

UNIVERSIDAD DE LA REPUBLICA

FACULTAD DE PSICOLOGIA

Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo.

Montevideo, Uruguay.

Fecha: 15 de mayo de 2014

Valeria Lima 4.222.481 – 2

Tutor: Mág. Jorge Salvo

Resumen

El deporte es considerado de gran importancia para el desarrollo integral del individuo. Este exige condiciones motrices, fisiológicas y psicológicas que han de ser adquiridas o mejoradas en el proceso de entrenamiento, incluso desde la fase de iniciación deportiva.

Generalmente se habla de cuáles son los beneficios de la práctica deportiva, como la ayuda para el bienestar físico y mental; pero se debe tener en cuenta cuáles son los factores o habilidades que influyen en la práctica y el rendimiento deportivo.

A lo largo del trabajo se exponen cuáles son las distintas habilidades psicológicas que tienen una influencia en el rendimiento del deportista, distintas formas de evaluación de las mismas y técnicas para mejorar dichas habilidades.

Acerca de la psicología del deporte

Se puede definir a la psicología del deporte como un área de la psicología que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física (Weinberg y Gould, 2010).

El deporte es una actividad compleja que ha evolucionado a lo largo del tiempo, por lo que se pueden delimitar diferentes ámbitos en los que intervendrá el psicólogo del deporte: iniciación, recreación (tiempo libre, actividad física por salud) y alto rendimiento y/o profesional. La iniciación se define como “el periodo en el que el niño empieza aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes” (Blázquez, 1995, citado en Dosil, 2001, p 107).

El reconocimiento a nivel internacional de la psicología del deporte se produjo en 1965, cuando se celebró el I Congreso Mundial de Psicología del deporte en Roma, aunque a finales del siglo XIX y principios del XX ya había trabajos pioneros en la materia realizados en Europa y Estados Unidos. Los primeros trabajos que relacionaron la Psicología y el Deporte son ensayos teóricos y estudios experimentales acerca del tiempo de reacción y el aprendizaje motor.

Como consecuencia de este I congreso Mundial de Psicología del deporte se fundó la sociedad de psicología del deporte internacional, y posteriormente en 1970 apareció la primera revista específica de psicología del deporte.

En sus comienzos la psicología del deporte se interesaba únicamente por el estudio únicamente del deportista, sus características de personalidad y como estas influenciaban en el deporte. Los instrumentos característicos utilizados eran los test, que eran utilizados para obtener perfiles de personalidad consistentes en ciertas características que definían quienes podían ser los talentos deportivos.

El rol del psicólogo en el deporte:

- Investigación. Es a través de esta que se profundizan los conocimientos y se desarrollan formulaciones teóricas sobre las que se llevara a cabo luego la intervención, también se investigaran las técnicas y los procedimientos de diagnóstico y evaluación de los resultado. (Lorenzo, J, 1997). Los hallazgos de dichas investigaciones son compartidos lo que promueve avances e intercambios de ideas que contribuirán al desarrollo de la psicología del deporte.

- Evaluación. “Comprende la medición del comportamiento del individuo o de equipos en interacciones específicas, con el fin de descubrir, clasificar, predecir y explicar la conducta del deportista.” (Lorenzo, J, 1997, p. 44). El psicólogo deportivo debe poder identificar cuales conductas son normales en la práctica deportiva.
- Intervención. Es la aplicación de aquellas técnicas que producirán un aumento en el rendimiento deportivo, eliminando conductas que lo impiden (ansiedad, estrés, falta de atención, etc.). La intervención puede darse a nivel individual, de equipo, instituciones deportivas y /o ambientes en los que se efectúa la práctica del deporte (Lorenzo, J, 1997).
- Docente o formador. El ámbito formativo se caracteriza por dirigirse a dos colectivos: a la formación de psicólogos o la formación de personas del ambiente deportivo. El psicólogo ejerce esta función cuando explica a los distintos actores: los procesos psicológicos que influyen en el comportamiento, los procesos metodológicos que se utilizan para observar y las técnicas psicológicas que ayudan a mejorar el rendimiento y bienestar de los involucrados en el deporte (Dosil, J, 2001). Los contenidos que se dicten ya sea en cursos, conferencias, encuentros, etc.; deben estar adaptados a las necesidades de los participantes. (Dosil, J, 2008).
- Asesoramiento y planificación. Tiene como objetivo ofrecer información y orientación a las personas relacionadas con el ámbito del deporte (deportistas, preparadores físicos, técnicos, dirigentes, etc.) (Viade Sanzano, A., 2004).
- Prevención. Dentro de la preparación psicológica debe estar la prevención de lesiones, del agotamiento, de trastornos de alimentación, de abandono, etc.
- Rehabilitación.

Introducción

A lo largo de la historia el concepto de deporte ha tenido numerosas variaciones. Originalmente la palabra deporte significa recreación, pasatiempo, diversión, placer y regocijo (Dasil, 2001).

El deporte es una disciplina muy compleja, que requiere que sus deportistas dominen movimientos y habilidades motrices específicas, que a su vez se caracterizan por tener una complejidad técnica con grandes acciones coordinativas y un cierto nivel de precisión en la ejecución. Pero el papel que cumple el deporte en el desarrollo de un sujeto no se reduce al aspecto fisiológico, sino que en la práctica de cualquier deporte hay aspectos que trascienden lo físico, cuestiones esenciales como fortalecer la voluntad, conocerse a uno mismo, apreciar el esfuerzo para conseguir logros, son cuestiones que asociadas con el deporte afectan la salud y bienestar.

A lo largo de los años el interés por obtener un mayor conocimiento acerca de los factores que influyen en el rendimiento deportivo ha aumentado. Lo que ha provocado que los profesionales relacionadas a la actividad física y el deporte se pregunten: ¿Por qué un deportista que fisiológicamente, técnica y tácticamente está preparado para realizar un movimiento o gesto técnico no logra hacerlo?, ¿por qué algunos deportistas se derrumban en competiciones mientras que otros con condiciones físicas inferiores obtienen buenos logros?, ¿Cómo influye en el rendimiento el estado de ánimo?, ¿cómo incide la tolerancia a la frustración en el deportista?, ¿Cuáles son las variables que tienen un papel determinante en el rendimiento del deportista?.

El aspecto psicológico está presente en el deporte tanto influenciando en el desarrollo del sujeto, como también la conducta de este en el mismo, como por ejemplo: la influencia que contenidos como la expectativa, frustraciones entre otros tienen en rendimiento. Las emociones y sentimientos también repercuten en el rendimiento tanto individual como colectivo, ya que son la base de los estados de ánimo y cambios de humor que condicionan, y a su vez son condicionados por la afectividad. Muchas de la veces los obstáculos más grandes que se encuentra un deportista para lograr sus metas son las barreras mentales que se pone a sí mismo.

El rendimiento deportivo se puede decir que es el resultado de la integración de capacidades físicas (fuerza, potencia, flexibilidad, equilibrio, coordinación, etc.), técnicas (dominio de movimientos del deporte), tácticas (estrategias de la

especialidad) y habilidades psicológicas (atención, activación, confianza, entre otras) de los deportistas.

Dosil (2002) plantea que desde el punto de vista psicológico se puede decir el rendimiento deportivo dependerá de la implementación, desarrollo y mejora de aquellas conductas, hábitos, actitudes, etc., que sean relevantes para el deporte y que incidan positivamente en el rendimiento; y del control, eliminación de las conductas, hábitos, etc., que influyen negativamente.

De acuerdo a Buceta (1998) el aspecto psicológico debe ser considerado como una parte constitutiva de la preparación global del deportista, como un componente más que debe interactuar de forma apropiada con el aspecto físico, técnico y táctico.

Cuando se habla de rendimiento deportivo generalmente se piensa únicamente en el momento de la competencia, pero las variaciones del rendimiento deportivo no se limitan al momento de la competencia, se pueden encontrar variaciones en otros momentos de la actividad deportista (fase de descanso, entrenamiento, exhibiciones, etc.).

El deporte de competición tiene como característica la elaboración de una conducta reglada y normatizada con niveles óptimos de realización. Por lo que el deportista debe adquirir las capacidades y conductas que establece cada deporte en particular. La competición supone una exigencia para el deportista, es en el momento que debe rendir al máximo nivel, por lo que requiere de recursos emocionales o habilidades psicológicas para poder soportar la presión que sobrelleva. El entrenamiento en si mismo significa un esfuerzo sostenido, cada día durante varias horas, sometiendo al organismo a cargas físicas y psíquicas con el objetivo de elevar la capacidad de trabajo hasta el punto de hacer posible máximos esfuerzos. Por lo que el deportista se enfrenta diariamente a una dosis de cansancio, a veces se produce monotonía y en algunas ocasiones se generan dolores o lesiones (Valdés, H, 1996).

Las habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo son: la motivación, atención, estrés, ansiedad, confianza, son las más destacadas por diversos escritores. Estas habilidades psicológicas son entrenables, por lo que la psicología deportiva tiene como uno de sus objetivos potenciar las habilidades psicológicas ya existentes en el deportista y/o corregir aquellas que están en un nivel deficitario.

HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Activación

La activación o arousal se puede definir como una función energizante que es responsable de que se aprovechen los recursos del cuerpo cuando se deben llevar a cabo actividades intensas (Sage, 1984, en Williams, J, 1991). Se da una variación continua del rasgo que va desde el sueño profundo en uno de los extremos, hasta el mayor grado de excitación en el otro. Este constructo refiere solo al aspecto de intensidad y es el producto de la interacción de las condiciones ambientales e internas del organismo. El nivel de activación influye en el rendimiento, afectando el funcionamiento psicológico (toma de decisiones y procesamiento de información) y el físico (coordinación, nivel de tensión muscular, etc.). El nivel de activación óptimo es específico y diferente en cada deportista, varía también de acuerdo a la tarea que va a realizar y al deporte que se practique. Cuando nivel de activación es excesivamente alto, se experimentarían reacciones emocionales negativas (estrés, ansiedad) asociadas con el sistema nervioso autónomo que influenciarían en el rendimiento del deportista.

Distintas teorías o hipótesis han intentado explicar cómo se da la relación entre la activación o arousal y el rendimiento deportivo.

Teoría de impulso de Spence y Spence (1966, Williams, J, 1991)

Esta teoría afirma que la ejecución es una función multiplicativa de hábito e impulso (arousal). El constructo de hábito refiere a la dominancia de las respuestas correctas o incorrectas.

A medida que aumenta la activación aumenta la probabilidad de que aparezca la respuesta dominante, sean correctas o incorrectas. Lo que sugiere una relación lineal entre el arousal y la ejecución.

Con la experiencia se ha demostrado que hay límites para la cantidad de arousal que el atleta puede soportar sin que su ejecución sufra deterioros.

Teoría de la U invertida Yerkes y Dodson (1908 Williams, J, 1991)

Esta teoría propone una relación entre el nivel de activación y calidad de la ejecución curvilínea.

El arousal aumenta de la somnolencia al estado de alerta, cuando continúa su incremento más allá del estado de alerta, se llega a un estado de alta excitación, lo que deriva en un deterioro progresivo de la ejecución.

Las buenas ejecuciones se encontrarían en una clase de equilibrio o estado óptimo.

El nivel óptimo podrá variar de acuerdo a las características de la tarea y a los factores individuales de cada deportista, por lo que el nivel óptimo de activación variara en cada deportista aunque se enfrenten a la misma tarea.

Teoría de la inversión de Kerr (1985, Dosil, 2008)

El modo en que el arousal afecta el rendimiento dependerá de la interpretación que el deportista hace de ese nivel de arousal. Un deportista podría interpretar un nivel alto de activación como placentero mientras que otro no. Dicho estado de consideración como agradable o desagradable afectará la ejecución de manera positiva o negativa. El deportista puede variar su percepción de arousal con rapidez, es por esta razón que la teoría lleva el nombre de inversión.

A veces conceptos como los de activación y motivación pueden confundirse. La activación refiere a la energía psicofisiológica que existe en un momento determinado, mientras que la motivación puede llevar consigo una elevada o baja activación de acuerdo a la tarea requerida, y estaría presente o ausente tiempo antes de un determinado momento. Activación y motivación son constructos que tienen una cierta relación entre sí, pero el segundo constructo es mucho más amplio que el primero.

Motivación

Sage (1977, citado en Carrascosa, 2011, p 60) "motivación es la dirección e intensidad del esfuerzo". Entendiendo a la dirección del esfuerzo, al hecho de buscar, aproximarse o sentirse atraído por determinadas situaciones, el porqué se orienta a uno u otro objetivo; y la intensidad del esfuerzo como el empeño, persistencia que se invierte en determinados comportamientos, dependerá de la activación del deportista y de la tarea a realizar. Estas dos dimensiones están interrelacionadas entre sí, cuanto mayor atracción siente el deportista por una actividad u objetivo, mayor será la intensidad que aplicará para conseguir su meta.

Una definición más completa es la de Littman (1958, citada en Balaguer, I, 1994, p.64) que dice “ La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológica o psicológica, interno o externo al organismo, el cual determina porqué, respecto a qué, se inicia la conducta, se guía, se mantiene, se selecciona o finaliza: este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta 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 esa situación “.

La motivación es un proceso individual complejo que es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales interactuando entre sí, que determinan la elección de un deporte, la intensidad que se dirige hacia la práctica de esa actividad, la persistencia en la misma y el rendimiento. La motivación entonces resulta una de las variables cruciales en la práctica del deporte y su rendimiento. Por más talentoso que sea el deportista no llegara lejos si no tiene la voluntad de dedicar tiempo, esfuerzo y atención en la preparación y desempeño.

Las teorías motivacionales van desde teorías mecanicistas a teorías cognitivas. Las mecanicistas ven al sujeto como un elemento pasivo en el entorno que está sujeto a la influencia de los estímulos ambientales; mientras que las teorías cognitivas parten de que los sujetos interpretan subjetivamente la información recogida del entorno y se comportan de acuerdo a como se elabora esa información (Balaguer, I, 1994).

Teoría de la motivación intrínseca – extrínseca de Deci y Rayan (1985, Jara, P, 2012).

El comportamiento humano estaría motivado por tres necesidades psicológicas primaria y universales: autonomía (que sea él quien tome la iniciativa), competencia (necesita ser competente en el entorno que lo rodea) y relación con los demás (sentirse aceptado e intimar con los demás), la satisfacción de estas necesidades es esencial para el desarrollo de la motivación y del bienestar psicológico.

La motivación es un continuo, que se caracteriza por diferentes niveles de autodeterminación:

- Extrínseca. Depende de aspectos externos, es una relación de incentivos (recompensas, refuerzos) y consecuencias. Es la razón creada por el ambiente para incentivar a que se persista una acción, por esto se dice que es instrumental (un instrumento para llegar a otro fin). Dentro de la motivación extrínseca podemos encontrar: la regulación integrada, regulación identificada

(le importa la actividad pero la realiza por beneficios externos y no por placer), regulación introyectada (asociada a las expectativas de aprobación, evitación de ansiedad) y la regulación externa (se realiza una actividad poco interesante en busca un incentivo externo o evitar un castigo). El termino regulación refiere a la percepción de si la conducta es modulada externa o internamente.

- **Intrínseca.** Se definir como la “motivación derivada de la implicación en un deporte por sus propios valores, por la satisfacción que reporta su práctica y por ningún otra razón” (Kenet, M, 1988, p.506). Se considera que hay motivación intrínseca cuando se realiza la actividad en ausencia de un refuerzo externo o esperando obtener una recompensa. Se basa en las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relacionarse).
- **Desmotivación.** Corresponde al grado más bajo de autodeterminación, corresponde a la falta absoluta de la motivación extrínseca e intrínseca. La falta de intencionalidad del deportista por desempeñar la actividad hará que la misma probablemente sea desorganizada y acompañada de emociones negativas (frustración, miedo, etc.).

Si el deportista se enfrenta a una tarea difícil y está motivado intrínsecamente persistirá más en la tarea y tendrá más resistencia frente a los malos resultados que aquellos que su comportamiento se determina solamente por las recompensas, debido a que incluso en las situaciones desfavorables, aquellos deportistas que participan por razones intrínsecas encuentran la satisfacción y placer en la realización de la actividad y no en el resultado. La motivación externa varía de forma constante debido al tiempo en el que se obtienen las recompensas, lo que resulta en un tipo de motivación inestable para el deportista.

La teoría de evaluación cognitiva (Balaguer, 1994) es una sub – teoría de la teoría de autodeterminación. Esta se centra en como la recompensa externa influyen en la motivación intrínseca. Las recompensas cumplen dos funciones distintas:

- **De control.** La recompensa es una manifestación externa de control del sujeto sobre la actividad. Cuando el deportista se da cuenta que la actividad no está sujeta a su control, la motivación intrínseca disminuye.
- **Informativa.** Las recompensas dan información al deportista sobre su competencia para la actividad. Si la recompensa informa sobre una alta

competencia, la motivación intrínseca aumentara, mientras que si informa sobre una baja competencia, la motivación intrínseca disminuirá.

Teoría de perspectiva o metas de logro de Maehr y Nicholls 1984, Duda 1993

(Balguer, I, 1994).

El tema fundamental en las situaciones de logro es demostrar la competencia, por lo que la percepción de la habilidad es un elemento central. Basa la idea en la existencia de dos objetivos de logro que reflejan el criterio por el cual el deportista juzga su competencia, la razón que le da al éxito o fracaso.

- Meta de competitividad u orientada al ego. Los deportistas juzgan su capacidad comparándose con los demás. Se le da más importancia al resultado que al esfuerzo y la ejecución.
- Meta de maestría u orientada a la tarea. La meta es el perfeccionamiento de una destreza en particular. Los deportistas juzgan su capacidad comparándose con ellos mismos, dándole mayor importancia al esfuerzo y ejecución por encima del resultado. Sienten que tienen éxito cuando mejoran la ejecución de la tarea. Es por esto que los deportistas orientados a la tarea no son generalmente susceptibles a la ansiedad competitiva, ya que tienen estándares internos de ejecución y el resultado por el que se esfuerzan es subjetivo y relativamente controlable.

Teoría de necesidad de logro de Atkinson, 1974 y McClelland, 1961 (Dasil, 2008)

Esta teoría considera que el deporte es un entorno de logro, debido a que se compete con otros y se busca alcanzar la excelencia, y además estas ejecuciones están sujetas a las evaluaciones de otros (jueces, entrenadores, espectadores, etc.).

En entornos de logro, los sujetos actúan por factores estables de la personalidad y por factores situacionales. Los factores personales tienen que ver con la tendencia o motivos para lograr el éxito (sentirse orgulloso o satisfecho con la realización) o para evitar el fracaso (sufrir vergüenza, humillación). Estos dos motivos son independientes, porque una persona puede tener la necesidad de evitar el fracaso pero no de conseguir el éxito; son universales ya que en entornos de logro, las acciones obedecen a la necesidad de logro. Los factores situacionales tienen que ver con la probabilidad que hay de tener éxito o fracaso y el valor incorporado a esto. Este factor se relaciona con la evaluación de la dificultad de la tarea.

Es de la interacción de estos componentes, que resultara los motivos de buscar el éxito o evitar el fracaso, lo que determinara las reacciones emocionales del deportista y desarrollaran una conducta de logro específica. La conducta puede ser positiva (buscar desafíos, mejorar el rendimiento) o negativa (no buscar desafíos para evitar el fracaso, disminuir el rendimiento) (Weinberg y Gould, 2010).

Teoría de la atribución de Heider, 1958 y Weiner, 1972 (Dasil, 2008)

Analiza el modo en que los sujetos interpretan sus conductas y la de las personas de su entorno. La atribución es un proceso que le da sentido y ubica el origen de los acontecimientos, un proceso de explicación de los eventos (Heider, 1958, en Balaguer, I, 1994). Los deportistas hacen atribuciones para poder comprender las causas de los resultados obtenidos, poder planificar futuras actuaciones en base a lo anterior, para comprender su entorno, etc.

Los deportistas explican sus actuaciones en función de cuatro tipos de causas: habilidad, esfuerzo, dificultad de la tarea y suerte, estos factores se originan en las siguientes dimensiones:

- Locus de control. Refiere a la característica interna o externa de la causa.
- Estabilidad. Se atribuye la causa a factores estables (habilidad y dificultad de la tarea) o inestables (esfuerzo y suerte) Esta dimensión resulta de especial importancia en la generación de las expectativas de futuro. El hecho de saber que intervinieron factores inestables permite tener la posibilidad de cambiar y modificar.
- Controlabilidad. Esta dimensión introducida por Weiner es realizada para distinguir los elementos que son internos pero no están bajo un control total por parte del sujeto.

La evaluación objetiva del rendimiento es una habilidad que resulta esencial, ya que le permite al deportista mejorar el conocimiento de lo que está haciendo. La evaluación incorrecta que hacen algunos deportistas, dificulta establecer correspondencias apropiadas entre las conductas y sus consecuencias, lo cual obstaculiza las acciones para mejorar el rendimiento. Esto a su vez puede hacer que el deportista sienta que no tiene el control sobre la tarea (ya que los criterios que utiliza para evaluar no son los correctos), lo que afectaría la confianza y daría lugar a respuestas emocionales negativas.

Confianza

Es importante que la confianza se construya sobre cuestiones que estén bajo el control del propio deportista, como en su maestría, preparación física y mental. Esto proporcionará una sostenida motivación, así como emociones positivas y cogniciones productivas. Si la confianza se basa en fuentes menos controlables como la suerte, la imagen física, los deportistas tendrán una fuente menos estable y tendrán percepciones más débiles de control y competencia, así como emociones negativas como la ansiedad y/o estrés, entre otras.

La confianza está ligada con las percepciones y valoraciones que un deportista tiene acerca de sus capacidades personales frente a una tarea específica que requiere la expresión de habilidades. Podemos decir entonces que es una interpretación subjetiva de su propia facultad. El aspecto más importante de la confianza no es que el deportista crea ciegamente que tendrá éxito, sino que lo que importa es que tenga la convicción de que posee los recursos necesarios para afrontar los retos a los que se enfrentará con posibilidad de éxito y superar las dificultades que se le presentaran en el camino.

Las expectativas que se tienen en torno a la eficacia juegan un papel crítico en el proceso de cambio de conducta, no solo condicionan la decisión de afrontar o no la situación, sino que también determinan la cantidad de esfuerzo invertido en la labor y la persistencia a pesar de las dificultades que se presenten.

Teoría de autoeficacia Bandura (1977, Dosil, J, 2008)

La autoeficacia es un factor personal, que se define como “la creencia de que uno puede dominar una situación y producir resultados positivos (Bandura, 2000, citado en Dosil, 2008, p.227). Propone que los juicios de autoeficacia elaborados por el sujeto se dan por la interacción, esencialmente de seis diferentes fuentes de información.

- Logros de ejecución. Relacionada con las experiencias del deportista, y como estas son percibidas. Las exitosas favorecerán las expectativas del sujeto, mientras que las experiencias percibidas como fracaso las perjudicarán.
- Persuasión verbal. Es la persuasión por medio de la influencia verbal, es importante que quien lo haga sea una persona relevante para el deportista.
- Experiencia vicaria. Tiene que ver con utilizar como información la experiencia de otros. El sujeto al observar la conducta de otros, ve lo que son capaces de

realizar y apreciar la consecuencia de la conducta, utiliza esta información para formar sus propias expectativas acerca de su conducta y consecuencias.

- Estado fisiológico. El deportista puede recibir información a través de las reacciones fisiológicas que experimenta, esta información tendrá una gran influencia en las expectativas de autoeficacia.
- Estado emocional. Los distintos estados emocionales por los que pasa el deportista afectarán las expectativas de autoeficacia.
- Experiencias imaginarias. Que el deportista se imagine a sí mismo u otro deportista en una situación de éxito o fracaso puede influir en las expectativas de autoeficacia.

Modelo de confianza de Vealey (1986, Dosil, J, 2008)

Propone dos tipos de confianza:

- Rasgo. Es la creencia que se tiene normalmente de la habilidad para tener éxito o no.
- Estado. Es la creencia que se tiene en un momento determinado sobre la habilidad para tener éxito.

Incluye dentro de este modelo un constructo al que denomina Orientación competitiva, que se basa sobre las metas de ganar y rendir bien, debido a que el éxito tiene diversas interpretaciones de acuerdo al deporte.

Tipos de confianza (Dosil, J, 2008)

- Falsa confianza. Es un estado que aparenta confianza disimulando una confianza débil. El deportista quiere demostrar a los demás y a sí mismo que tiene confianza, cuando en realidad si fuese objetivo se daría cuenta de las dudas que tiene o de que piensa lo contrario a aquello que dice. La falsa confianza de acuerdo a Buceta (s/f) actúa como “escudo” para esconder la duda y falta de confianza que no quiere que los demás vean, y para no mirar en su interior aquellas cosas que no le gustan.
- Exceso de confianza. Hace disminuir el rendimiento, ya que el deportista tiene la idea de que no necesita tanta preparación o esfuerzo. En aquellos deportes

en donde se debe enfrentar a un rival puede provocar que se subestime al rival y disminuya la concentración.

- Falta de confianza. Muchos deportistas poseen las habilidades físicas necesarias para ser exitosos pero falta confianza en su capacidad para utilizar dichas habilidades bajo presión. La duda sobre uno mismo disminuirá el rendimiento, ya que generara ansiedad, dificultara la concentración y provocara indecisión ya que el deportista se centrara más en sus puntos débiles que en sus habilidades.
- Confianza optima. La confianza óptima significa que el deportista está convencido de poder cumplir con las metas, no significa que el deportista se desempeñara siempre bien, pero la convicción es importante para el desarrollo del potencial. Dicha convicción en si mismo ayudara al deportista a lidiar con las equivocaciones de forma efectiva y mantener el esfuerzo por mayor tiempo.

Factores que influyen en la confianza

- Metas irreales. Si un deportista se ha fijado metas muy altas, su confianza se podrá ver afectada al ver que no alcanza sus metas de forma satisfactoria.
- Los resultados alcanzados van a incidir en la confianza del deportista. Las experiencias que resultan exitosas llevan a la creencia de que se es competente y eficaz en lo que se ha aprendido y puesto en práctica, mientras que fracasos reiterados conducen a lo contrario. Es por este motivo que es importante que aprenda a evaluar su rendimiento, y las mejoras que se van produciendo en este, y no ver únicamente los resultados.
- Afecto. Se ha demostrado que las emociones positivas (felicidad, tranquilidad) favorecen más al aumento de los juicios de eficacia que las emociones negativas (tristeza, ansiedad, estrés).

Estres y ansiedad

Las emociones o estados de ánimo pueden ser una fuente adicional de información sobre la eficacia y confianza del deportista. En el deporte son muchas las situaciones que pueden ser percibidas como amenazantes para el deportista, aunque no necesariamente lo sean, por lo que las fuentes de ansiedad y estrés son diversas, y varían de acuerdo al deportista.

Los conceptos de ansiedad, stress y activación suelen confundirse. Landers y Arent (2001, Dosil, J, 2008) diferencian estos conceptos de acuerdo a la dirección de la conducta, de acuerdo con ellos la ansiedad está relacionada con aspectos negativos, el stress puede ser positivo o negativo y la activación no tiene dirección.

El estrés es una respuesta del organismo de carácter adaptativo a determinadas situaciones. El estrés está condicionado por tres variables: el medio externo (la situación), las preocupaciones o percepción personal de la situación y las respuestas que se dan a ellas. (Dosil, J, 2008)

El estrés se produce cuando se da un desequilibrio de lo que el deportista percibe de sus capacidades y de las demandas del ambiente. Entonces el estrés surge cuando hay duda sobre la disponibilidad de recursos para hacer frente a las exigencias del entorno. Es decir, que tiene un gran componente subjetivo. Cuanto mayor sea la distancia entre los recursos o habilidades disponibles y la exigencia, mayor será el estrés.

Se pueden encontrar así dos categorías de estrés de acuerdo a Dosil (2002), el positivo (eustress) y el negativo (distress). El eustress se produce cuando la activación sirve al deportista como estímulo para responder de forma adaptada y correcta a la situación. El distress es la respuesta de forma descontrolada, inadaptada y negativa con un exceso de activación.

Entendemos por ansiedad a la adaptación inadecuada a una situación, lo que provoca un incremento en el nivel de activación, lo que conlleva alteraciones en el funcionamiento emocional y nervioso. La ansiedad tiene así un componente cognoscitivo (preocupaciones, problemas de atención, pensamientos negativos) y un componente somático, que constituye el grado de activación física que se percibirá.

De acuerdo a Spielberger (1966) y Martens (1977) (Dosil, 2008) se puede diferenciar dos tipos de ansiedad: ansiedad de estado (cuando es la respuesta a la percepción de un estímulo o situación como amenazante, aunque objetivamente no lo suponga realmente) y ansiedad de rasgo (cuando es la respuesta a un momento determinado).

Las situaciones que resultan favorables a que se produzca, son los momentos que preceden a la competición. Martens (1982, Cruz, 2001) cree que dos son los desencadenantes: la incertidumbre que tiene el deportista en lo que refiere al resultado de la competencia y la importancia que le da el deportista a dicha competición.

Modelo de catástrofe de Hardy (1990, Dosil, J, 2008)

El rendimiento dependerá de la interacción de la ansiedad cognitiva y la somática (arousal). Por lo que propone un modelo tridimensional.

La activación fisiológica se relaciona con el rendimiento según el modelo de una “U” invertida. Si el nivel de preocupación es elevado, habrá un aumento de la activación llegando a un umbral por encima del nivel óptimo y luego viene la “catástrofe” (rápido descenso del rendimiento). Por lo que es importante aparte de un nivel adecuado de activación fisiológica, poder controlar la angustia cognitiva.

.Zona de funcionamiento óptimo (Hanin 1980, Dosil, J, 2008)

Esta teoría postula que existe una zona óptima de angustia de estado y otras emociones en la que los deportistas alcanzan su mejor rendimiento, fuera de esta zona el rendimiento sería inferior. La ZOF (zona de óptimo funcionamiento) es de carácter individual.

Esta teoría surge como alternativa de la hipótesis de la “U” invertida, se diferencia de esta en dos aspectos: en primer lugar el nivel óptimo de angustia de estado no siempre se produce en el punto medio, si no que varía de una persona a otra; en segundo lugar, el nivel óptimo no es un punto específico sino que se trata de una banda ancha.

Teoría multidimensional de la ansiedad de Martens (1990, Dosil, J, 2008)

Esta teoría propone que la ansiedad es multidimensional y tiene un componente somático (tensión, nerviosismo, ritmo cardiaco, etc.) y uno cognitivo (temor, preocupación, etc.).

Entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento hay una relación lineal negativa, mientras que en relación con la ansiedad somática la relación sería de “U” invertida.

El deportista debería de tener un nivel moderado de ansiedad somática y un bajo nivel de ansiedad cognitiva para obtener un buen rendimiento. De acuerdo a esta teoría la ansiedad cognitiva y la somática tienen efectos independientes sobre el rendimiento.

El afecto y las emociones influyen en los distintos procesos cognitivos como la atención, memoria, la toma de decisiones, el procesamiento de información, etc. Los efectos que puede tener sobre los procesos cognitivos son complejos y dependen de múltiples factores, relacionados con la naturaleza e intensidad de la emoción, y de la característica de la tarea.

Atención

Uno de los procesos que las emociones puede afectar y que tiene aspecto fundamental para el aprendizaje y el rendimiento es la capacidad de prestar atención a la tarea que se está realizando, dependiendo de cada deporte y la tarea a la que el deportista se enfrente se determinara un requerimiento atencional diferente.

La *atención* se puede definir de acuerdo a Kenet (1998) como la “Selección de información con la cual la mente puede concentrarse en uno de varios objetos o pensamientos presentes simultáneamente. La atención implica desatender ciertas cosas para afrontar otras con eficacia.” (p.79)

La atención tiene un carácter funcional y se considera una actividad selectiva regulada por el organismo en base a las necesidades. Esta selectividad supone el abandono de determinados estímulos para atender más eficazmente a otros. En las fases iniciales de adquisición de una destreza se requiere una mayora atención a cuando esta ya se ha aprendido totalmente.

Teoría de los estilos atencionales de Nideffer (1976, Dosis, 2008)

Nideffer postulo en su teoría que cada persona tiende a situarse en las diferentes categorías de estilos atencionales. Este estilo esta caracterizado por dos dimensiones. La dimensión que refiere a la dirección, la cual refiere a la capacidad del deportista para dirigir la atención hacia el interior o exterior. La otra dimensión es la de amplitud, la cual representa la cantidad de información que el sujeto puede atender en un momento determinado (reducida – amplia).

De la mezcla de ambas dimensiones resultan cuatro estilos atencionales diferentes.

- Atención amplia – externa. El deportista centra su atención en un número importante de estímulos que están fuera de el. Al procesarse una gran cantidad de información es utilizado para evaluar con rapidez.
- Atención amplia – interna. Atiende a estímulos eternos pero de una forma global. Se utiliza para analizar y planificar a partir del análisis de la planificación.
- Atención estrecha – externa. El deportista centra la atención en un estímulo concreto de su entorno.
- Atención estrecha – interna. La atención es dirigida sobre sí mismo. Es el utilizado por ejemplo en el ensayo mental.

Cada deportista tendrá un nivel atencional predominante, el cual dependerá también del deporte que se practique y la situación a la que se enfrente.

Un deportista para poder obtener su máximo rendimiento tendrá que poder pasar de un foco atencional a otro, identificando cuales son las señales importantes y descartando aquellas que actúan como distractores. Se debe tener en cuenta que el nivel de activación que el deportista tenga influirá en su capacidad de poder cambiar de un foco atencional a otro.

Modelo atencional (Dosil, J, 2008)

Este modelo parte de en la interacción del deportista con cada situación específica se producen diversos pasos, que van desde la percepción inicial hasta la concentración de la tarea.

Frente a determinada situación el deportista examina y evalúa todos los estímulos con los que entro en contacto. Luego de lo evaluado inicialmente, hace la selección de aquellos que considera relevantes. En último lugar, se esfuerza por mantener la atención focalizada en la selección de estímulos por un determinado tiempo.

En este modelo se plantean los diferentes estímulos que puede percibir un deportista.

- Estímulos dominantes. Son aquellos que estímulos que ocupan un lugar preferencial en la atención del sujeto.
- Estímulos fluctuantes. Son los estímulos que pueden aparecer y/o desaparecer en la situación en la que se encuentra el deportista. De acuerdo con la intensidad o procedencia de los mismos, pueden encontrarse cuatro tipos de estímulos fluctuantes. Según su intensidad, si esta es alta existe una posibilidad alta de que llegue a convertirse en un estímulo dominante, el deportista debe estar preparado para su aparición para que no tenga una influencia seria en la actividad que se está realizando. Si el nivel de intensidad es bajo, el deportista puede continuar con la tarea que está realizando, ya que por su intensidad no se convertirá en un estímulo dominante, y solo excepcionalmente interferirá con la actividad. De acuerdo con su procedencia, si es externa, al ser externos los estímulos aparecen y desaparecen ajenos a lo que el deportista desea. Los de procedencia interna tienen que ver con las sensaciones del deportista, con sus pensamientos, etc.

Ambos estímulos se encontraran presentes durante la actividad deportiva, el deportista deberá aprender a diferenciar cuales son los estímulos dominantes relevantes y dominar los estímulos fluctuantes para que su rendimiento no se vea afectado negativamente.

La evaluación de factores psicológicos en el deporte

La procedencia de instrumentos de evaluación en el deporte es diversa, algunos se han generado por psicólogos del deporte para abordar algún tema en concreto, y en otros casos se han adaptado algunos ya existentes en la psicología clínica.

Dosil (2002) afirma que la evaluación está basada en tres modalidades:

- Cognitiva. Para evaluar los aspectos relacionados a percepciones, cogniciones y motivaciones. Utilizando cuestionarios, autoinformes, inventarios específicos, entrevistas, etc.
- Conductual. La utilización de la observación sistemática de la conducta externa tanto motriz como verbal, las hojas de registro, etc.
- Psicofisiologica. Se obtiene información mediante la evaluación de la sudoración, frecuencia cardiaca, etc. Para esta evaluación se utilizan electrocardiografía, electromiografía, etc.

La información que se obtiene por medio de test o cuestionarios debe ser complementada con los datos obtenidos de entrevistas y de la observación directa del deportista. La observación resulta uno de los métodos mas útiles, debido a que de acuerdo con Angura (2002, en Dosil, J, 2008) en el entrenamiento y competencia se dan conductas espontaneas y el marco en donde se producen estas conductas es habitual, se puede estudiar al deportista individual y grupalmente, etc. La información obtenida sirve para ayudar a identificar las fortalezas y debilidades psicológicas de cada deportista, y después poder actuar sobre la base de ese conocimiento e implementar un programa de entrenamiento adecuado al deportista.

Atención

- El auto informé.
- Los test de ejecución. Sirven para la evaluación de la atención en condiciones de laboratorio. (test de Stroop, 1935, y la rejilla de concentración de Harris y Harris, 1992)

- De perspectiva y atención (Toulouse, 1986)

Confianza

- Inventario de confianza rasgo y otro inventario de confianza estado en el deporte de Vealey. (TSCI, 1986, Dosil, 2008).
- Inventario de confianza de Weinberg y Gould (1996)

Ansiedad

- Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad (Tobal y Cano, 1986)

Motivación

- Cuestionario de orientación en el deporte de Gill y Deeter (1988, Dosil, 2008). Mide la competitividad, la orientación al triunfo y a la tarea.
- Cuestionario de orientación a la tarea y al ego de Duda y Nicholls (1989, Dosil, 2008).
- Escala de orientación hacia el logro de Ewin (1981, Dosil, 2008). Esta escala mide la orientación hacia la habilidad deportiva, hacia la tarea y la necesidad de aprobación social.

Algunos instrumentos son de evaluación integral del deportista, recogiendo pruebas pertenecientes de las distintas variables psicológicas.

- Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD, Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 1999), es una adaptación del Inventario de habilidades psicológicas para el deporte (PSIS – 5, Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987). (Dosil, J, 2008).

El entrenamiento mental y técnicas.

El entrenamiento mental consiste en dotar al deportista de una serie de estrategias, mediante técnicas o actividades, para que adquiera y desarrolle las habilidades psicológicas que lo ayudaran a enfrentarse a los entrenamientos y competencias de la mejor forma posible, es un trabajo que ayudara aumentar el rendimiento del deportista y su bienestar. (Dasil, J, 2008). Es fundamental para comenzar la aplicación de un programa de entrenamiento mental que el psicólogo conozca cuales son las características del deporte, para poder así seleccionar cuales serán las estrategias y técnicas adecuadas para usar, estas pueden ser individuales o colectivas.

A veces los programas de entrenamiento pueden ser integrales, abarcando distintas habilidades, y otras veces pueden concentrarse en una o dos habilidades.

Para comenzar con un programa de entrenamiento mental lo primero que debe hacerse es una evaluación de las habilidades psicológicas, que revelara cuales son las habilidades que se encuentran deficitarias o que tiene un mayor efecto negativo sobre la ejecución o bienestar del deportista, sobre estos resultados debería basarse el entrenamiento (Williams, J, 1991).

Si bien los programas de entrenamiento de las habilidades psicológicas se adaptan a las necesidades individuales de los deportistas, por lo general hay una estructura predeterminada con tres fases: educativa, adquisición y practica (Weinberg y Gould, 2010).

La fase educativa, es en la que los deportistas aprenden a reconocer la importancia del desarrollo de las habilidades psicológicas, la función que tienen dichas habilidades y cómo influyen en el rendimiento.

La fase de adquisición está centrada en las estrategias y técnicas que se utilizan para desarrollar las distintas habilidades psicológicas. Aquí se adoptan técnicas específicas acorde a las necesidades y habilidades de cada deportista.

La fase práctica cuenta con tres objetivos, la automatización de las habilidades por medio de la memorización, enseñar a integrar aprendidas en las actuaciones deportivas y simular como desearían aplicar las habilidades en las situaciones de competencia.

El aprendizaje de las habilidades debe avanzar, comenzando a practicar en sesiones especiales cuando estas son adquiridas se enfocan específicamente hacia la ejecución deportiva o entrenamiento, de allí a la simulación y a la competencia real.

El mejor momento para poner en práctica el inicio del entrenamiento mental es fuera de temporada o en pre – temporada, ya que se cuenta con tiempo para aprender las destrezas y resulta más fácil para el deportista introducir ideas nuevas ya que no está sometido a la presión que tiene durante los periodos pre competitivos, competitivos y post – competitivos (Williams, J, 1991).

La evaluación del impacto del entrenamiento mental no es fácil, pero es esencial para mejorar el programa de entrenamiento, la evaluación debe ser un proceso continuo, luego de cada sesión de entrenamiento debe evaluarse si la sesión a cumplido su objetivo, cuales son las técnicas utilizadas que han resultado más efectivas, cual ha sido la respuesta de los deportista, etc. La evaluación del final del programa debe ser más formal, pudiéndose incluir discusiones en equipo o individuales, evaluaciones escritas de los atletas y evaluaciones de los distintos cambios que se hayan produciendo en la ejecución (Williams, J, 1991).

El fin del entrenamiento de las habilidades psicológicas es la autorregulación, es lograr que el deportista funcione de forma efectiva por sí mismo, sin la indicación del entrenador o psicólogo deportivo. El deportista luego del entrenamiento de las habilidades psicológicas deberá poder entonces regular su funcionamiento interno como el desee. (Weinberg y Gould, 2010).

Algunas de las técnicas que se han señalado como la base para el desarrollo de los aspectos psicológicos del deportista son: establecimiento de metas, técnicas de relajación, visualización, control del autodiálogo (Dasil, J, 2008).

Establecimiento de metas.

La meta es definida por Locke y col (1981, Williams, J, p 210) como “el logro de un nivel específico de dominio de una tarea, generalmente dentro de un tiempo límite especificado”. Esta es una de las técnicas centrales en el deporte. Cuando los deportistas tienen objetivos definidos, su conducta se dirige con mayor fuerza hacia el cumplimiento de dichos objetivos. La meta ayuda a dirigir la atención y acción a los aspectos más importantes de la tarea, ayudan a prolongar el esfuerzo, así como el compromiso y la disciplina.

Diferentes tipos de metas (Weinberg y Gould, 2010):

- De resultado. Están centradas en el resultado de un evento deportivo, el logro de estas metas no depende únicamente del deportista, sino también del adversario que enfrente, ya que aparte del esfuerzo del deportista, juega un papel importante también la capacidad y juego del contrincante.
- De cumplimiento. Se focaliza en que el deportista logre determinado nivel, independientemente de la actuación de los otros competidores, es una comparación del deportista con sus logros o habilidades anteriores.
- De proceso. Están focalizadas en una de las acciones que llevara a cabo el deportista durante su actuación para que esta sea buena.

Lograr las metas de cumplimiento o proceso están centradas únicamente en el deportista, en su acción o actuación, por eso resultan mas útiles en el momento de la competencia.

No todas las metas son efectivas para mejorar la ejecución deportiva. Mediante una investigación Botterill (1977) y Burton (1983) han producido pautas específicas de qué tipo de metas tienen mayor eficacia. (Williams, J, 1991).

- Metas a corto, mediano o largo plazo están regidos por la variable temporal, por el tiempo que le llevara al deportista realizarlos. Estos objetivos deben estar personalizados, ya que variara en cada deportista.
- Metas difíciles pero realistas. Las metas que exceden la capacidad del deportista llevaran al error y frustración. Lo recomendable es que las metas sean difíciles, representado así un desafío para el deportista, pero que al mismo tiempo sean realistas, que el deportista pueden llegar alcanzarlas.
- Crear metas de ejecución en lugar de metas de resultado. Las metas de ejecución dan mayores oportunidades de tener éxito. Los deportistas aprenderán a juzgar su éxito o fracaso basándose en su propia actuación, y no en la comparación con sus compañeros y/o adversarios.
- Establecer metas de práctica y competición.
- Establecer estrategias para cumplir las metas. Es importante identificar de que formar el deportista puede lograr sus metas.
- Llevar un registro de las metas a lo largo del tiempo.

Un planteo adecuado de metas tiene efectos beneficiosos sobre la motivación, atención, confianza, regulación emocional (al cumplirse con el plan trazado se generar emociones como orgullo y satisfacción), etc.

Visualización.

La visualización es una forma de creación o recreación de una experiencia en la mente. El proceso incluye la vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el moldeamiento de estos hasta formar imágenes significativas para el deportista acerca de la ejecución. La visualización debería de abarcar la mayor cantidad de sentidos que sean posibles (cinestésicas, táctiles, auditivas, olfativas). Aparte de utilizar los diferentes sentidos en la visualización es importante que el deportista aprenda a acompañarlo con los diferentes estados emocionales, recrean los sentimientos o pensamientos puede ayudar a controlar esos estados. Los deportistas pueden utilizar la visualización para mejorar sus destrezas tanto físicas y psicológicas. Dentro de las habilidades psicológicas que ayuda a mejorar se encuentran: la atención (al imaginar lo que se quiere hacer y cómo reaccionar, puede evitar distracciones), reforzar la confianza, control de las emociones, etc. (Weinberg y Gould, 2010).

Relajación.

La relajación tiene como objetivo dar una estrategia al deportista que le permita controlar su nivel de activación, o que pueda aplicar cuando se sienta estresado o que su ansiedad ha aumentado. Las técnicas de relajación pueden dividirse en dos categorías: una enfocada a los aspectos corporales, las técnicas que son “de músculo a mente” (técnica de Jacobson, control de la respiración), la otra categoría incluye el acceso cognitivo o mental a la relajación, estas técnicas son “de mente a músculo” (meditación, entrenamiento autógeno) (Williams, J, 1991).

La técnica de relajación progresiva de Jacobson (1938, Weinberg y Gould, 2010) consiste en la tensión y relajación de músculos específicos, esta secuencia avanza de un grupo grandes de músculos al siguiente, hasta que todos los grupos musculares se relajan por completo. Esta técnica es basa en algunos supuestos básicos: en que es posible aprender la diferencia entre la tensión y la relajación, en que una es excluyente de la otra, la reducción de la tensión muscular producirá a la vez en descenso en la tensión mental.

El control de la respiración resulta ser otra técnica efectiva de relajación. Cuando el deportista está presionado parece no poder coordinar la respiración con la ejecución de la tarea, probablemente la respiración que se produzca sea breve, poco profunda e

irregular. Mientras que si el deportista se encuentra relajada la respiración será serena, profunda y rítmica. La realización de inhalar y exhalar lentamente ayudara al deportista a mantener la calma y controlar la angustia, al estar concentrado en su respiración es probable que el deportista no se sienta perturbado por otras situaciones y tendrá un descanso en su mente para liberarse de las presiones y renovar energías. Con la práctica, el respirar apropiadamente es uno de los sistemas fisiológicos más fáciles de controlar. Esta técnica puede ser utilizada para la relajación profunda y momentánea.

El entrenamiento autógeno de Johannes Schultz (1930, Williams, J, 1991) consiste en la designación de una serie de ejercicios para producir calor - frío y pesadez - ligereza. La atención se centra en las sensaciones que se están tratando de producir. Dicho entrenamiento consta de seis fases, los deportistas deben aprender cada fase antes de pasar a la siguiente. Las fases son:

- Relajación muscular. Por medio de la sensación de pesadez se provoca la relajación de los músculos del cuerpo.
- Relajación vascular. A través de la sensación de calor se provoca la relajación.
- Regulación cardiaca. El deportista debe percibir que sus latidos son regulares y calmados.
- Control de la respiración. La respiración debe ser lenta y calmada.
- Regulación de los órganos abdominales o calor en el plexo solar. (colocación de la mano en el área abdominal)
- Frialdad en la cabeza.

La finalidad es poder controlar mentalmente el cuerpo y sus funciones, mediante la inducción de sensaciones e imágenes en todos los miembros del cuerpo.

Control del autodiálogo

Cuando se utilizan pensamientos apropiados (que, cuando y como pensar), el deportista tendrá el control de su actuación. Cuando se presenta un pensamiento inadecuado (irracional, negativo, rígido), el deportista debe detectarlo y detenerlo cambiándolo por un pensamiento adecuado (racional, positivo, flexible). Es importante que el deportista identifique que pensamientos inadecuados le invaden antes, durante y después de los entrenamientos y competencias. Una vez que logra identificarlos,

puede realizarse una lista en la cual se especifiquen los pensamientos inadecuados y cuál sería la alternativa, el pensamiento adecuado. Una vez realizado esto, el deportista debe llevarlo a la práctica, cuando detecte un pensamiento inadecuado lo detendrá, para esto puede utilizarse palabras claves, sonidos o imágenes que pueden acompañarse con una respiración profunda. Cuando el pensamiento inadecuado se ha interrumpido debe transformárase en adecuado. No se trata únicamente de sustituir un pensamiento negativo por uno positivo así nomas, sino de utilizar frases que sean convincentes con el contenido de las creencias y que puedan ser eficaces para combatir los pensamientos negativos (Buceta, J, 1998).

El autodiálogo puede tomar distintas formas (Buceta, J, 1998):

- Autoafirmaciones. Son las frases que se dice el deportista con la intención de controlar un estado psicológico.
- Autoinstrucciones. Son órdenes concretas sobre la acción a realizar, es conveniente que sean directas y convincentes. En muchos casos es conveniente la utilización de una autoafirmación para recordar algo, seguida de la autoinstrucción sobre cómo actuar.
- Autorrefuerzos. Son frases gratificantes que se dicen luego de la realización de aquella conducta que se busca afianzar.

Cuando la creencia en la que se basa el pensamiento es muy rígida e impida la aplicación de una alguna forma de autodiálogo positivo, es aconsejable potenciar un reenfoque atencional hacia una actividad mental alternativa (relajación, visualización, etc.), y autoinstrucciones que lo ayuden a centrarse en dicha actividad, mientras se trabaja la modificación de las creencias que interfieren (Buceta, J, 1998).

Toma de decisiones

Se puede definir a la toma de decisiones como “un proceso de selección de una alternativa, entre otras varias, con vistas de alcanzar un objetivo determinado” (Williams, J, 1991, p 177).

El desarrollar bien este comportamiento, implica que el deportista conozca y comprenda las situaciones a las se puede enfrentar en una competencia y dominen las soluciones que resultaran más convenientes, pudiendo percibir los indicadores que aparecen que le ayudaran a darse cuenta de qué forma debe actuar. (Buceta, J, 1998).

Los factores que condicionan la toma de decisiones son: situacionales, la experiencia y la carga emocional.

Los factores situacionales van desde la cantidad de opciones y el tiempo disponible para tomar la decisión y ejecutar., hasta la capacidad de atención del deportista.

Cuanto mayor experiencia tenga el deportista, este habrá aprendido más de sus errores, en los deportes de equipo conocerá mejor a sus compañeros y tendrá mejor capacidad de anticipación.

La decisión correcta es aquella que produzca una mayor probabilidad de éxito, aunque el éxito no dependa del todo de dicha decisión.

Conclusiones

Si bien la psicología del deporte es una disciplina joven, se puede decir que la psicología “ha estado presente en el deporte desde su nacimiento, ya que la mente y el cuerpo son indisolubles y juntos explican el rendimiento del deportista” (Dasil, J, 2008, p 337).

El entrenamiento del deporte está regido por parámetros físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, el perfeccionamiento de dichos parámetros aumentará la probabilidad de éxito del deportista. El deporte de alto rendimiento o profesional tiene interés por encontrar los procedimientos que lo lleven a alcanzar el máximo rendimiento de sus deportistas. El papel de la psicología en este proceso es fundamental ya que los parámetros que ayudaran al éxito se encuentran estrechamente interrelacionados con el resto de los parámetros. La necesidad que se ha dado a lo largo de los años de desarrollo en la psicología del deporte, han originado diversos estudios y publicaciones que intentan responder a las distintas interrogantes que surgen de los distintos actores del ámbito deportivo. En palabras de Lorenzo (1997, p 37) la psicología del deporte “constituye una forma de psicología aplicada que se ha desarrollado de forma importante en las últimas décadas, debido al interés creciente de la sociedad por encontrar respuestas a sus problemas y por el avance que se ha logrado en el conocimiento del comportamiento humano y la forma de controlarlo en beneficio de las personas”.

La diferencia que hay entre deportistas que son similares en sus capacidades físicas y técnico – tácticas, reside en el aspecto psicológico, los mejores deportistas parecen controlar sus emociones y cogniciones más efectivamente y apropiadamente frente a los retos a los que se enfrenta.

Las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo se encuentran conectadas entre sí, por lo que si una de ellas no es controlada o no se encuentra en su punto óptimo repercutirá en otra de las variables o hará que alguna como las emociones negativas que tal vez no se encontraban aparezcan y afecten el rendimiento.

La complejidad de las habilidades psicológicas se puede notar en la diversidad de modelos e instrumentos que se han presentado para trabajar dichas habilidades desde distintos modelos teóricos. Si bien son diversas las teorías que intentan explicar la misma habilidad, una no es excluyente de la otra, sino que analizan el mismo tema desde diferentes ángulos, por ejemplo en el caso de la atención uno de los modelos

plantea los diferentes estilos atencionales (Nideffer, 1976, Dosil, 2008) lo que no quiere decir que los distintos tipos estímulos (modelo atencionales, Dosil, 2008) no tengan un papel importante en la atención.

Resulta importante que los deportistas reciban entrenamiento mental de las distintas variables, y que aprendan cuales son las técnicas o herramientas que lo ayudaran a desarrollar todo su potencial. Hay que tener en cuenta que todos los deportistas a lo largo de su carrera han ido adquiriendo estrategias para enfrentar las dificultades que se le presentan, por lo que en algunas ocasiones la función del psicólogo será el perfeccionamiento de las estrategias ya existentes, mientras que en otras deberá ayudarle a cambiar las mismas por ser inadecuadas y afectar su rendimiento y bienestar, o enseñar nuevas estrategias que permitan modificar ese comportamiento inadecuado por uno adecuado.

Las habilidades psicológicas difieren de un deportista a otro, y de un periodo a otro, por lo que es importante que el entrenamiento de las distintas variables este personalizado y adaptado al periodo en el que se encuentra el deportista, y que el psicólogo conozca las características del deporte para que el entrenamiento sea adecuado, ya que las distintas modalidades deportivas exigen a una misma habilidad de forma distinta.

La importancia del aspecto psicológico es indudable, son varias las habilidades psicológicas que influyen el rendimiento del deportista, a pesar del reconocimiento de su importancia son pocas las instituciones que cuentan con un psicólogo que realice el entrenamiento necesario, esto tal vez se deba a falta de tiempos, presupuesto, etc.

Los distintos actores deben darse cuenta que no solo es importante sino que el aspecto psicológico juega un papel crucial, y más cuando hablamos del deporte de alto rendimiento y / o profesional, por lo que se deben encontrar los espacios y formas para que este aspecto pueda ser trabajado.

BIBLIOGRAFIA

- Balaguer, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones.
- Balaguer, I, Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en los deportistas de competición: un análisis de la teoría de autodeterminación. Recuperado el 30 de enero del 2014. En: http://www.uv.es/icastill/documentos/2008.BalaguerCastilloDuda08_RPD.pdf Revista de Psicología del Deporte. 2008. Vol. 17, núm. 1, pp. 123-139
- Buceta, J. (1998) Psicología del entrenamiento deportivo. Ed. Dykinson. Madrid, España.
- Buceta, J. (s/f). La “falsa confianza”. Recuperado el 4 de marzo del 2014. En: http://www.palestraweb.com/zona_libre/publicaciones/falsaconfianza.pdf
- Carrascosa, M. (2011). Compartir una ilusión colectiva. Cap. 3. En: trabajar y competir en equipo. El método saber competir. Ed.: Netbiblo. España.
- Cruz, J. (2001). Psicología del deporte. Ed. Síntesis. Madrid, España.
- De la vega, M y Ucha, F. (s/f). Factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo. Recuperado: 30 de enero del 2014. En: <http://www.slideshare.net/bayronquezada/factorespsicologicosqueinfluyeneneldeporte>
- Dosil, J. (2001). Aproximación a la psicología del deporte. Ed. Gersam. Buenos Aires, Argentina.
- Dosil, J. (2002). Psicología y rendimiento deportivo. Ed. Gersam. Buenos Aires, Argentina.
- Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte. Ed. McGraw-Hill. Madrid, España.
- Giesenow, C. (2011). Entrenando tu fortaleza mental en el deporte. Preparación psicológica para sobresalir bajo presión. Ed. Claridad. Bs As, Argentina.

- Jara, P: (2012). Motivación para la práctica de actividad física y deportiva. Ed.: Díaz de Santos. España.
- Kenet, M. (1998). Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte. Ed. Paidotribo Barcelona, España.
- Lorenzo, J. (1997). Psicología del deporte. Ed: Biblioteca Nueva. Madrid, España.
- Monroy, A y Sáez, G. (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. Recuperado: 6 de marzo del 2014. En: <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm> Revista Digital - Buenos Aires - Año 16 - N° 163 - Diciembre 2011.
- Nicolás, A. (2009). Autoconfianza y deporte. Recuperado: 2 de marzo de 2014. En: <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 128 – Enero 2009
- Rudik, P.A. (1976). Psicología de la educación física y el deporte. Ed.: Stadium. Bs As, Argentina.
- Tamorri, S. (2000). Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta. Ed. Paidotribo. Barcelona, España.
- Valdés, H. (1996). La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano. Ed.: INDE. Zaragoza, España.
- Viade Sanzano, A. (2004) Psicología del rendimiento deportivo. Ed.: UOC. Barcelona, España.
- Weinberg y Gould. (2010) Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Ed.: Medica panamericana. Madrid, España.
- William, J. (1991) Psicología aplicada al deporte. Ed.: Biblioteca nueva. Madrid, España.