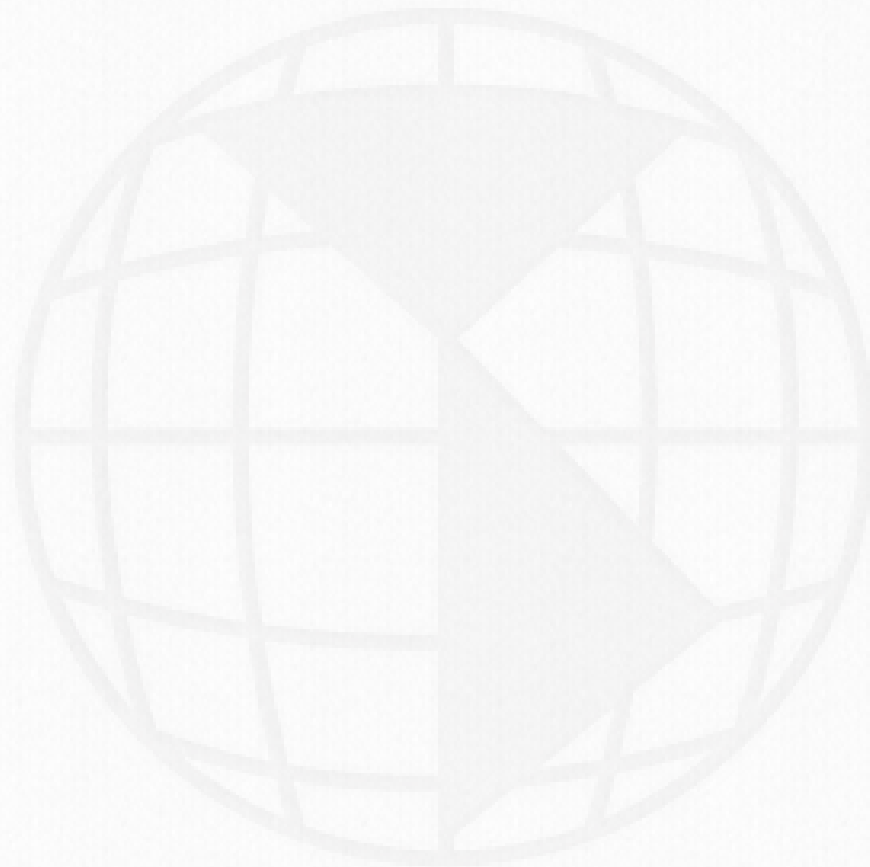




UNID®

UNIVERSIDAD  
INTERAMERICANA  
PARA EL DESARROLLO

# Fundamentos Psicológicos Aplicados al Deporte



## Sesión No. 8

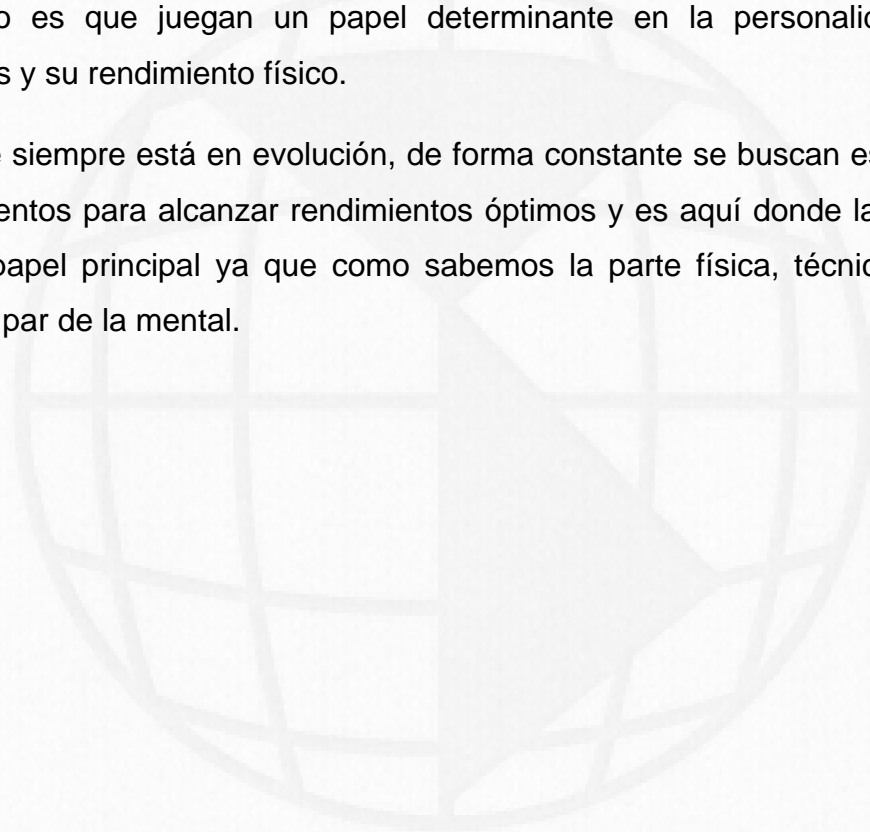
**Nombre: Entrenamiento psicológico y rendimiento. Segunda parte.**

### Contextualización

El entrenamiento psicológico ha estado inmerso desde hace tiempo en el área deportiva, aunque siempre ha estado encubierto, es un aspecto que tanto entrenadores como deportistas consideran importante.

Aún se desconoce por la mayoría de las personas la forma en que se aplican y entrenan las estrategias psicológicas en el ámbito deportivo, lo que sí es reconocido es que juegan un papel determinante en la personalidad de los deportistas y su rendimiento físico.

El deporte siempre está en evolución, de forma constante se buscan estrategias y procedimientos para alcanzar rendimientos óptimos y es aquí donde la psicología tiene un papel principal ya que como sabemos la parte física, técnica y táctica están a la par de la mental.



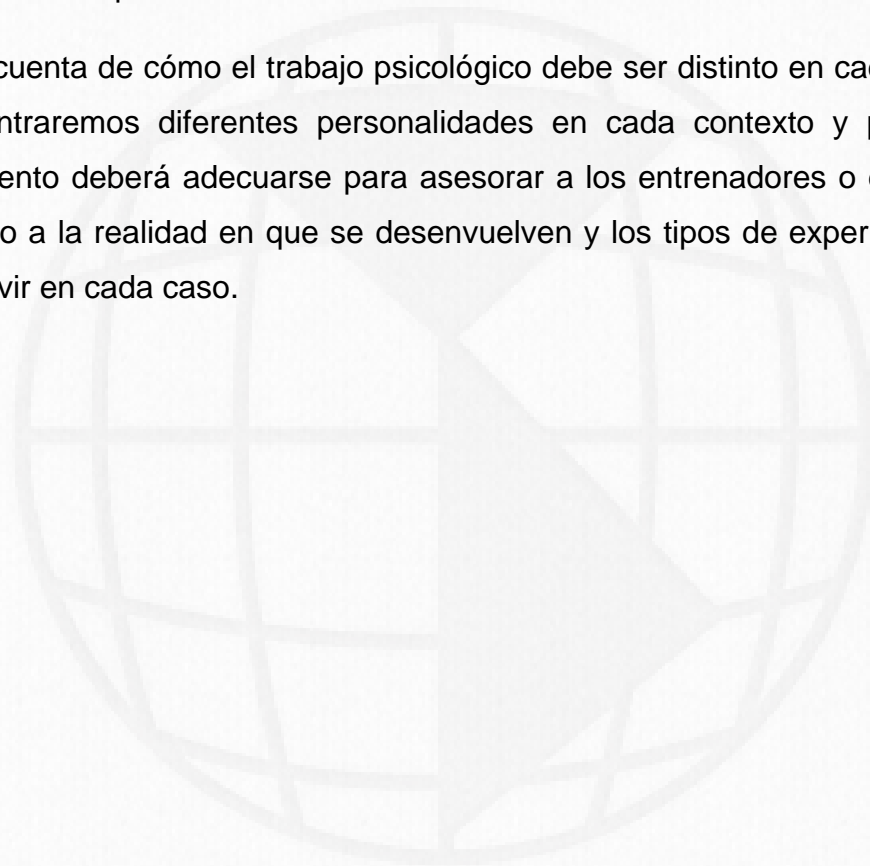
## Introducción al Tema

---

En el tema anterior hablamos sobre la importancia que tiene el entrenamiento psicológico en el rendimiento deportivo de cualquier nivel, continuaremos revisando diferentes procedimientos que se utilizan para optimizar el rendimiento.

En esta ocasión revisaremos algunos entrenamientos psicológicos que se utilizan para dotar a los deportistas de estrategias que le ayudan a enfrentar de forma adecuada las competencias.

Te darás cuenta de cómo el trabajo psicológico debe ser distinto en cada caso, ya que encontraremos diferentes personalidades en cada contexto y por ello, el entrenamiento deberá adecuarse para asesorar a los entrenadores o deportistas, de acuerdo a la realidad en que se desenvuelven y los tipos de experiencias que les toca vivir en cada caso.



## Explicación

### Técnicas para el control de ansiedad

*¿La ansiedad provoca las mismas reacciones en todos los deportistas?  
En cada caso, ¿qué los hace diferentes?*

Ante de definir un programa de entrenamiento psicológico, como se mencionó en el tema anterior, es necesario seguir una serie de pasos para definir el más adecuado en cada caso. Prioritariamente se debe evaluar la situación del o los deportistas con los que se va a trabajar, esto debe incluir la condición física antes de la emocional para descartar cualquier condición clínica o problema grave que pueda estar interfiriendo con el rendimiento deportivo.

Además, es importante considerar:

- La percepción que el deportista tiene sobre el entrenamiento y competencia.
- Cómo se valora a sí mismo, a su entrenador y a sus compañeros.
- Cómo entiende su entrenamiento físico, técnico, táctico y psicológico.
- La forma en que vive éxitos y fracasos.
- El valor que le asigna al trabajo del psicólogo.
- Si considera necesaria la preparación.



Fuente:

[www.preparacionfisicapadel.com](http://www.preparacionfisicapadel.com)

Es común que en una competencia se desencadenen diferentes niveles de ansiedad y pueden aumentar dependiendo de la complicación del evento al que se enfrenten los protagonistas y en ocasiones no es posible que lo controlen, provocando con ello dificultades que pueden afectar el rendimiento.

Recordemos que la ansiedad la podemos utilizar para iniciar la activación, ya que moviliza al sistema nervioso y esta condición se puede utilizar de forma positiva - dentro del deporte.

Recordemos las técnicas más importantes para controlar la ansiedad: **Relajación, activación, bio-retroalimentación, reestructuración cognitiva, visualización.** Cuando se utilizan en el entrenamiento psicológico, el objetivo es colaborar con los involucrados en el reconocimiento y manejo de las emociones para que el rendimiento deportivo sea continuo y se fortalezca.

Las situaciones más usuales y que demandan más atención psicológica en el ámbito del entrenamiento y competición son (Dosil, 2004):

- ✓ No controlar los nervios en la noche antes o días previos a una competencia.
- ✓ No controlar la presión.
- ✓ Agarrotamiento por el nerviosismo.

Esto puede producir incluso cuadros clínicos que requieren atención más focalizada y continua, sin dejar de aplicar las técnicas para manejar la ansiedad y controlar las reacciones fisiológicas para aumentar la activación.

Disminución de la ansiedad	Aumento de la activación
<b>Técnicas fisiológicas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación</li> <li>• Control de la respiración</li> <li>• Inoculación del estrés</li> <li>• Desensibilización sistemática</li> <li>• Bio-retroalimentación</li> </ul>	<b>Técnicas fisiológicas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bio-retroalimentación</li> <li>• Control de la respiración</li> <li>• Control del ritmo cardiaco</li> <li>• Incremento de la tensión muscular</li> </ul>
<b>Técnicas cognitivas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditación</li> <li>• Control de pensamientos</li> </ul>	<b>Técnicas cognitivas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de pensamientos</li> <li>• Visualización</li> </ul>

- Visualización
- Auto-instrucciones
- Reconstrucción cognitiva
- Auto-hipnosis
- Auto-instrucciones
- Música o distractores

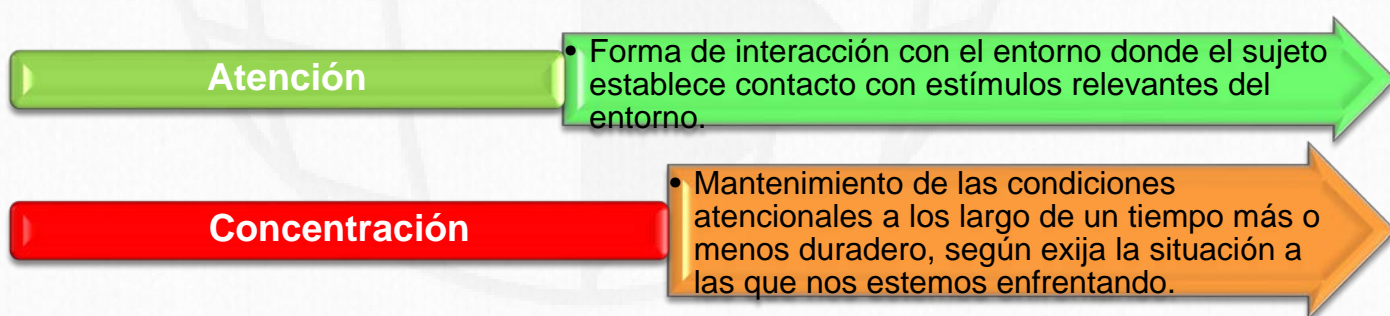
### Técnicas para el control y regulación de la atención

En todas las áreas es necesario utilizar la atención y la concentración, en este sentido, sabemos que existen personas que tienen mayor disposición que otras, esto puede deberse a que tienen condiciones favorables que les permiten mantenerlas o bien las que no lo tienen.

Existen factores que permiten mantener la atención en algún estímulo: interés, valores, motivación, estos desempeñan un papel de suma relevancia para mantenerla (Dosil, 2004).

En el área deportiva, la atención y concentración se han manejado como sinónimos y por ello se confunden.

Dosil (2003) define ambos conceptos:





En el área deportiva es conveniente introducir de forma constante actividades que permitan mejorar la atención y concentración, guiando al deportista a que identifique cuando es que se les demanda atención, cuando se encuentran limitados y las acciones que deben realizar para mejorarlas.



Fuente: [www.psicovacceo.com](http://www.psicovacceo.com)

En ese sentido, tanto entrenadores como deportistas deben trabajar sus estilos atencionales, esto lo pueden hacer de forma simultánea a sus actividades cotidianas, pueden utilizar la dinámica que manejan de forma diaria dando indicadores para que atiendan: **la ropa, movimientos, estilos**, primero entre ellos mismos y luego encaminarlo a que los identifiquen los mismos elementos en el equipo contrario.

### *¿Cuáles estrategias se pueden utilizar para favorecer la atención y concentración en cualquier deporte?*



Es difícil mantener un nivel alto de concentración pero existen una serie de técnicas útiles que Dosil (2003) sugiere para aumentar la concentración del deportista:

Fuente:

[psicologiagranollers.blogspot.com](http://psicologiagranollers.blogspot.com)

<b>Técnica</b>	<b>Características</b>
<b>Establecimiento de objetivos</b>	Ayuda a centrarse únicamente en lo relevante de la situación, cuanto más relevante más motivado mantiene al deportista.
<b>Establecimiento de rutinas</b>	El deportista repite una serie de comportamientos que se consideran ideales para un rendimiento de alto nivel.
<b>Control del nivel de la activación</b>	Mantiene un efecto positivo en la atención, para que el foco de atención se amplíe.
<b>Palabras clave</b>	Se emplea una única palabra para desencadenar una serie de respuestas deseadas, adecuadas a las situación del deportista: instruccionales o motivacionales.
<b>Control visual</b>	Mantiene el control de las cosas que ve el deportista, focalizando la atención en objetos que estén bajo su control.

Es importante que además de la utilización de estas técnicas, el deportista se concentre en el presente, que no permitan que le invadan pensamientos de su pasado o futuro que puedan distraerle y quitarle nivel a su eficacia en ese momento. Los entrenadores juegan un papel relevante en ese sentido, deben identificar las tareas adecuadas que pueden exigir a los deportistas lo cual permitirá un mayor control en los entrenamientos y competencias.



## Conclusión

---

Como vimos, la atención y concentración son elementos de suma relevancia en el deporte, sobre todo cuando es de alto rendimiento, pero sea la que fuere la modalidad, el psicólogo debe identificar las necesidades que existen en el contexto y en cada deportista para implementar estrategias que sirvan para optimizar la situación personal y mejorar el rendimiento en el entrenamiento o en la competencia.

La presencia de un psicólogo permite que entrenadores y deportistas acudan a él para solicitar y utilizar todas aquellas técnicas que les pueden ser útiles para enfrentar con éxito todas aquellas situaciones que le provoquen estrés y aumenten la ansiedad, lo ideal es que todos adquieran las habilidades necesarias y su nivel de rendimiento y situación personal no se vean afectados bajo ninguna circunstancia.

En el siguiente tema revisaremos de forma específica una técnica útil en el rendimiento del deportista: la visualización.

---

## Para aprender más

---

Para revisar más información sobre el tema y observes diferentes técnicas para combatir la ansiedad te invito a que visites el sitio **EAR Psicólogos**, blog dedicado a compartir información relacionada con aspectos psicológicos del deporte en la siguiente página:

- EAR Psicólogos. (2011). *La ansiedad deportiva*. Consultado el 4 de noviembre de 2013:

<http://brd.unid.edu.mx/la-ansiedad-deportiva/>

Para que conozcas algunas estrategias que se utilizan para disminuir la ansiedad, te invito a que veas el siguiente video:

- ViveSinAnsiedad. (2013). *Ejercicios de relajación para disminuir la ansiedad*. Consultado el 4 de octubre de 2013:

<http://brd.unid.edu.mx/ejercicios-de-relajacion-para-disminuir-la-ansiedad/>

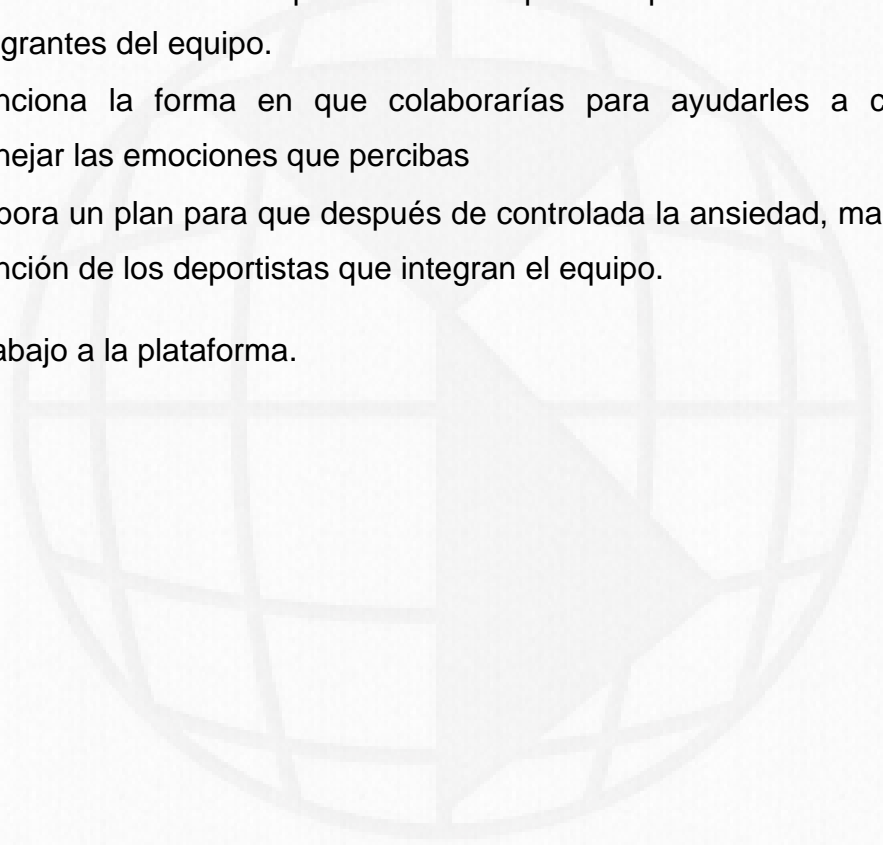
## Actividad de Aprendizaje

---

En esta sesión tuviste oportunidad de reforzar el conocimiento sobre las técnicas para controlar la ansiedad. Además revisaste las estrategias útiles para mantener la atención y concentración. Para realizar la actividad correspondiente al tema te pido que te visualices como entrenador de un equipo deportivo.

- Describe los factores que consideres pueden provocar ansiedad en los integrantes del equipo.
- Menciona la forma en que colaborarías para ayudarles a controlar y manejar las emociones que percibas
- Elabora un plan para que después de controlada la ansiedad, mantengas la atención de los deportistas que integran el equipo.

Sube el trabajo a la plataforma.



## Bibliografía

---

Carrasco, D. (2010). *Psicología deportiva*. España: UPM.

Dosil, J. (2003). *Psicología y rendimiento deportivo*. Orense: Editorial GERSAM.

Dosil, J. (2004) *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: McGraw Hill.

## Cibergrafía

---

Universo humano. (2012). *Aprende técnicas psicológicas para un mejor entrenamiento deportivo*. Consultado el 4 de octubre de 2013:

[http://www.universohumano.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1143:trabajo-psicologico-clave-en-el-rendimiento-deportivo&catid=7:entrevistas&Itemid=10](http://www.universohumano.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1143:trabajo-psicologico-clave-en-el-rendimiento-deportivo&catid=7:entrevistas&Itemid=10)

García, A. (2013) *Diseño de programas de entrenamiento psicológico en el deporte*. Consultado el 4 de octubre de

2013: <http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/4.pdf>

---