareas específicas, por lo que no basta solo con poner atención en los entrenamientos.

Hay que saber bien el deporte que se está practicando para identificar qué estilo atencional es el que se debe fortalecer más, de lo contrario, los ejercicios que se trabajen con él tendrán poco impacto en el rendimiento deportivo. Por ello, es importante mejorar los procesos atencionales, detectar las distracciones internas y externas, para finalmente apoyarse en ejercicios para mejorar la concentración.





Realiza las siguientes actividades:

1. Identifica los distractores internos y externos que puede enfrentar un deportista y que pueden limitar su concentración.
2. Menciona algunas técnicas para mejorar la concentración en los deportistas.

- Dosil, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. España: McGraw Hill.



Psicología del Deporte

Técnicas para mejorar
la motivación

Semana 4



La motivación es una de las variables psicológicas más importantes en cualquier proceso donde un ser humano se proponga lograr un reto. Es por eso que su estudio en el deporte ha aumentado en los últimos años.

Dentro de la psicología deportiva y la actividad física se han considerado diversas categorías de percibir la motivación, dentro de las cuales se encuentran la motivación intrínseca, extrínseca, de logro, centrada en el rasgo y en la situación.

En la historia del deporte existen diversos ejemplos de grandes atletas que inspiraron a generaciones completas con su pasión, compromiso y motivación hacia la práctica de su deporte. Por lo anterior, en este tema aprenderás a distinguir entre los diferentes tipos de motivación que existen, así como el uso correcto de reforzadores e incentivos para aumentar su nivel.



Planteamiento de objetivos deportivos

El planteamiento de objetivos es una técnica de entrenamiento mental y se considera como una de las principales estrategias para aumentar, además, el factor motivacional.

Consideraciones para plantear objetivos:

- El sistema *Power 4W*
- Los objetivos SMART
- La planificación de objetivos en un entrenamiento psicológico



Utilización del reforzamiento positivo

El reforzamiento positivo se basa en premiar la conducta adecuada para fortalecer la conducta deseada mediante motivadores que harán al deportista ejecutarla y obtener una recompensa por la misma.

Cuando se decide hacer uso de las recompensas se deben tomar en cuenta las necesidades del atleta, ya que, si no se genera una satisfacción ante estas, probablemente el resultado no será el esperado; asimismo, hay que considerar lo siguiente:

1. ¿Qué conductas se van a recompensar?
2. Los refuerzos pueden ser variados, verbales y extraverbales.
3. Reforzadores externos o materiales.
4. ¿Para qué se pueden utilizar?
5. ¿Cómo se interpretan y utilizan?
6. Condiciones de utilización.

Estimulación al estado psicológico y emocional

Las emociones en el ser humano ejercen dos funciones básicas: orientar y controlar las acciones así como una acción energética.

Existen diversas metodologías que pueden estimular el estado psicológico utilizando la vía emocional:

1. Discursos motivacionales
2. Biografías de personas que lograron el éxito
3. Películas
4. Videos hechos a la medida para estimular
5. Collages de fotografías



El proceso de la motivación presenta dos elementos fundamentales:

1. Componente energético
2. Componente de dirección del comportamiento

De igual manera, la motivación puede ser intrínseca, que consiste en el esfuerzo personal que conlleva a la satisfacción o plenitud personal, o extrínseca, dada por factores externos, normalmente basados en la obtención de una recompensa.

Las recompensas o incentivos son efectivos por el sentido que le dan al deportista ante su esfuerzo y la obtención de los mismos; estos no solo sirven para animar a un deportista a desarrollar su tarea efectivamente, sino que también ayudan a la conducta del atleta, a desarrollar aquellas conductas deseadas y evitar las no deseadas, de forma que el atleta genere la repetición de la conducta deseada esperando obtener un resultado positivo.

Una de las estrategias principales para realizar el funcionamiento de los incentivos son los objetivos. Para ello se necesita estar motivado, lo cual implica el deseo de obtener un buen rendimiento y hacer lo máximo posible para conseguirlo.





Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué factores están involucrados en la motivación?
2. ¿Cuáles son las metodologías que pueden estimular el estado psicológico utilizando la vía emocional?