



# PSICOLOGÍA DEPORTIVA

## Habilidades psicológicas y técnicas de intervención



NeuroClass



# **PSICOLOGÍA DEPORTIVA**

## Habilidades psicológicas y técnicas de intervención

Este documento es un resumen que recoge los apuntes  
y contenidos académicos del curso online  
**Psicología deportiva: Habilidades psicológicas  
y técnicas de intervención**



# PSICOLOGÍA DEPORTIVA: HABILIDADES PSICOLÓGICAS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN

## Propuesta de formación

Dirigida a psicólogos, entrenadores, miembros de equipos técnicos y cualquier persona interesada en conocer cómo funcionan los procesos psicológicos, cognitivos y conductuales y su impacto en el desempeño deportivo.

El curso se imparte en la plataforma e-learning de NeuroClass, en modalidad 100% autogestionable. El acceso a clases, contenidos y evaluaciones es ilimitado, incluso una vez finalizado el curso y emitido el certificado.

## Objetivos

1. Conocer las bases de la psicología deportiva, objetivos y áreas de aplicación de esta rama, así como sus beneficios en el ejercicio físico.
2. Identificar las diferentes habilidades psicológicas que requiere desarrollar un entrenador deportivo para conseguir sus objetivos y mejorar la comunicación y liderazgo con su equipo de trabajo.
3. Comprender algunos de los procesos cognitivos, psicológicos y conductuales de los deportistas para apoyar y mejorar su rendimiento deportivo.
4. Aprender sobre diferentes técnicas y herramientas que permitan una mejor gestión emocional en los deportistas, control de estrés y ansiedad.



## LIC. DAMIÁN BENCHOAM

Psicólogo deportivo en Club Nacional de Football y en la Federación Uruguaya de Basquetbol. Docente en la Universidad Católica del Uruguay y en Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. Licenciado en Psicología en la Universidad Católica del Uruguay y Master en Psicología de la actividad física y Deporte en la Universidad Autónoma de Barcelona.

# ÍNDICE

<b>Módulo I</b> .....	<b>1</b>
1.1. ¿Qué es la psicología del deporte? .....	2
1.2. La psicología en el deporte: Objetivos y aplicación .....	3
1.3. Factores que influyen en el rendimiento deportivo .....	4
1.4. Aspectos positivos y negativos de la práctica deportiva .....	5
1.5. Impacto del deporte en el cerebro .....	6
<b>Módulo II</b> .....	<b>7</b>
2.1. Habilidades psicológicas de los entrenadores .....	8
2.2. Liderazgo .....	8
2.1.1. Tipos de liderazgo .....	9
2.1.2. Funciones del líder .....	9
2.1.3. Modelo multidimensional .....	10
2.2. Comunicación .....	11
2.2.1. Tipos de comunicación .....	11
2.2.2. Funciones de la comunicación .....	12
2.2.4. Características a tomar en cuenta del grupo .....	13
2.2.5 Aspectos a tomar en cuenta .....	13
2.3. Motivación .....	14
2.3.1. Motivación directa e indirecta .....	14
2.3.2. Clima motivacional .....	15
<b>Módulo III</b> .....	<b>17</b>
3. Habilidades psicológicas de los deportistas .....	18
3.1. Atención .....	18
3.1.1. Estilos atencionales .....	18
3.1.2. Modelo integral de la atención .....	20
3.2. Concentración .....	21
3.2.1. Factores distractores de la concentración .....	21
3.2.2. Integrandos ambos factores .....	21
3.3. Ansiedad y Estrés .....	23
3.3.1. Síntomas de ansiedad en los deportistas .....	23
3.3.2. Estrés: Otro aspecto a tomar en cuenta .....	24
3.4. Autoconfianza .....	24
3.5. Autoeficacia .....	24
3.6. Motivación .....	25
3.6.1. Aspectos motivacionales .....	25

<b>Módulo IV</b> .....	<b>9</b>
4. Técnicas de intervención para deportistas .....	30
4.1. Relajación .....	30
4.2. Visualización .....	31
4.3. Reestructuración cognitiva .....	32
4.4. Atención – Concentración .....	35
4.5. Establecimiento de objetivos .....	37
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	<b>38</b>

# MÓDULO I

## 1.1. ¿Qué es la psicología del deporte?

Iniciaremos comprendiendo que el deporte es un conjunto de acciones que implican movimiento y se caracterizan por contar con parámetros y reglamentos que se orientan, principalmente, a la competitividad. Como resultado, nos referimos toda actividad física que busca, por medio de la competencia reglamentada y socialmente reconocida, mejorar el rendimiento y lograr el éxito de los deportistas [García Díaz, 2000 en Ursino et al., 2018].

Aquí, haremos una distinción con el deporte de alto rendimiento, caracterizado por la sistematización estricta y de alta intensidad de los entrenamientos para alcanzar los máximos resultados deportivos en las competencias [Ursino et al., 2018].

Cuando hablamos de psicología de la actividad física y el deporte, no solamente nos referimos a los conceptos necesarios para el rendimiento del deportista de élite, sino también para el ejercitante que pretende lograr una adecuada calidad de vida más allá de lo puramente competitivo [Weinberg y Gould, 1996].

Siguiendo esta línea, los autores Rejeski y Thompson [1993] indican que la psicología del deporte y del ejercicio físico intenta conocer cuáles son los factores que determinan que un individuo mantenga un estilo de vida activo.

Es decir, la psicología aplicada al deporte es la ciencia encargada de todos los aspectos psíquicos presentes en cualquier actividad física o deportiva. Bajo esta premisa, nos referimos a toda acción deportiva que implica sensaciones, pensamientos, emociones, voluntad e inteligencia. En otras palabras, esta corriente de la psicología se ocupa de la vertiente interna de la actividad física o deportiva [Moreno, 2018].

En este sentido, teniendo en cuenta tales conceptualizaciones, podemos observar que la psicología del deporte se puede aplicar en todos los ámbitos en los que cualquier persona que elija hacer ejercicio físico o deporte puede encontrar beneficios.

Así pues, autores como Sánchez y León [2012], exponen que esta área especializada de la psicología, que ha crecido vertiginosamente en la actualidad, emplea técnicas de preparación mental para abordar procesos psicológicos y cognitivos como la motivación, gestión de la ansiedad, control atencional, desarrollo de la concentración, manejo de la personalidad y autoconfianza. Y, a nivel grupal, el planteamiento de estrategias de liderazgo, comunicación, cohesión grupal, incremento de potencial y rendimiento deportivo.

Finalmente, dichos autores consideran que es importante recordar que no siempre está enfocado a nivel de deportistas de élite, por lo que el apoyo del psicólogo deportivo también se aplica en la formación deportiva básica, acompañamiento de algunos trastornos derivados [casos de trastornos alimenticios], lesiones y discapacidad.

## 1.2. La psicología en el deporte: Objetivos y aplicación

La importancia de incorporar a un profesional de la psicología en el mundo deportivo surge a partir de la proliferación de distintas disciplinas, equipos y actividades deportivas a mediados del siglo XIX. De hecho, competencias internacionales como las Olimpiadas, cobraron fuerza a partir de entonces. Así pues, el abordaje integral de los deportistas, quienes no solo tendrían que tener una condición física aceptable, se volvió relevante al derivar en necesidades como la gestión emocional ante las demandas del entorno y la presión social (Moreno, 2018).

De esta forma, en la actualidad, como dicho autor indica, existe un mayor conocimiento y comprensión de los programas de entrenamiento psicológico, sobre todo como aspecto esencial en la preparación deportiva.

Siguiendo tal línea, la psicología deportiva contribuye en la mejora del rendimiento deportivo, pues pretende que el deportista pueda:

- Mejorar su nivel de autoconfianza
- Poner el foco de atención en la tarea deportiva
- Minimizar los niveles de distracción
- Mejorar y desarrollar estrategias de gestión emocional
- Disminuir los niveles de ansiedad y estrés
- Aumentar los pensamientos positivos alrededor de la ejecución, determinación y compromiso con su práctica deportiva

En ese sentido, cabe destacar que dichas características psicológicas, si bien dependen de los rasgos propios de cada persona, pueden ser potenciadas por medio de un entrenamiento psicológico adecuado. Aspecto que veremos a lo largo del curso.

Ciertamente, podemos decir entonces que la psicología aplicada al deporte se enfoca en dos objetivos puntuales (Núñez, 2005):

- Aprender el modo en el que los factores psicológicos impactan y afectan en el rendimiento deportivo.
- Comprender cómo la participación en una actividad física/deportiva afecta al desarrollo, salud y bienestar subjetivo de la persona.



Papel del psicólogo deportivo [Núñez, 2005]

### 1.3. Factores que influyen en el rendimiento deportivo

Alcanzar un rendimiento deportivo implica poder lograr los objetivos marcados y el éxito esperado, por tanto, es un elemento fundamental a tomar en cuenta.

Para Cruz [2001], los factores que influyen en la participación y en el rendimiento deportivo son:

- **Iniciación y mantenimiento de la práctica deportiva.** Esto incluyen elementos como la orientación motivacional, comunicación del entrenador o expectativas de los padres [sobre todo en la infancia].
- **Rendimiento del deportista.** Considerando factores que impactan en aspectos internos como la autoconfianza, autocontrol emocional y estilo atencional, que pueden ser promovidos por el entrenador, por ejemplo. Aunque eso lo veremos más adelante.

Por otro lado, este mismo autor analiza los efectos positivos y negativos que inciden en el deportista o la persona que hace deporte para que inicie o mantenga un estilo de vida activa. Lo vemos a continuación.

## 1.4. Aspectos positivos y negativos de la práctica deportiva

En primer lugar, es importante mencionar en contraposición los aspectos negativos de la práctica deportiva, aunque son más los beneficios alrededor de la misma. De hecho, sin duda alguna, la nula actividad física y una vida sedentaria, pone en mayor riesgo a la persona. Dicho esto, abordaremos brevemente algunos de los beneficios y consecuencias del ejercicio físico.

Para empezar, en el plano físico, el ejercicio deportivo mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortalece el sistema osteomuscular, aumenta la flexibilidad, disminuye los niveles séricos de colesterol y triglicéridos, intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad [Barbosa y Urrea, 2018].

A nivel psicológico, algunos de los beneficios encontrados aluden a una mayor tolerancia al estrés, adopción de hábitos saludables y protectores, mejora del autoconcepto, autoeficacia y autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermar, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar subjetivo. Siguiendo dicha línea, está implicado en la prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización [Penedo y Dahn, 2005; Barbosa y Urrea, 2018].

Mientras, los efectos negativos frente a una actividad deportiva giran en torno al nivel de exigencia de la persona. De hecho, se habla de que el éxito deportivo está sujeto al equilibrio entre los aspectos físicos, fisiológicos y psicosociales que pueden afectar el nivel de bienestar y el desempeño del deportista. Por tal motivo, se vuelve necesario un abordaje interdisciplinario durante los procesos precompetitivos y competitivos [Gómez – Acosta et al., 2020].

A pesar de todo lo que se ha mencionado, y como veremos a lo largo de este módulo, son más los beneficios aportados. En todo caso, ante una situación de exigencia y presión extrema, se ha visto que pueden producirse trastornos alimentarios, del sueño, síndrome burnout, dismorfia corporal u ortorexia, entre otras patologías relacionadas a una vida concebida como extremadamente saludable. Siendo este también un ámbito de acción para el psicólogo deportivo.



## 1.5. Impacto del deporte en el cerebro

*Mens sana in corpore sano* es una expresión latina que evoca que, para mantener nuestra mente sana, cuidar los hábitos corporales es fundamental. De hecho, en la actualidad, hay varios estudios que indican los múltiples beneficios producidos a nivel cerebral.

Empezamos con el aumento significativo del flujo sanguíneo en el cerebro, lo que permite una mayor oxigenación de las células cerebrales. Esto, a su vez, consigue que las células estén mejor nutridas y más sanas (Díaz et al., 2003).

Posteriormente, el deporte como medida de prevención ante las enfermedades neurodegenerativas es otro de los beneficios más importantes. Y es que, activa una serie de procesos que se encargan de mantener y proteger a nuestras células nerviosas, produciendo un efecto denominado como neuroprotección fisiológica (Díaz et al., 2003).

A nivel global, podemos decir que, a través de la práctica deportiva y ejercicio físico, se produce una activación cerebral generalizada. Pues, además de la activación muscular ligada al movimiento, consumo de glucosa, aumento del flujo sanguíneo, respiración, ritmo cardíaco, capacidad del sistema sensorial y propioceptivo, podemos decir que el cuerpo requiere de varias zonas cerebrales activas, no solo de alguna concreta. Siendo así una actividad muy completa (Díaz et al., 2003).

En resumen, el ejercicio físico estimula al cerebro principalmente con dos funciones claves (Díaz et al., 2003):

- a. Aporta un nivel adecuado de nutrientes que intervienen en la homeostasis de la glucosa y el oxígeno, aspectos que se relacionan directamente con la vascularización cerebral.
- b. Optimiza el nivel de eficacia funcional de las neuronas, lo que activa a las mismas y deriva en mayores procesos de plasticidad sináptica.



# MÓDULO II

## 2.1. Habilidades psicológicas de los entrenadores

Según Crespo y Balaguer [1993] existen tres habilidades psicológicas que debe presentar el entrenador para lograr el mejor rendimiento del deportista. Estas serían **el liderazgo, la motivación y la comunicación**.

Las tres habilidades se deben complementar entre sí. Por ejemplo, para tener un buen liderazgo, hay que saber comunicarse y motivar. Comunicarse de forma efectiva promoverá una mayor motivación y resaltarán nuestras habilidades de liderazgo. La motivación es uno de los elementos más importantes que debe transmitir un líder, por tanto, comunicar efectivamente palabras de aliento va a ser elemental para el equipo/deportista. Así, estas tres habilidades están interrelacionadas y permiten que el entrenador pueda ejercer su trabajo positivamente.

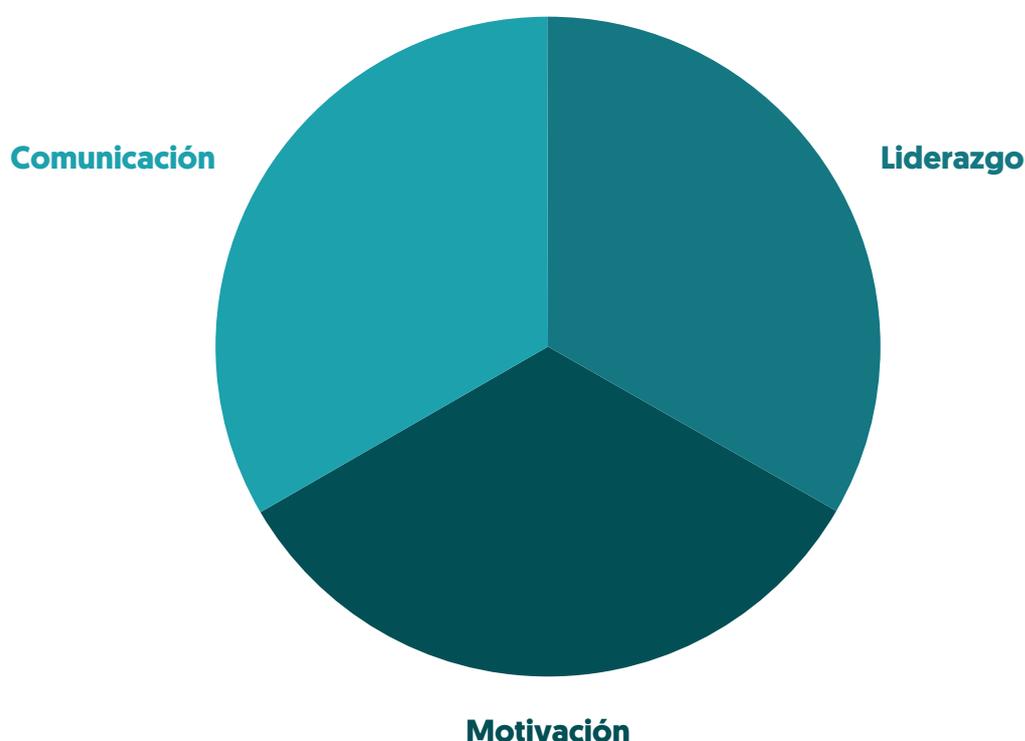


Figura1. Principales habilidades psicológicas de los entrenadores [Balaguer, 1994]

## 2.2. Liderazgo

El liderazgo es “un **proceso** que se da en el grupo y en el que toma parte el líder, los seguidores y en el que también hay que tener en cuenta las **características de la situación** y las **metas** establecidas” [Balaguer, 1994, p. 25].

Lewin et al., citados en Zuzama Covas [2015], indican que existen **tres tipos** de liderazgo: **el autocrático, el democrático y el permisivo**.

### 2.1.1. Tipos de liderazgo

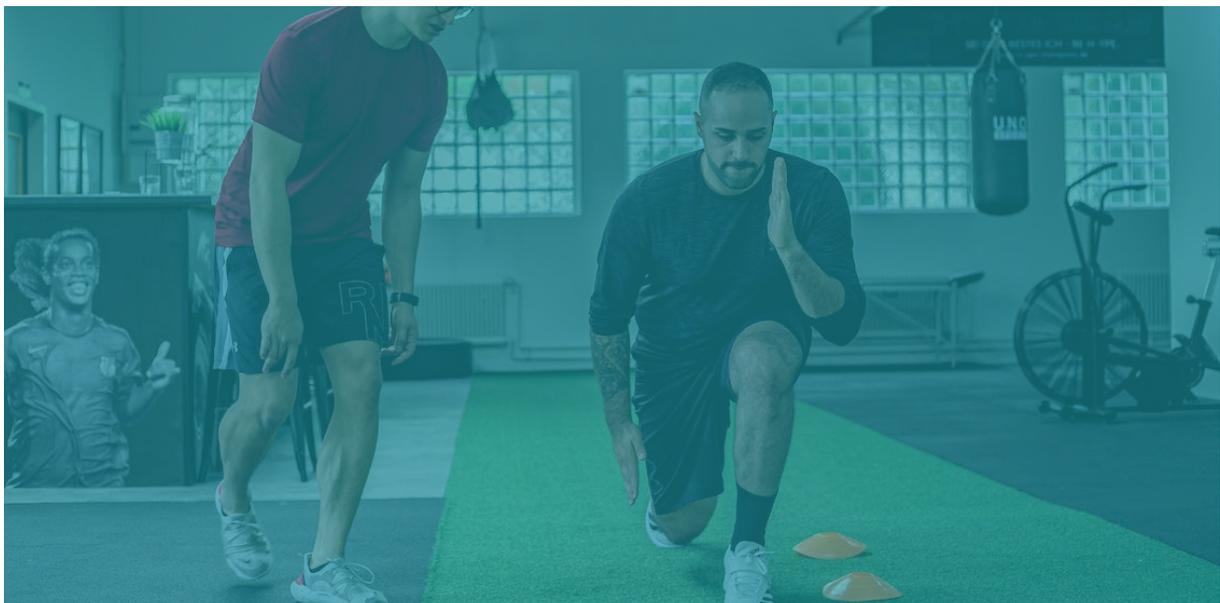
Dicha autora describe al liderazgo autocrático como aquel estilo en el que el líder toma las decisiones y los miembros de su equipo las acatan. En el caso del **liderazgo democrático**, el líder permite que los miembros del equipo mantengan una participación activa en la toma de decisiones, enfocada al bienestar común. Finalmente, en el caso del **liderazgo permisivo**, los miembros del equipo tienen la autonomía necesaria para tomar las decisiones que quieran.

¿Cuál de los tres tipos de liderazgo es el más eficiente? Pese a que puedas pensar que solo sería uno de ellos, lo cierto es que, en el deporte, **los tres tipos de liderazgo son necesarios**. El uso de uno u otro va a depender la situación, y es ahí cuando el entrenador debe tomar la decisión de ser tan flexible como considere para poder alcanzar el objetivo establecido.

### 2.1.2. Funciones del líder

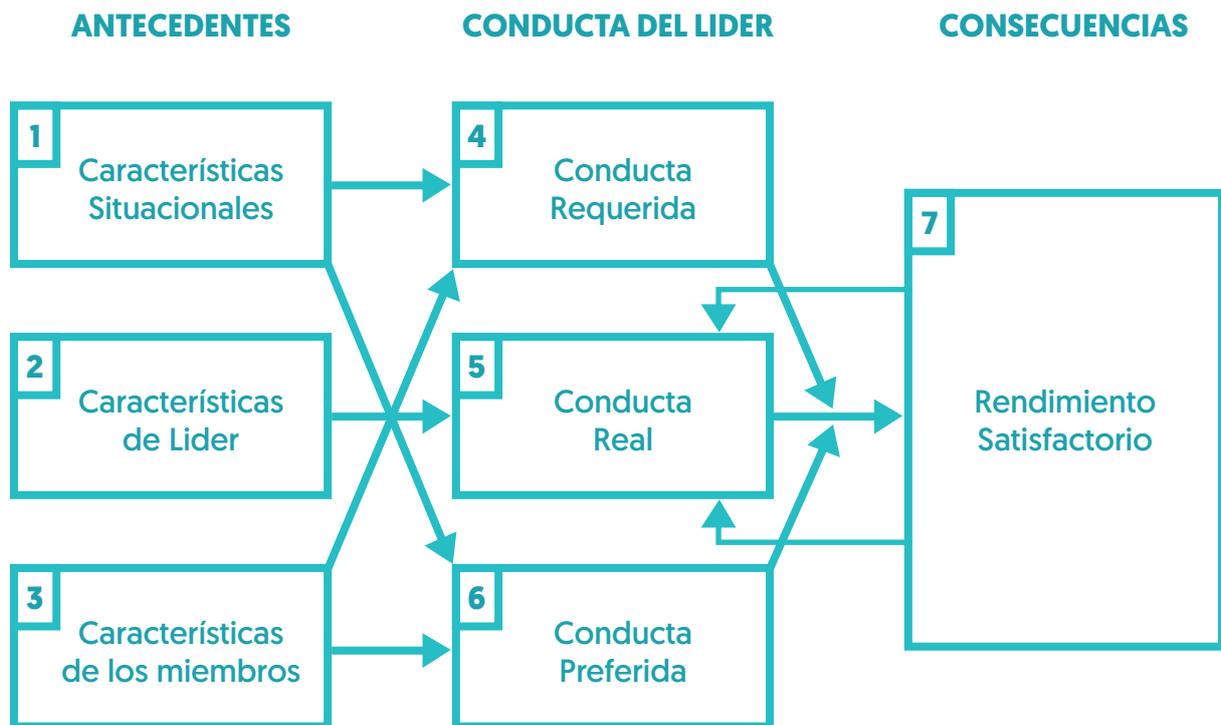
Según Covey (2005) todo líder debe cumplir con cuatro funciones para que el liderazgo se desarrolle de la manera más eficaz posible:

- **Modelar (conciencia):** Dar buen ejemplo y demostrar congruencia en cuanto a la forma de ser, actuar y pensar.
- **Encontrar caminos (visión):** Determinar conjuntamente el rumbo que deberá tomar el deportista para alcanzar sus objetivos.
- **Alineamiento (disciplina):** Construir y administrar sistemas para no desviarse del rumbo y mantenerse firme en el camino.
- **Facultamiento (pasión):** Concentrar el talento para alcanzar los resultados propuestos.



### 2.1.3. Modelo multidimensional

Por otro lado, Chelladurai [1990] nos habla del modelo multidimensional. Este intenta explicar que existen factores antecedentes que hay que tomar en cuenta al momento de elegir un tipo de liderazgo. En ese sentido, hablaríamos de una determinada situación, características del líder y de los miembros del equipo, pues cada uno de estos aspectos presenta su propia particularidad e individualidad.



Fuente: Chelladurai. P. [1990].  
Leadship in sports: A review. International Journal of Sport Psychology, 21, 328-354

#### Antecedentes

- **Características de la situación**

En este sentido, Crespo y Balaguer [1994] mencionan que las características de la situación podrían depender de algunos factores. Por ejemplo, si es un deporte de equipo o individual, la historia del grupo, la complejidad del problema, los aspectos socioculturales o recursos económicos, entre otros.

- **Características del líder**

Mientras que las características del líder incluyen el nivel de inteligencia, la autoconfianza, persuasión, motivación, personalidad, carácter, temperamento, pensamiento flexible y apertura, entre otras.

- **Características de los deportistas**

Por último, las características de los miembros del equipo que debemos tomar en cuenta incluyen el sexo, la edad, la madurez, el nivel deportivo, la percepción de competencia o motivación personal, entre otras.

## Conducta del líder

En lo que respecta a las características del líder, estos autores mencionan que existen tres tipos de liderazgo: la conducta requerida, la preferida y la conducta real (Balaguer, 1994).

- **Conducta requerida:** Aquella en la que se espera que el líder lleve a cabo acciones de acuerdo con la situación y lo que sus miembros del equipo pretenden.
- **Conducta preferida:** Hace referencia a lo que los deportistas desean de acuerdo con las características de la situación. En este sentido, puede no estar relacionada con la conducta requerida o con la conducta real.
- **Conducta real:** Aquella que el entrenador lleva a cabo. “Este liderazgo, es el que perciben los deportistas de su entrenador y el que perciben los entrenadores de su propio comportamiento” (Balaguer, 1994, p. 32).

## Consecuencias

Finalmente, cuando nos referimos a las consecuencias, decimos que son el resultado de la interacción de los tres antecedentes sumado a la conducta del líder. Así pues, el objetivo está determinado por el rendimiento y el nivel de satisfacción (Chelladurai, 1978).

## 2.2. Comunicación

Una definición que puede responder a este concepto y es aplicable al mundo deportivo sería la de “proceso a través del cual hacemos al otro o a los otros partícipes de nuestros pensamientos, sentimientos o acciones, bien sea de forma voluntaria o involuntaria” (Balaguer, 1994, p. 46).

### 2.2.1. Tipos de comunicación

Dentro de la comunicación existen dos tipos: la verbal y la no verbal.

La comunicación verbal representa el lenguaje oral articulado, es decir, implica el uso y la creación de estructuras sintácticas que conforman las palabras que, como bien sabemos, guardan una construcción sociocultural que les da un significado. Por tal motivo, decimos que el uso de lenguaje verbal representa los **aspectos cognitivos** de la persona (Balaguer, 1994).

Por otro lado, cuando hablamos de **comunicación no verbal**, hacemos alusión al uso gestual y corporal que utilizamos para expresar nuestras ideas, pensamientos y sensaciones. Siguiendo esta línea, debemos aclarar que no es de forma neutra, sino que, aunque no siempre nos lo propongamos, transmiten una gran cantidad de **emociones**. Esto, tanto cuando se emite la información como cuando es recibida por parte del receptor del mensaje (Osgood, 1962).

## 2.2.2. Funciones de la comunicación

Dentro de la comunicación se habla de que existen cuatro funciones principales a tomar en cuenta en el ámbito deportivo (Hardy, 1990):

- **Transmisión de información:** Primordial para compartir ideas, pensamientos, sensaciones y percepciones.
- **Influir en la motivación:** Tanto la forma como el contenido del mensaje puede incidir en el nivel de motivación del deportista, por lo que hay que escoger las palabras más adecuadas para ello.
- **Proporcionar feedback:** Otorgar una retroalimentación a otra persona o grupo es fundamental para destacar las fortalezas y debilidades deportivas. No estará enfocado a la mera crítica, sino a la crítica constructiva que busca un mejoramiento en el rendimiento deportivo y resultados generales.
- **Cohesionar al grupo:** Como bien sabemos, apuntar a un rendimiento cooperativo, colaborativo y unido beneficia de forma individual y grupal a nivel deportivo.

## 2.2.3. Características a tomar en cuenta del deportista

Siguiendo con el tema de la comunicación, Balaguer (1994) menciona que en relación al deportista hay que tener en cuenta diferentes aspectos:

- **Edad.** El entrenador debe tener presente que la edad es un factor importante para que el deportista o alumno mantenga su atención, ya que la comunicación entre entrenador y deportista varía según esta. Adicionalmente, no es lo mismo trabajar con grupos etarios más jóvenes o mayores. Por ejemplo, cuando se trata de niños, la comunicación debe ser acorde al nivel lexical que presentan.
- **Capacidad intelectual.** En este sentido, considerar la capacidad intelectual del deportista es imprescindible para que el entrenador pueda transmitir el mensaje indicado. Por ejemplo, si el entrenador se está comunicando con un deportista con algún tipo de discapacidad intelectual, estas instrucciones deben ser sencillas y fáciles de entender.
- **Experiencia.** Se refiere a la historia personal de cada alumno o deportista. Así como al tipo de experiencia que ha tenido anteriormente, puesto que, en ocasiones, puede condicionar su concepción o punto de vista sobre el deporte.
- **Otros aspectos.** En este sentido, el entrenador debe tener en cuenta la particularidad de cada uno de sus alumnos o deportistas que giran en torno a su personalidad, temperamento, carácter, condiciones internas y externas, entre otras.

## 2.2.4. Características a tomar en cuenta del grupo

Con respecto a la comunicación con el grupo, hay que tener en cuenta tres aspectos según Crespo y Balaguer (1994):

- **Tamaño:** A mayor cantidad de integrantes del grupo, menor será la capacidad de brindar atención individual. En este sentido, si el grupo es amplio, conviene que los mensajes estén relacionados con aspectos generales.
- **Historia:** En este sentido, nos referimos a la importancia de conocer si el grupo con el que estamos trabajando se conoce hace tiempo o es un grupo que se está integrando recientemente. Si es un grupo donde los individuos no se conocen tanto, reduce el feedback y adapta el mensaje de forma que puedas abrir espacios de participación. De esta manera, fomentarás que poco a poco el grupo se vaya conociendo.
- **Situación actual.** Esto quiere decir que, dependiendo de la situación actual en la que se encuentre el grupo, determinaremos el tipo de comunicación. Por ejemplo, si el equipo acumula algunos encuentros perdidos, hay que tener cuidado con los mensajes negativos que se puedan ir dando, puesto que puede impactar en el nivel de autoconfianza individual y de confianza grupal, sumado al impacto desfavorable de la motivación.

## 2.2.5 Aspectos a tomar en cuenta

Dentro A continuación, te dejamos algunas sugerencias que puedes tomar en cuenta para desarrollar tus habilidades de comunicación y potenciar los mensajes que quieres transmitir (Balaguer, 1994).

- Conocer el estilo de comunicación propio y elegir el más adecuado considerando los factores anteriormente explicados.
- Conocer las características del grupo, sus necesidades y objetivos a alcanzar.
- Mostrar credibilidad y ser congruente con respecto a lo que piensas, crees, sientes y tu forma de actuar.
- Ser positivo y mostrar entusiasmo al transmitir los mensajes.
- Transmitir mensajes comprensibles, con información clara y precisa.
- Comunicar de forma consistente los mensajes más importantes que queremos destacar.
- Facilitar la expresión de otros (tanto de los deportistas como del equipo técnico).
- Evitar situaciones de conflicto y potenciar habilidades de resolución de problemas.
- Mostrar apertura para comunicarse con los otros y mostrarse disponible y cercano.
- Cultivar la intuición y la empatía para poder entrever las sensaciones que tienen los deportistas.

## 2.3. Motivación

La motivación en el entrenador es fundamental. No solo para este, sino para el grupo con el que trabaja. De hecho, según Crespo y Balaguer [1994], muchos psicólogos consideran que la **motivación es el elemento más importante para que los deportistas alcancen su mejor rendimiento y puedan conseguir sus objetivos**.

Siguiendo con dichos autores, en varias ocasiones, los deportistas y equipos se conforman con los objetivos alcanzados, por lo que en ese momento es donde el entrenador debe intervenir para **motivar a los deportistas en pro de la mejora del rendimiento**. Así, debe destacar que, a partir del esfuerzo, será mucho más posible que puedan conseguir mejores resultados.

Teniendo en cuenta lo que se mencionaba en el apartado sobre liderazgo, es muy importante **conocer a los deportistas**. Esto quiere decir que es necesario saber cuáles son los factores que les motivan, tanto individual como colectivamente. Esto implica conocer sus individuales y también grupales, siendo fundamental dar con los factores que pueden potenciar su rendimiento.

Si bien más adelante, dentro del módulo de habilidades psicológicas de los deportistas, abordaremos en mayor profundidad algunas de las teorías más relevantes sobre la motivación, en este apartado nos vamos a centrar en los aspectos más prácticos que debe considerar el entrenador con respecto al deportista.

### 2.3.1. Motivación directa e indirecta

Según Martens [1987] el entrenador puede **motivar al deportista tanto de forma directa como indirecta**.

La forma directa sería que el entrenador pueda “influir directamente sobre los deportistas para que cooperen y se esfuercen para conseguir el objetivo establecido” [Balaguer, 1994, p. 40].

Las principales características de **motivación directa** serían:

- **Motivación por la “credibilidad” del entrenador.** Desde esta perspectiva, el entrenador motiva al deportista o grupo utilizando las creencias y valores propios.
- **Motivación por el “atractivo” del entrenador.** En este caso, la motivación va de acuerdo a lo que el entrenador les muestra, enfatizando y dando importancia al equipo.
- **Motivación por el “poder” del entrenador.** La motivación se produce a partir del uso de premios y castigos.

Mientras, la **motivación indirecta** sería cuando el entrenador cambia el contexto o la situación para que el deportista o el equipo se motive. En este caso las características serían [Balaguer, 1994]:

- **La motivación física.** Para que el deportista se motive más, el entrenador opta por un lugar que pueda percibirse como más agradable.
- **La motivación psíquica.** En este caso, el entrenador cambia la actitud [puede ser de forma positiva a negativa y viceversa]. El fin es poder dar más control a los deportistas sobre el entrenamiento.

### 2.3.2. Clima motivacional

Por otro lado, podemos hablar de clima motivacional según el tipo de orientación utilizado para generar un contexto que, a nivel psicológico, sea propenso para que la motivación sea la óptima a la hora de generar un clima positivo en el entrenamiento o competición.

Se pueden distinguir dos climas motivacionales, uno **orientado hacia la tarea** y otro **hacia el ego** [Ames, 1992].

Con respecto a estas características hablamos de [Walling et al., 1993]:

- **Clima motivacional orientado hacia la tarea:** El entrenador anima y recompensa el esfuerzo de los deportistas, por lo que tienen un papel importante en el equipo.
- **Clima motivacional orientado al ego:** Se reconoce a los mejores jugadores. Esto puede suscitar que exista competencia entre los propios deportistas y, por lo general, son castigados si cometen errores.

En este sentido, podemos decir que, según el tipo de orientación, se pueden producir diferentes efectos según Tutte [2000]:

#### Orientación al ego:

- Conductas menos adaptativas.
- Menor compromiso y entusiasmo.
- Mayor ansiedad.
- Menos importancia a la diversión.
- Mayor generación de conflictos.
- Como dato curioso, suele estar más presente entre hombres.

### Orientación a la tarea:

- Mayor compromiso, entusiasmo y diversión.
- Mayor rendimiento percibido y objetivo.
- Más esfuerzo y cohesión.
- Mayor autoconfianza y motivación.
- Estado psicológico óptimo, pues se produce menor nivel de ansiedad.
- Mejor relación con el entrenador.

En ese sentido, podemos decir que el clima motivacional orientado hacia la tarea presenta mejores resultados puesto que, para alcanzar el objetivo, es importante valorar el esfuerzo personal y en conjunto.

Ahora, aunque sabemos que la orientación hacia el ego puede aumentar el nivel de estrés y generar conductas más agresivas. Es importante considerar que, por momentos, debe ser utilizada para favorecer competencia entre los deportistas, impactando positivamente en su motivación.

# MÓDULO III

### 3. Habilidades psicológicas de los deportistas

En el módulo anterior nos hemos centrado en conocer cuáles son las habilidades psicológicas que deben ser tomadas en cuenta por el entrenador con el fin de poder mejorar el rendimiento deportivo de su equipo. Ahora, en este módulo nos centraremos en aquellas habilidades que desarrollan los deportistas y que pueden facilitar (o no) dicho desempeño.

#### 3.1. Atención

Los autores Guallar y Pons (citados en Balaguer, 1994) se refieren a la atención como la función cognitiva que permite el procesamiento de la información, desestimando aquella que no es relevante.

Por tal motivo, debe ser uno de los aspectos más importantes a considerarse durante un entrenamiento psicológico, una habilidad psicológica que debe ejercitarse tanto en deportistas como en entrenadores (Dósil, 2008).

Guallar y Pons hablan de que los procesos atencionales se caracterizan por:

- **Selectividad de la atención.** Este es un proceso mediante el cual el individuo tiene la capacidad de seleccionar aquella información relevante para el momento adecuado y, al mismo tiempo, aislar aquella información irrelevante. Puede ocurrir automática o voluntariamente. En el caso de que sea voluntaria, debe ser controlada por el individuo gracias a las habilidades y estrategias que ha desarrollado para ello.
- **Capacidad atencional.** Se refiere a la cantidad de información a la que estamos atendiendo en un determinado momento. En ese sentido, a pesar de que nos enfrentamos a distintos estímulos, nuestra capacidad atencional se distribuye frente a estos.
- **Claridad y amplitud del campo atencional.** Estos autores delimitan la claridad entre “los extremos de los niveles de vigilancia: el estado de máxima alerta donde se alcanza la máxima claridad atencional” (Balaguer, 1994, p. 214). Mientras que la amplitud la definen como la mayor o menor extensión en el campo atencional.

##### 3.1.1. Estilos atencionales

Nideffer (1989) definió cuatro estilos atencionales basados en la dimensión de amplitud y dirección.

- **Dirección:** Capacidad del deportista de dirigir su atención, tanto interna como externamente.
- **Amplitud:** Cantidad de información que debe atender. Puede ser tanto reducida, al atender a un número limitado de información, como amplia cuando debe focalizar su atención hacia un número importante de estímulos.

En lo que respecta a las dos dimensiones mencionadas por Nideffer (1998), la combinación de ambas supone cuatro estilos diferentes de concentración que corresponden a cuatro modos de focalizar la atención (Balaguer, 1994):

- **Atención amplia – externa:** Se produce cuando el deportista tiene que centrar su atención en una cantidad importante de estímulos que están fuera de él mismo.
- **Atención amplia – interna:** Cuando el deportista se centra en su estado físico y mental.
- **Atención estrecha – externa:** Cuando el deportista centra su atención en un estímulo concreto del entorno.
- **Atención estrecha – interna:** Cuando el deportista centra su atención en sí mismo.

		DIRECCIÓN	
		EXTERNA	INTERNA
AMPLITUD	AMPLIA	<p><b>AMPLIA-EXTERNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluar la situación con rapidez.</li> <li>- Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan la percepción de una gran variedad de señales externas al mismo tiempo para responder.</li> </ul>	<p><b>AMPLIA-INTERNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar y planificar la situación.</li> <li>- Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan información proveniente de la memoria a largo plazo y de los sentimientos inmediatos [tensión, autoconfianza, etc.].</li> </ul>
	REDUCIDA	<p><b>REDUCIDA-EXTERNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actuar mediante la focalización de la atención en un objeto o situación externa.</li> <li>- Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan centrarse en el objeto o la situación para ejecutar la jugada planificada.</li> </ul>	<p><b>REDUCIDA-INTERNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparar la ejecución mediante el ensayo mental y/o el control del <i>arousal</i> u otro estado emocional.</li> <li>- Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan ensayar mentalmente y de forma sistemática la ejecución planeada.</li> </ul>

Fuente: Dosil (2004) y Guallar y Pons (1994)



## 3.2. Concentración

Podríamos definir a la concentración como:

“La habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Estar concentrado es atender a aquellos estímulos relevantes de la actividad deportiva, de aquellos estímulos que no los son para la actividad que se esté realizando” (Guallar y Pons en Balaguer, 1994, p. 229).

Por otro lado, autores como González [1996], entiende la concentración como: “la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando los demás. Lo específico de la concentración es que se trata de dirigir la totalidad de la atención y no solo una parte de ella a la tarea que estemos ejecutando” (p. 1).

### 3.2.1. Factores distractores de la concentración

En cuanto al estudio de la concentración en relación con la situación deportiva desarrollada, se hace hincapié en los **distractores de la concentración**. Entre los distintos factores distractores existen factores internos y externos, así como la incapacidad de cambiar en la forma de atender (Nideffer, 1989).

- **Externos:** Aluden a todos aquellos estímulos que pueden distraer al deportista y que provienen del mundo exterior. Por ejemplo, un deportista puede perder la concentración por la valoración de los jueces/árbitros, rivales, público, etc.
- **Internos:** Hacen referencia a aquellos pensamientos y sentimientos del deportista que hacen que pierda su concentración. Por ejemplo, una situación personal o familiar que le produce sensaciones de molestia o intranquilidad.



### 3.2.2. Integrando ambos factores

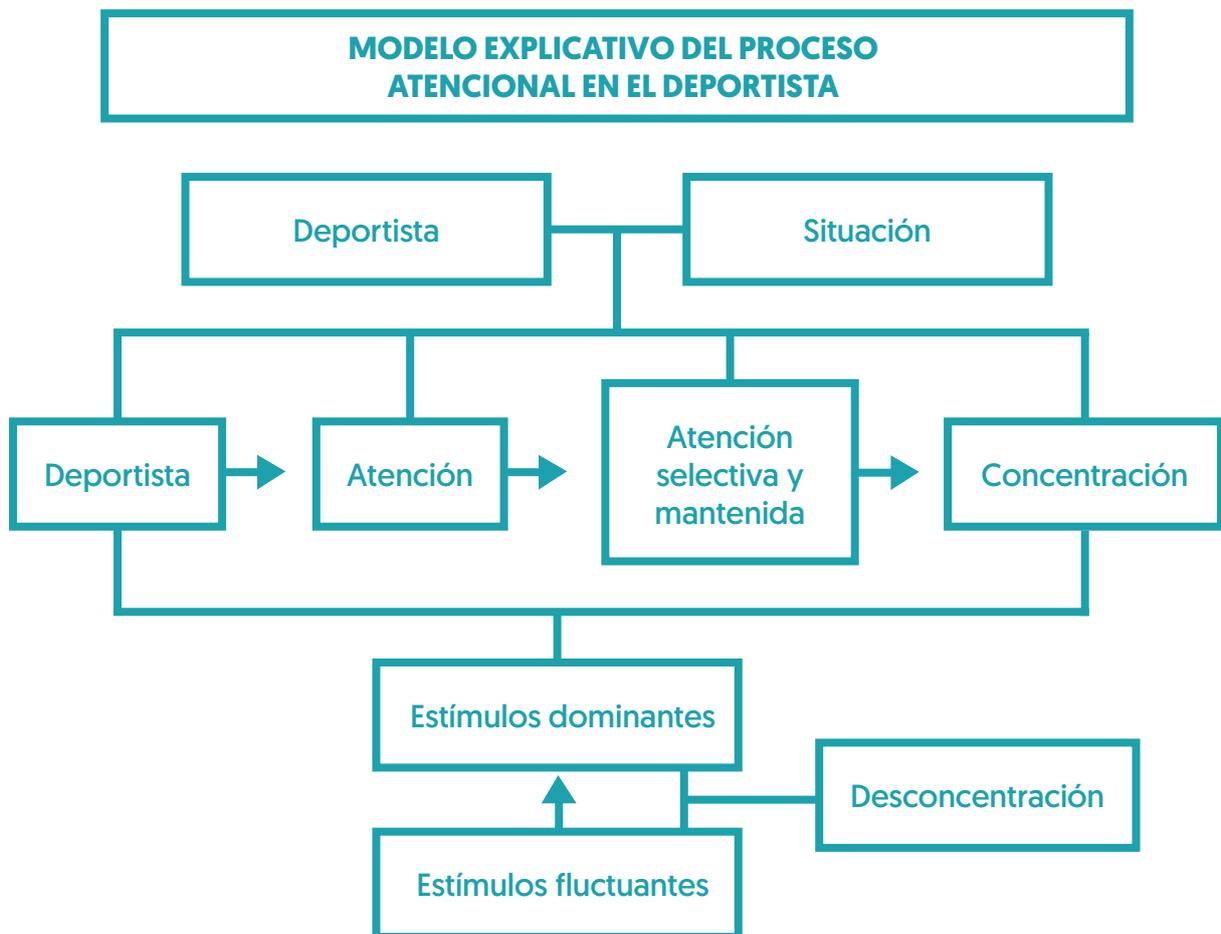
Autores como Dósil [2008] han estudiado el comportamiento de los deportistas y lo describen de la siguiente manera. En primer lugar, tenemos al atleta ante una determinada situación, dispuesto a analizar lo que tiene a su alrededor a través de sus sentidos. Por ello, a partir de lo que percibe en el entorno, puede reconocer ciertos estímulos que pueden interferir o no con su atención, tanto a nivel consciente como inconsciente. No obstante, procurará enfocarse únicamente en aquellos que sean **relevantes para la práctica deportiva**. Como resultado, intentará mantener su atención focalizada en los que le resulten útiles durante un determinado tiempo, por lo que **logra concentrarse**.

Posteriormente, ha de fijarse en el tipo de estímulos del entorno (Dósil, 2008):

- **Estímulos dominantes:** Ocupan un lugar preferente en la mente del deportista.
- **Estímulos fluctuantes:** Aparecen y desaparecen, a veces, de forma inesperada, lo cual puede hacer que influyan en el resultado. Estarán determinados según su:
  - a. Intensidad: Dependiendo de si estos estímulos han pasado o no desapercibidos por el deportista y si interfieren o no. Es decir, si su nivel de intensidad los convierte en dominantes.
  - b. Procedencia: Si provienen de forma interior (por parte del deportista, por ejemplo, sus emociones, sensaciones, pensamientos); o si derivan del mundo exterior.

La gestión adecuada de estos factores permite que el desempeño del deportista sea más o menos eficiente como veremos en el siguiente cuadro.

Sin embargo, es importante entrenar al deportista para que comprenda que el centrarse en los elementos presentes, de forma concreta, con base a su nivel de utilidad y excelencia es lo que hace que el enfoque de trabajo sea adecuado.



Fuente: Dosil (2004)

### 3.3. Ansiedad y Estrés

Landers y Boutcher [1986] aluden que la ansiedad puede ser entendida como la “reacción emocional displacentera que acompaña al arousal del sistema nervioso autónomo y que es una condición emocional desadaptativa”.

Ahora, cabe destacar que, a pesar de las molestias que puedan generarse en la persona, la presencia de ansiedad como respuesta ante el peligro o amenaza hace que nos ponga en alerta para prevenir cualquier riesgo. No obstante, cuando esta es descontrolada, puede conllevar una disfuncionalidad en el ritmo habitual de la vida de la persona que la presenta.

Al definir el término ansiedad, es importante distinguir entre dos estados diferentes: **a) Ansiedad estado** y **b) Ansiedad rasgo**.

**a) La ansiedad estado**, según Spielberger citado en Benchoam [2008], es una combinación de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones. Todo esto, asociado a una elevada activación del organismo. Según Pons y García – Merita, un elevado nivel de ansiedad estado puede, fisiológicamente, producir en el individuo una elevación de la tasa cardíaca, sequedad en la boca, intensa respiración, aumento de la transpiración, etc. [Balaguer, 1994].

**b) Spielberger relaciona a la ansiedad rasgo** a una disposición de la personalidad, tendencia o rasgo a percibir ciertas situaciones como amenazantes y responder a ellas con niveles elevados de ansiedad. Según este autor, a mayor grado de ansiedad rasgo, el individuo percibe una cantidad mayor de situaciones como amenazantes, por lo que está predispuesto a vivir la ansiedad estado con mayor intensidad [Benchoam, 2008].

#### 3.3.1. Síntomas de ansiedad en los deportistas

En relación con los síntomas fisiológicos, se podría considerar la sequedad en la boca, aumento del ritmo cardíaco, aumento en la tensión muscular, sudoración y dificultades respiratorias, entre otros.

Con respecto a los síntomas psicológicos, autores como Spielberger et al. (1970) mencionan que, en los momentos previos a la competición, es muy común que los deportistas se enfrenten a pensamientos negativos, desconfianza, dificultades atencionales, dificultades en la toma de decisiones, etc.

También, aparecen síntomas psicológicos en los días previos a la competición. Esto incluye dificultades como insomnio, preocupación, irritabilidad, dudas con respecto a su capacidad, distracción, frustración, fatiga, etc.

### 3.3.2. Estrés: Otro aspecto a tomar en cuenta

En relación al estrés, McGrath [en Balaguer, 1970] lo define como una respuesta fisiológica, emocional, cognitiva y conductual que ocurre cuando existe un desequilibrio entre la demanda del entorno y la capacidad de respuesta percibida por la persona.

Por su parte, Ikarán y Lezcano (2005), definen al estrés como “un estado de tensión excesiva como resultante de una acción, brusca o continuada, nociva para el organismo” (p. 37). Estos autores hacen hincapié en todas aquellas situaciones que un deportista vive diariamente y que le producen estrés durante una competición. Esto es común en casos de deportistas de alto rendimiento, quienes lidian con una gran presión social determinada por las expectativas de su desempeño.

### 3.4. Autoconfianza

Cuando hablamos de autoconfianza, nos referimos a un concepto que se ha desarrollado progresivamente, y que radica en la idea central de que vamos conformando una idea sobre nosotros mismos, la valía propia y la valía que nos proporcionan los otros a nuestro alrededor.

Es importante que al dirigir los entrenamientos en cuanto a la cuantificación del éxito el enfoque sea, principalmente, a las **metas de ejecución** y no a las metas de resultados.

Para las situaciones de partido, por ejemplo, se entrena a través del autodiálogo positivo. Así pues, interesa, fundamentalmente en reestructuración cognitiva, que los deportistas mantengan una actitud mental positiva y aprendan a gestionar sus pensamientos.

Por otra parte, a nivel individual, después de identificar las situaciones en las cuales los deportistas podrían perder la confianza, se pueden diseñar estrategias a seguir para superarlas y, generalmente, se entrenan o bien a través de la simulación o a través de la visualización. Estos aspectos los revisaremos en el cuarto módulo [Balaguer, 1994].

### 3.5. Autoeficacia

Con respecto a la autoeficacia, Bandura [1997] define a esta habilidad como aquellas percepciones que una persona tiene sobre su propia capacidad para ejecutar una determinada tarea o lograr determinado resultado.

Urbieta et al. mencionan que la teoría social cognitiva define a la autoeficacia como: “un constructo que ejerce un efecto directo sobre otros mecanismos autorreguladores, que modera la relación entre otras variables y que tiene un gran poder predictivo sobre la conducta” [Gil Monte y Moreno-Jiménez, 2007, p. 83].

## 3.6. Motivación

Para conceptualizar la motivación haremos referencia a la definición de Escartí y Cervalló, “el término motivación se ha utilizado para designar la cantidad de energía y la dirección del comportamiento humano” [Balaguer, 1994, p. 64].

A su vez, mencionan que la definición de Littman [1954] es viable ya que presenta varios tipos de motivación:

“Se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se relaciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación” [Littman, 1954, p. 25].

### 3.6.1. Aspectos motivacionales

Según Horn [1992], como factores que influyen en la participación deportiva encontraríamos:

- **Participación deportiva:** Lo que conlleva que el deportista se desempeñe en las competiciones y espacios de su práctica.
- **Competencia:** Desde la perspectiva de ser competente y desarrollar aquellas destrezas, habilidades y competencias que le permiten aprender y mejorar el rendimiento del deportista.
- **Estar en forma:** Implica que físicamente, su nivel sea acorde a la actividad que realiza. Otro aspecto a tomar en cuenta sería su estado emocional y predisposición para la práctica educativa.
- **Afiliación:** La pertenencia al grupo es fundamental, sobre todo para cohesionar al equipo. Por lo tanto, la capacidad de socializar, estar con amigos y hacer nuevos, es un aspecto a tomar en cuenta.
- **Aspectos grupales:** Alineado al punto anterior, si el grupo en el que se desenvuelve el deportista genera un entorno amigable, de confianza, apoyo y colaboración, la motivación se incrementará.
- **Competir:** En este caso, nos referimos a la competencia en la que participa, cómo recibe el deportista el hecho de ganar/perder, su percepción de éxito y capacidad para divertirse.

En este sentido, sería importante tener en cuenta estos factores, pues cuando una persona elige hacer deporte, y está motivado por alguno de ellos, es un indicativo de que existe un motor que lo lleva a elegir hacer deporte. Existe una emoción y un deseo para realizarlo. Aprovechar este impulso en el deportista es algo positivo para encaminar su desempeño.

### 3.6.2. Teorías explicativas sobre la motivación

Cuando hablamos de motivación hay varios autores que se han dedicado a exponer algunas teorías que permiten una mejor comprensión de este factor y, sobre todo, cómo potenciarlo.

Comprendiendo que la motivación es importante y necesaria en cualquier actividad psíquica que deriva a partir de una necesidad insatisfecha o no resuelta. Como resultado, es vivida por la persona como una molestia, inquietud o tensión cuando logramos alcanzar dicho objetivo [tanto si es real o imaginario].

Por este motivo, la persona puede desarrollar conductas que le impulsen a ello, por lo general, a partir de estímulos que puedan ser interno o externos [Sánchez y León, 2012]. Lo vemos a continuación.

#### Teoría de metas de logro de Atkinson (1964) y McClelland (1961)

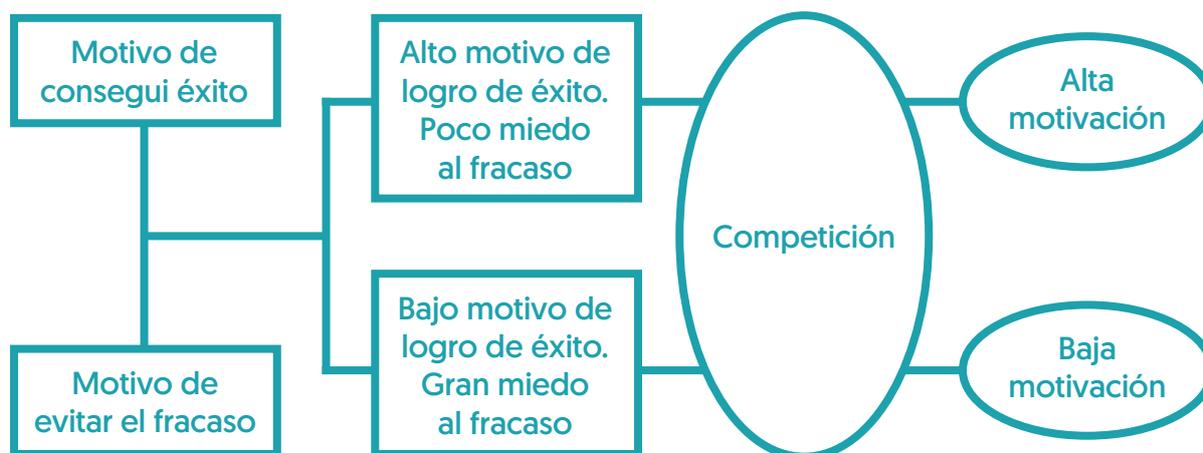
Por ejemplo, la **teoría de metas de logro de Atkinson (1964) y McClelland (1961)**. Estos autores mencionan que los entornos de logro, como en el deporte, actúan con base a factores estables de personalidad y factores situacionales.

Los **factores estables** serían el motivo para conseguir el éxito y evitar el fracaso. Mientras que los **factores situacionales** serían el valor asociado al éxito o al fracaso, y la probabilidad de conseguir cualquiera de ambos.

Así pues, podemos decir que la **motivación de logro** es “el resultado de la interacción de los factores personales y situacionales. Esta combinación de factores explica la diferencia de comportamiento en ciertas situaciones” [Escarti y Cervelló en Balaguer, 1994].



En el cuadro posterior se puede observar gráficamente esta teoría adaptada por Carron [1984]:



### Teoría de la autodeterminación

Esta teoría, muy conocida a nivel popular, habla de dos tipos de motivación, la **intrínseca** y la **extrínseca**.

La **motivación intrínseca** se puede definir como “aquella relacionada con la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización. Un aspecto importante de la conducta intrínsecamente motivada es que el interés por la actividad y las necesidades de competencia y autorrealización subsisten incluso después de haberse alcanzado la meta” [Moreno y Martínez, 2006, p. 44].

Con esta definición podemos decir que la motivación intrínseca es aquella donde se realiza una tarea en ausencia de un refuerzo externo. Por tal razón, quien la realiza, siente mayor satisfacción por la ejecución de la tarea, considerándose como la más eficaz.

Mientras, la **motivación extrínseca** es aquella que sí presenta un refuerzo externo, es decir, un aspecto externo que incentive a realizar la tarea.

En este sentido, la motivación extrínseca puede tener diferentes efectos (Deci y Ryan, 1985):

- **Presiones externas:** Esto da paso a la regulación externa de estímulos que pueden presentarse por parte del entorno o de terceros.
- **Sentimientos de culpabilidad:** Relacionadas a la regulación introyectada, donde la sensación de rendir o participar puede afectar al deportista.
- **Beneficios para la salud:** Con una regulación identificada, la persona entiende que guardar un equilibrio de vida activa y salud es algo positivo.
- **Estilo de vida:** A partir de una regulación integrada, la persona incorpora la actividad física como parte de su día a día.

Mientras que la motivación intrínseca, según De Diego y Sagrado (1992), implica:

- **Entrenamientos variados y entretenidos**
- **Recompensar el esfuerzo y la mejora de las habilidades**
- **Recompensar los logros**
- **Retroalimentación del entrenador y de los pares**

# MÓDULO IV

## 4. Técnicas de intervención para deportistas

En primer lugar, para hablar de técnicas de intervención es necesario entender qué es un entrenamiento psicológico.

Se define el entrenamiento psicológico como: “la aplicación de una serie de teorías y técnicas procedentes de la psicología, dirigidas a la adquisición o mejora de las habilidades psicológicas necesarias para hacer frente a las distintas situaciones deportivas, de forma que permita mejorar o mantener el rendimiento deportivo, así como ayudar en el crecimiento y bienestar personal de los deportistas.” (Balaguer, 1994, p. 310-311).

El objetivo del entrenamiento psicológico es que el deportista adquiera habilidades psicológicas deportivas con el fin de optimizar su rendimiento a través del conocimiento personal y su proceso de aprendizaje.

Como preparación general, se establece que la meta del deportista es aprender dichas habilidades psicológicas. Este tipo de entrenamiento implica que el aprendizaje de tales habilidades se genere en situaciones no deportivas. Es decir, fuera de la competición. Para que el aprendizaje sea correcto es necesario que haya colaboración por parte de los deportistas y entrenadores (Benchoam, 2008).

A continuación, abordaremos algunas de las técnicas que potencian dichas habilidades psicológicas.

### 4.1. Relajación

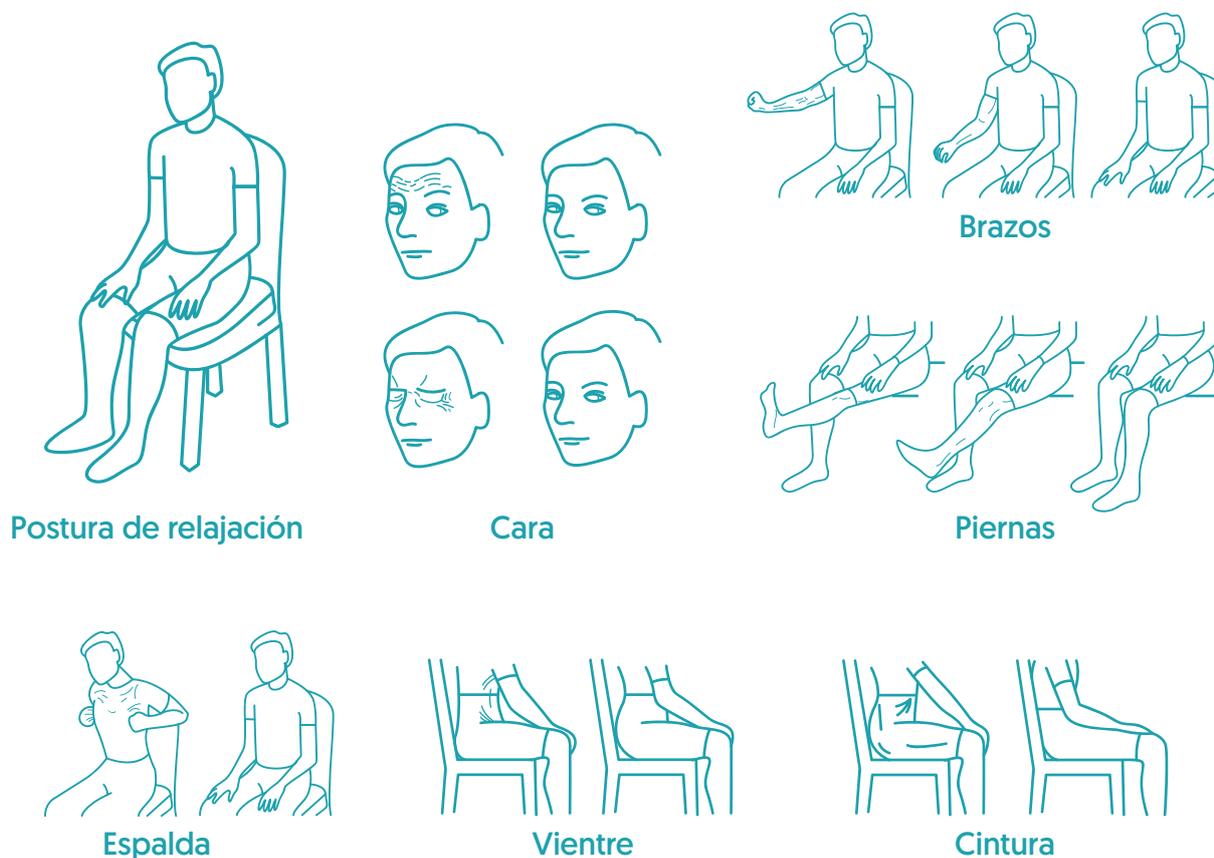
El objetivo de la técnica de relajación es bajar los niveles de ansiedad cognitiva y ansiedad somática. Esto quiere decir que permite que el deportista pueda liberarse de los pensamientos negativos, o la incertidumbre, así como los niveles de tensión a nivel muscular.

Para esto se utiliza la relajación progresiva de Jacobson que, según Gordillo [2020], permite, principalmente, encontrar una relajación profunda sin realizar esfuerzos a partir de la tensión y relajación voluntaria de los músculos y la respiración, generando una sensación de bienestar.

Como intervención, durante las primeras semanas se registra el nivel de ansiedad previo y posterior a las sesiones de relajación para tomar conciencia de los cambios producidos. De cara a la aplicación de la técnica, es importante encontrar un espacio que tranquilo y silencioso.

La idea es que el participante se encuentre sentado o estirado, con los ojos cerrados. Poco a poco, irá centrando su atención en las series de secuencias de tensión y relajación muscular. Es decir, la persona debe mantener la tensión durante 5 segundos (a través de la inspiración) y después relajar la zona durante 10 segundos (mediante la exhalación del aire).

Para que surta efecto, la persona debe practicar el ejercicio durante 10-20 minutos con cada zona muscular (brazos, pecho, piernas, cara, hombros). Cuando todos los grupos musculares estén relajados, el participante debe centrar su atención en un pensamiento agradable. Poco a poco, volverá gradualmente a su estado de alerta, conservando la sensación de relajación.



## 4.2. Visualización

El objetivo de la técnica de visualización es que el deportista pueda imaginar lo que sucede en el momento de la competición. En este sentido, se le presenta una serie de instrucciones donde los detalles son esenciales para obtener la visualización del acontecimiento de la manera más real posible.

Para entrenar la visualización hay que considerar los siguientes aspectos, según Loehr [1982] en Balaguer [1994]:

1. Objetos estáticos
2. Colores y formas
3. Objetos reales
4. Objetos en movimiento
5. Percepción de sí mismos en desplazamiento

Además, se puede contar con un registro en el que se anote la calidad de imagen de los ejercicios de la visualización.

La visualización tiene ciertos beneficios que, según Weinberg y Gould (1996), son:

- **Mejorar la concentración.** El deportista imagina escenarios en los que suele perder la concentración, logrando mantener su atención.
- **Crear confianza.** Representar mentalmente un buen rendimiento hace que uno se sienta capaz de llevarlo a cabo.
- **Tener un mayor control de las respuestas emocionales.** El deportista imagina situaciones adversas del pasado y las representa afrontándolas de forma positiva.
- **Entrenar estrategias y destrezas deportivas.** El individuo puede perfeccionar habilidades, así como identificar y visualizar la corrección de sus puntos débiles. Además, permite afrontar el dolor y las lesiones.

Una vez que se ha adquirido la habilidad de visualización, esta se utiliza para entrenar aspectos técnicos o psicológicos en función de las necesidades de cada deportista [Balaguer, 1994].



### 4.3. Reestructuración cognitiva

La reestructuración cognitiva es una estrategia de afrontamiento donde el objetivo es que, a partir de los pensamientos que pueden ser negativos, la persona los transforme en pensamientos positivos.

En este sentido, se entiende que la ansiedad produce pensamientos negativos, incertidumbres e inseguridades, y, a partir del autodiálogo interno, puedan cambiarse dichos pensamientos negativos por positivos. Así, el objetivo será bajar el nivel de ansiedad cognitiva para pasar a una situación de confianza. Como resultado, a medida que los pensamientos positivos sean mayores, habrá un incremento de la confianza.

Peris-Delcampo (2020) explica que, a partir de ello, se confrontan las ideas automáticas distorsionadas o irracionales (limitantes) para cambiar el funcionamiento cognitivo por medio de preguntas adecuadas y otros cuestionamientos.

## Pensamientos potenciadores en el deporte

Favorecer los esquemas cognitivos en los deportistas es uno de los aspectos más importantes al momento de trabajar con ellos. Con base a las propuestas presentadas por Beck (1987) y Ellis (1980) bajo la premisa que al identificar un pensamiento erróneo podremos confrontarlo y modificarlo por un pensamiento alternativo que no esté distorsionado, sumado a los aportes de la psicología positiva que promueve la incorporación de pensamientos positivos, se han planteado algunas estrategias que abren paso a los pensamientos potenciadores en el deporte.

Peris-Delcampo (2020) explica la diferencia fundamental entre los pensamientos limitadores y potenciadores como vemos a continuación:

**Tabla 1. Diferencias entre pensamiento potenciador vs. pensamiento limitante (adaptado de Peris-Delcampo, 2020)**

Pensamiento Potenciador	Pensamiento Limitante
<ul style="list-style-type: none"><li>• Es racional, lógico, que se sustenta en la verdad.</li><li>• Es evidente y verificable: Se puede comprobar con hechos y acciones. Existen además datos objetivos que lo pueden demostrar.</li><li>• Consiste con la realidad: Es verdad.</li><li>• No es absolutista: Es un deseo más que un absoluto.</li><li>• No está planteado en términos de necesidad.</li><li>• Produce emociones moderadas, de baja intensidad, poca duración, en constancia con el acontecimiento activador.</li><li>• Ayuda a conseguir metas y es facilitador de acción.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es irracional, se sustenta en una creencia que es ciertamente "falsa".</li><li>• Cuando se cuestiona realmente su veracidad, se comprueba que es erróneo desde el punto de vista lógico.</li><li>• Es irreal.</li><li>• Es sobregeneralizador y absolutista. Se "desvía" hacia los extremos.</li><li>• Está planteado en termino de necesidad absoluta.</li><li>• Produce generalmente emociones negativas y muchas veces son terminadamente dolorosas.</li><li>• Es inhibitor de la acción: evita que se realicen acciones productivas.</li></ul>

Comprendiendo que estas ideas pueden contraponerse entre sí y derivar en una situación de conflicto para el deportista. Dicho autor se propone integrar 10 pensamientos que pueden servir de alternativa para que el deportista los incorpore e integre a sus pensamientos.

**Tabla 2. Explicación de las diez ideas potenciadoras en el deporte  
(adaptado a Peris-Delcampo, 2020)**

Idea Potenciador	Segnificado
1. Esfuerzo Realista.	Pienso en lo que yo puedo hacer y me esfuerzo al máximo que yo deseo, aceptando que las circunstancias pueden ser más o menos favorables.
2. Disfrute.	Deseo lograr mi objetivo. Disfruto yendo hacia el objetivo que yo decido.
3. Propia elección.	Los demás no saben realmente hasta dónde puedo llegar. Yo elijo mi esfuerzo y mi camino y decido dónde está mi límite.
4. Disputa sana.	En este mundo hay sitio para todos. Pelearé hasta donde yo decida, aceptando las reglas del juego con deportividad.
5. Aprender del camino.	Un fracaso es una oportunidad de aprender. Superar fracasos me hace cada vez más fuerte. El fracaso forma parte del camino necesario para alcanzar mi éxito.
6. Auto éxito.	Mis triunfos son fruto de mi propia elección. El éxito o el fracaso es mío y yo decido cuál es el camino para ello.
7. ¡Presente!	El presente es el único lugar donde actuar.
8. Colaboración.	Estar en contacto con los demás nos ayuda a crecer. Es beneficioso para todos colaborar con otros de forma constructiva. Puedo elegir cómo y hasta dónde colaborar con otros.
9. Aceptación.	Soy como soy. Cada persona es única y tiene sus cualidades que la hacen enorme por naturaleza.
10. Velocidad.	La sinceridad con uno mismo y con los demás me da fuerza y me ayuda a afrontar las cosas de la mejor manera.

#### 4.4. Atención – Concentración

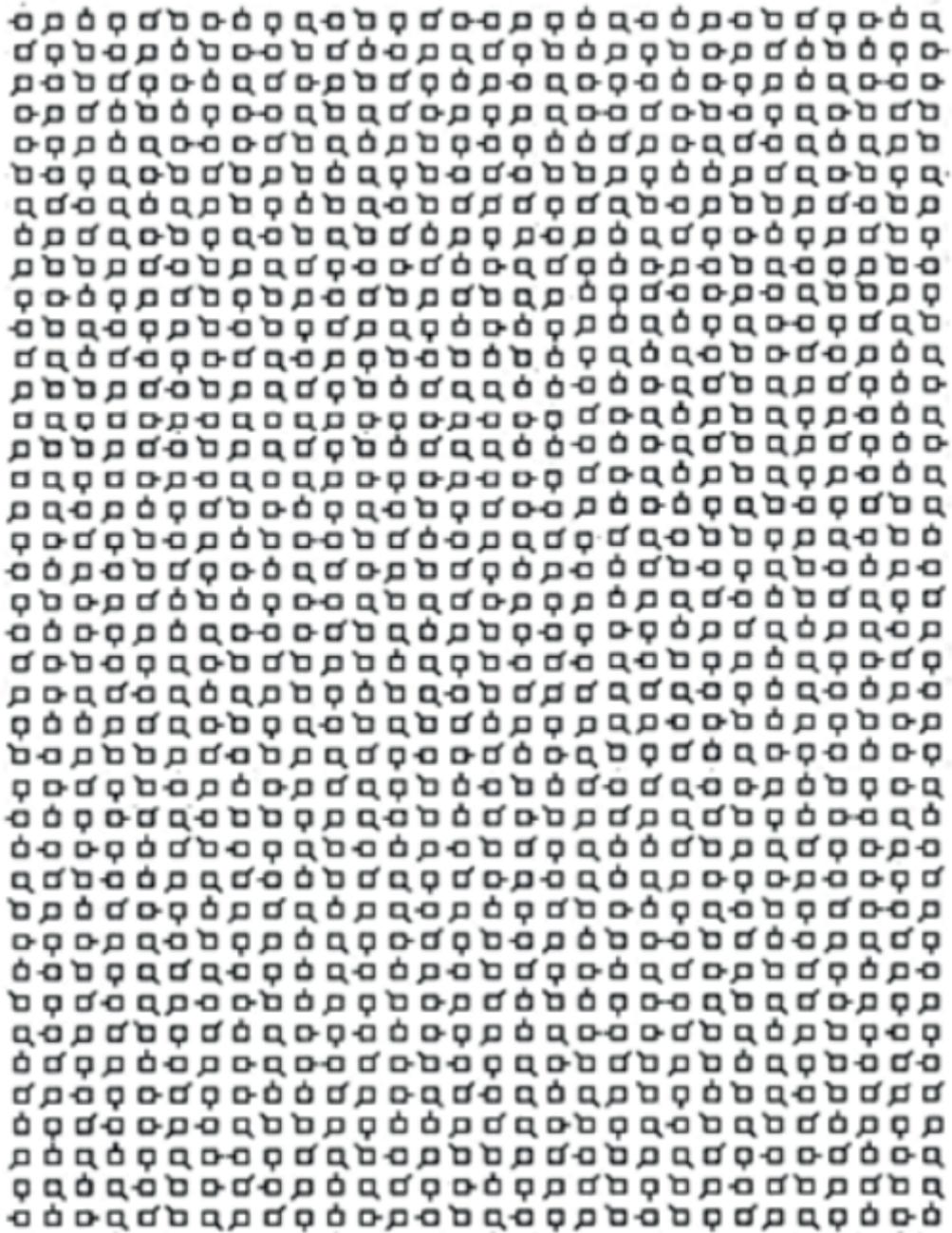
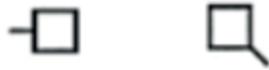
El objetivo principal cuando entrenamos la atención – concentración es poner al deportista en situaciones donde se pueda enfrentar a contextos que sean lo más parecidos al ambiente deportivo. De esta manera, podemos familiarizarlo con factores distractores y promovemos, así, su capacidad para focalizarse solo en los que son pertinentes para la tarea.

En este sentido, se pueden utilizar ruidos externos, comentarios, gritos y música, entre otros.

Por otro lado, hay técnicas como el efecto stroop y el test de Toulouse, donde se le presenta al deportista una serie de ejercicios en los que debe reconocer aquellos estímulos que son incongruentes con la serie o consigna dada. Se deben realizar en casa o en un lugar en el que pueda estar tranquilo e ir aumentando la dificultad.

AMARILLO AZUL NARANJA  
NEGRO ROJO VERDE  
PÚRPURA AMARILLO ROJO  
NARANJA VERDE NEGRO  
AZUL ROJO PÚRPURA  
VERDE AZUL NARANJA

**Ejemplo efecto stroop:** El participante debe decir el color de la palabra y no lo que dice en el texto tan rápido como le sea posible. Posteriormente, podrá ir aumentando el nivel de complejidad de la tarea con otros ejercicios.



**Test de Toulouse:** Identificar las figuras que constan en la parte superior de la hoja o las que le indiquen al participante.

## 4.5. Establecimiento de objetivos

Al hablar de esta técnica lo que buscamos es obtener un conocimiento interior que estimule a la realización de la conducta necesaria para mejorar el rendimiento deportivo [Bossio et al., 2012].

En cuanto a la metodología de trabajo, se trata de que los objetivos planteados sean medibles en un tiempo determinado y sean alcanzables con esfuerzo. En este sentido, si la meta es a largo plazo, es importante que se vayan estableciendo objetivos a corto y mediano plazo. De esta forma, el deportista observará que el esfuerzo que realiza deriva en resultados concretos y aumentará su nivel de autoconfianza.

Por tal motivo, los objetivos deben:

1. Estar definidos de manera explícita, medible y operativa.
2. Ser difíciles, pero alcanzables.
3. Estar formulados en positivo.
4. Plantearse objetivos a corto, mediano y largo plazo, siempre en conexión con el más lejano.
5. No enfocarlos únicamente en los resultados, pues esto puede suponer una frustración para el deportista si no consigue llevarlos a cabo.

## **7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- **Ames, C. (1992).** Achievement goals, motivational climate and motivational processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. [pp. 161–176]. Human Kinetics Books.
- **Balaguer, I. (1994).** *Psicología del deporte*. Albatros Ediciones.
- **Barahona, H., Cabrera, D. R. R. y Torres, U. E. (2011).** Los líderes en el siglo XXI. *Entramado*, 7(2), 86-97.  
<https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/entramado/article/view/3403>
- **Barbosa, S. y Urrea, A. (2018).** Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25), 141-159. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- **Benchoam, D. (2008).** *Entrenamiento de habilidades psicológicas en los arqueros de fútbol* [Tesis de Grado, Universidad Católica del Uruguay]. Repositorio de la Universidad Católica del Uruguay.
- **Bossio, M. R., Raimundi, M. J. y Correa, L. G. (2012).** Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento [Psychological skills training program in high performance volleyball players]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-15. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100001>
- **Boutcher, S. (2002).** Attentional processes and sport performance. En T. Horn (ed.) *Advances in sport psychology*. Human Kinetics.
- **Carron, A. V. (1984).** *Motivation: Implications for coaching and teaching*. Sports Dynamics.
- **Chelladurai, P. (1978).** *A contingency model of leadership in athletes*. Universidad de Waterloo.
- **Chelladurai, P. (1990).** Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354. <https://psycnet.apa.org/record/1992-00054-001>
- **Covey, S. (2005).** *El 8º hábito. De la efectividad a la grandeza*. Ediciones Paidós.
- **Cruz, J. (2001).** *Psicología del deporte*. Editorial Síntesis.
- **Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985).** The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.  
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- **Díaz, E. C., Pérez, J. L. T. y Alemán, I. T. (2003).** Efectos beneficiosos del ejercicio físico sobre el cerebro. *Ciencia al día internacional*, 5(1), 10.  
[https://www.ciencia.cl/CienciaAlDia/volumen5/numero1/articulos/Art2/CADi\\_v5\\_n1\\_Art2.pdf](https://www.ciencia.cl/CienciaAlDia/volumen5/numero1/articulos/Art2/CADi_v5_n1_Art2.pdf)
- **Dósil, J. (2008).** *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill.

- **Gil Monte, P. y Moreno-Jiménez, B. (2007).** *El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout)*. Ediciones Pirámide.
- **Gómez-Acosta, A., Sierra-Barón, W., Aguayo Hernández, A. L., Matta Santofimio, J. D., Solano, É. A. y Oviedo Anturi, L. V. (2020).** Caracterización psicosocial de deportistas y reconocimiento de la importancia del psicólogo deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 18(2). <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.cpd>
- **González, J. L. (1996).** *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Biblioteca Nueva.
- **Gordillo Andrade, M. V. (2020).** *La técnica de relajación progresiva de Jacobson en personas con ansiedad* [Tesis de Grado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio digital de la Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22743>
- **Hardy, L. (1990).** *Coach/Performer communication. Ponencia presentada al Congreso de Entrenadores de la Federación Española de Tenis. Norwich* [Gran Bretaña].
- **Horn, T. S. (1992).** *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics.
- **Ikarán, A. A. y Lezkano, D. C. (2005).** *Manual para el Entrenamiento de Porteros de Fútbol Base*. Paidotribo.
- **Landers, D. M. y Boutcher, S. H. (1998).** Arousal-Performance Relationships. En: Williams, J. M. [Ed.], *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* [197-218]. Mansfield Publishing Company
- **Littman, R. A. (1954).** *Motives. History and causes*. En M. R. Joes [ed], *Nebraska Symposium on Motivation*. University of Nebraska Press.
- **Martens, R. (1987).** *Coaches guide to sport psychology: A publication for the American Coaching Effectiveness Program: Level 2 sport science curriculum*. Human Kinetics.
- **Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006).** Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4853616>
- **Moreno, A. (2013).** La psicología en el deporte. *Revista Edu- Física*, 5(12), 1-8. <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/192/190>
- **Nideffer (1989).** Adiestramiento del control de la atención. Ciencia e intuición. Cuadernos Técnicos de Deporte. *III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte* [17-49]. Gobierno de Navarra, Departamento de Educación y Cultura. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=303451>
- **Núñez, R. (2005).** Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico. En Weinberg y Gould. *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel.

- **Osgood, C. E. (1962).** Studies on the generality of affective meaning systems. *American Psychologist*, 17(1), 10–28. <https://doi.org/10.1037/h0045146>
- **Peris- Delcampo, D. (2020).** Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5 (29), e11- 18. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a10>
- **Rejeski, W. J. y Thompson, A. (1993).** Historical and conceptual roots of Exercise Psychology. En P. Seraganian (Ed.) *Exercise Psychology: The influence of Physical Exercise on Psychological Processes* (pp. 3- 38). John Wiley
- **Spielberg, C. D., Gorsuch, R. L., y Lushene, R. E. (1970).** *STAI Manual of the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. Consulting Psychologist Press.
- **Ursino, D. J., Ciraami, L., y Barrios, R. M. (2018).** Aportes de la psicología del deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anuario de Investigaciones*, 15, 331-339. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369162253040>
- **Walling, M. D., Duda, J. L. y Chi, L. (1993).** The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 172-183. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/15/2/article-p172.xml>
- **Weinberg, S. y Gould, D. (1996).** *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Editorial médica panamericana.
- **Zuzama Covas, J. M. (2015).** Liderazgo: estilos de liderazgo según Kurt Lewin y análisis de un caso real. [Trabajo fin de máster, Universidad de Isla Baleares]. Repositorio Institucional Universidad Isla Baleares. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/3638>



NeuroClass