

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO CORPORATIVO
EDWARDS DEMING®
saber qué hacer y cómo hacerlo

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Autor:

Erika Geovanna López Orozco

Deming
EDITORIAL TECNOLÓGICA

AÑO 2024

Erika Geovanna López Orozco

Psicología del deporte

Prólogo escrito por el PhD. Henry Mariño

Editorial Deming

Psicología del deporte
Autor: Erika Geovanna López Orozco

Editorial Deming
Dirección: Calle Edmundo Chiriboga OE-3H y Jorge Páez, Quito, Ecuador

Primera edición – Año 2024

ISBN: 978-9942-692-22-1

Impreso por: GraficArte

Asesoría y colaboración: didáctica editorial

© Este libro es de uso científico, académico e investigativo. Prohibida su comercialización.

Para más información, escribir al correo:
editorial@deming.edu.ec

En el dinámico mundo del deporte, la comprensión de las variables psicológicas es esencial para alcanzar el máximo rendimiento. Este libro ofrece una exploración exhaustiva de la Psicología del Deporte, proporcionando una mirada crítica a la relación entre la mente y el rendimiento deportivo. Desde la importancia del rol del psicólogo deportivo hasta las estrategias para manejar el estrés y la ansiedad, cada capítulo está diseñado para dotar al lector de conocimientos prácticos y teóricos. Este texto educa y motiva a los entrenadores, deportistas y profesionales a aplicar estos principios para mejorar el desempeño y la cohesión del equipo. Te invitamos a sumergirte en esta obra y descubrir cómo la psicología puede ser la clave para alcanzar la excelencia deportiva.

PhD. Henry Mariño

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN 14
CAPITULO 1 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE 15
Introducción a la Psicología 15
Psicología como ciencia 15
Psicología del deporte 18
Importancia de la psicología del deporte 20
Funciones del psicólogo deportivo 22
Ética y código ético 23
El rol del entrenador deportivo 25
CAPÍTULO 2 VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE INFLUYEN EN LA CONDUCTA DEPORTIVA 30
Personalidad y deporte 30
Temperamento y carácter 31
Efectos del deporte en la personalidad 34
Conducta del deportista 36
Condiciones internas 36
Condiciones externas 37
Tendencias individuales 39
Influencia del entorno 39
La agresividad en la conducta del deportista 40
La motivación como motor de la conducta del deportista 43
Tipos de motivación 47
Ansiedad y estrés en el entrenamiento y la competición 50
¿Qué es la ansiedad y el estrés en el deporte? 51
¿Cómo se manifiestan el estrés y la ansiedad? 53

Consecuencias de la ansiedad y el estrés en deportistas..... 55
CAPÍTULO 3 ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN LOS DEPORTISTAS..... 58
Introducción..... 58
Controlando la ansiedad..... 59
Técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad..... 60
Respiración diafragmática para la ansiedad..... 61
Relajación progresiva de Jacobson..... 62
Terapia de desensibilización sistemática..... 63
Entrenamiento autógeno de Schutz..... 65
Técnicas para el control de la concentración y atención..... 69
Importancia de la atención y concentración en el deporte..... 70
Atención..... 71
¿Cómo afecta la atención al rendimiento deportivo?..... 72
Enfoques atencionales: dirección y amplitud de la atención..... 72
Técnicas básicas para mejorar la atención..... 74
Técnica expansión de la conciencia para mejorar la atención (Gauron)..... 75
Técnicas para mejorar la concentración..... 76
Estrategias de afrontamiento en deportistas..... 77
Tipos de afrontamiento..... 79
Entrenamiento de la imaginación/visualización..... 84
Aplicaciones prácticas del entrenamiento mental a través de la imaginación..... 86
CAPITULO 4 LIDERAZGO Y COHESIÓN DE EQUIPOS EN EL DEPORTE..... 92
El liderazgo en el deporte..... 92
Teoría de los rasgos..... 94
Rasgos universales de liderazgo para el deporte..... 94
Conductas universales de liderazgo en el deporte..... 96

Modelo Multidimensional de Chelladurai (MML) 96
Grupo versus equipo en el deporte 99
Grupo deportivo 99
Equipo deportivo 100
Etapas de los equipos 104
Cohesión del equipo y su relación con el rendimiento deportivo 106
Cohesión del equipo 107
Cooperación deportiva 109
Eficacia Colectiva 110
Manejo de conflictos en el deporte 111
Pautas para resolver un conflicto 113
Técnicas para el manejo psicológico del entrenador 116
El entrenador y su contexto 116
Autocontrol 119
GLOSARIO 122
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 124

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Psicología del deporte 18

Figura 2 Expresiones de la actividad física 21

Figura 3 Expresiones de la actividad física 23

Figura 4 Rol del entrenador 25

Figura 5 Areas de acción del entrenador deportivo 27

Figura 7 Personalidad y deporte 30

Figura 8 Ansiedad y estrés en el deporte 50

Figura 9 Esquema de la ansiedad resultado del estrés 57

Figura 10 Estrategias de superación del estrés y la ansiedad 60

Figura 11 Fases del estrés 60

Figura 12 Atención y concentración en deportistas 71

Figura 13 Afrontamiento del estrés 82

Figura 14 Estrategias de afrontamiento 84

Figura 15 Modelo Multidimensional de Chelladurai 97

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Contenidos éticos comunes del Psicólogo en varios países 25

Tabla 2. Teorías motivacionales 43

Tabla 3. Estrategias de afrontamiento 81

Tabla 4. Escala de liderazgo para el deporte 92

Tabla 5. Teoría de los rasgos en líderes deportivos 93

Tabla 6. Fases de resolución de conflictos 112

INTRODUCCIÓN

La Psicología del Deporte es una rama relativamente nueva de la Psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta de las personas durante la actividad deportiva. Esta ciencia se ha ido integrando progresivamente a través del tiempo en el mundo del deporte y la actividad física, con el fin de intervenir en los deportistas para potenciar sus capacidades y potencialidades, así como para maximizar su rendimiento y desarrollo personal.

En esta asignatura se abordará temas que abarcan aspectos biológicos, sociales, emocionales y comportamentales en el contexto de la actividad física y del deporte, tanto desde la mirada de los deportistas, como de los entrenadores.

Se realizará una introducción a la psicología como ciencia, decantando específicamente en la psicología del deporte, enfocando los roles del psicólogo y del entrenador, quienes basarán su práctica en principios deontológicos y éticos.

Se estudiará la manera en que determinadas variables psicológicas afectan las conductas de los deportistas incidiendo por lo tanto en su rendimiento. De igual manera se detallarán algunas de las técnicas usadas por deportistas de élite para el control del estrés y la ansiedad, siendo los de mayor incidencia en el ámbito deportivo.

Asimismo, se abordará temas relacionados con el liderazgo deportivo y la cohesión del grupo como factor de influencia en el rendimiento. Finalmente se realizará un acercamiento a las presiones y problemas que enfrenta un entrenador y se presentarán técnicas de manejo psicológico para los mismos.

CAPITULO 1

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Introducción a la Psicología

La Psicología estudia los principios que rigen la actividad humana. PSI es una de las letras de la palabra *psiqué*, símbolo de la psicología, anteúltima letra del alfabeto griego. *Psiqué* originalmente tenía el significado de mariposa, más tarde de alma. Por tal motivo se la llamaba “ciencia del alma”. Cazau P (2002).

La psicología se trata del estudio de la mente y el comportamiento. Es una disciplina científica diversa que comprende varias ramas principales de investigación, así como varias subáreas de investigación y psicología aplicada. La investigación implica observación, experimentación, pruebas y análisis para explorar los procesos o estímulos biológicos, cognitivos, emocionales, personales y sociales que subyacen al comportamiento humano o animal (American Psychological Association, APA).

Es el estudio científico de la mente y de cómo esta dicta e influye en nuestro comportamiento, desde la comunicación y la memoria hasta el pensamiento y la emoción. Como ciencia, la psicología funciona como una disciplina académica floreciente y como una práctica profesional vital, dedicada al estudio del comportamiento humano – y de los pensamientos, sentimientos y motivaciones que lo sustentan – a través de la observación, la medición y las pruebas, con el fin de formar conclusiones que se basan en una metodología científica sólida (Asociación Británica de Psicología, BSP)

Psicología como ciencia

A partir de la segunda mitad del siglo XIX el aumento de los conocimientos sobre la anatomía cerebral hicieron que los procesos mentales se entendieran en mayor medida como consecuencias de la biología. Destacamos las aportaciones de la psicofisiología de Gustav

Theodor Fechner y las de Pierre Paul Broca y Carl Wernicke en el campo de la neuropsicología.

En 1879 Wilhelm Wundt fundó el primer laboratorio de Psicología Experimental, donde se combinarían los conocimientos de distintas ramas de la ciencia; es por esto que se suele llamar a Wundt “el padre de la psicología científica”, si bien antes de Wundt investigadores de la psicofísica como Gustav Theodor Fechner ya habían preparado el camino para el surgimiento de esta disciplina. Granville Stanley Hall fue el creador de un laboratorio similar en Estados Unidos y fundó la American Psychological Association.

Se establecieron los requisitos que debía cumplir cualquier conocimiento para ser considerado científico. Uno de ellos era la necesidad de aplicar el método experimental, valiéndose de la observación, la formulación de hipótesis v la comprobación de las mismas a partir de experimentos que confirmen su veracidad de manera irrefutable. En este nuevo escenario, la psicología encontró dificultades para aplicar dicha metodología a su objeto de estudio —el espíritu humano, el alma. La especificidad de la psicología se pone en discusión, entre la filosofía del espíritu y el materialismo psicofisiológico. En esta encrucijada la única salida consistía en reformular su campo de investigación, y esto es precisamente lo que llevaron a cabo los pioneros de la nueva disciplina. Fue el fisiólogo E.H. Weber (1795- 1878) quien estudio las sensaciones táctiles y visuales y paso del campo de la fisiología al de la psicología.

Wundt marcó una nueva tarea a la psicología, el estudio de la conciencia y, en particular, el análisis de los elementos que la constituyen, las relaciones que establecen entre ellos y las leves que rigen estas conexiones. Para poder cumplir dicho objetivo utilizó la introspección, método experimental realizado en una situación de laboratorio a fin de que el investigador pueda tener un adecuado control de las variables. Ahora bien, como la conciencia no puede estudiarse en sí misma, Wundt lo hizo a través de ciertas manifestaciones de ésta, como son las sensaciones y sentimientos. Así, por ejemplo, aplicaba a un individuo determinados estímulos, por lo general visuales o auditivos, de diferente intensidad, y le pedía que

verbalizara la experiencia subjetiva que dichos estímulos le habían provocado. Estudio la fisiología, dio mucha importancia a las investigaciones sobre percepciones visuales y auditivas, así como el estudio de la conducción nerviosa, la memoria, la inteligencia.

William James, filósofo y fisiólogo estadounidense contemporáneo de Wundt, introdujo nuevos elementos en el estudio de la conciencia; responsabilizó a ésta del comportamiento y estableció una relación funcional entre ambas instancias. De este modo, los procesos mentales se convierten en guía de la conducta e interesan en cuanto a su evidencia práctica, no como procesos en sí mismos. Esta concepción funcionalista modificó sustancialmente las pautas de la investigación psicológica y puso los pilares de la psicología contemporánea, en particular la de los Estados Unidos, donde arraigó con gran fuerza. Una consecuencia importante de ello fue que, a partir de este momento, la psicología se abrió a nuevos campos de investigación, amplió su objeto de estudio y adquirió un carácter eminentemente práctico. Ya no sólo se analiza el comportamiento humano, también el animal es centro de interés. Se observan las peculiaridades del comportamiento infantil frente al del adulto y se inician estudios comparativos entre las costumbres y formas de vida de sociedades primitivas y actuales. Por otra parte, los métodos experimentales se diversifican; la introspección da paso a la medida de respuestas fisiológicas ante la presentación de estímulos; la inteligencia se cuantifica a partir de la elaboración de pruebas mentales y el comportamiento es objeto de descripción por medio de la elaboración de cuestionarios y de una cuidadosa observación

Una tercera vía de investigación la diseñó el fisiólogo soviético Pavlov gracias a sus estudios sobre el reflejo condicionado. Hasta ese momento, los reflejos eran definidos como respuestas involuntarias, no aprendidas, a un estímulo específico, y se los consideraba dotados de un valor adaptativo al medio. Pavlov demostró que dichos reflejos podían ser condicionados mediante su asociación a otros estímulos, de tal modo que sin estar presente el estímulo desencadenante del reflejo, el organismo emite de todos modos ese tipo de respuesta.

Los hallazgos de Pavlov pronto tuvieron una gran difusión, tanto en su país como en los Estados Unidos, y sirvieron en parte de fundamento a la llamada psicología del aprendizaje.

Psicología del deporte

Figura 1
Psicología del deporte



Fuente: https://micarrerauniversitaria.com

La psicología es la ciencia que se encarga del estudio de la conducta y al hablar de psicología del deporte nos referimos a la rama que se dedica a todo lo concerniente al deporte y/o la actividad física que puede realizar cualquier persona.

En su momento, la psicología se unió al deporte a través de las interacciones de los entrenadores de diversas disciplinas, quienes consultaban con los psicólogos acerca de temas relacionados con la motivación, la ansiedad y otros aspectos que afectaban de manera directa a sus atletas.

Psicología del Deporte entendemos “la aplicación de los principios y las técnicas derivadas de la psicología científica a la adquisición, mantenimiento y mejora de las habilidades deportivas y las interacciones que conforman la actividad deportiva en toda su extensión” (Gil y Delgado). Esta definición pretende afirmar, en primer lugar, que allí donde haya una conducta deportiva o una actividad física siempre estarán presentes los

componentes psíquicos. No existe, por tanto, ninguna actividad deportiva de la que se pueda excluir la vertiente psicológica.

En segundo lugar, esta definición pretende subrayar que la actuación del psicólogo deportivo no puede reducirse al estudio del deportista, sino que implica el análisis de las diferentes interacciones que se dan en el contexto deportivo. Y, por último, esta definición pretende ampliar el estudio de la actividad física humana a todas sus formas y a todas sus manifestaciones.

La psicología deportiva, por tanto, debe centrarse en el estudio científico de la conducta humana en el deporte, una conducta que habrá de ser entendida, tal y como indica Gil, como “el conjunto de respuestas mentales, motoras y psicofisiológicas que los deportistas tienen en función de unos antecedentes y unos consecuentes externos e internos cognitivos y fisiológicos; una relación de contingencias; un organismo con unas características físicas, habilidades motoras, historial de aprendizaje, variables de personalidad; y que se dan en un medio ambiente físico (cancha, vestuarios, campos de atletismo), social (familia, entrenador, árbitro y jueces, directivos, público y periodistas) y biológico”.

En los últimos años el interés de los atletas y entrenadores ha dado un giro radical para centrarse, fundamentalmente, en la identificación y potenciación de aquellos factores psicológicos que pueden ayudar a los deportistas a conseguir un mayor rendimiento.

No podemos olvidar que millones de jóvenes han hecho de la práctica del deporte de competición una parte importante de su vida y que, en este sentido, la psicología aplicada puede aportar su experiencia y sus conocimientos para conseguir que los deportistas de elite obtengan el máximo rendimiento de sus esfuerzos y, a la vez, alcancen la mayor satisfacción y el mayor desarrollo como personas.

Trabajar duro es imprescindible para lograr el éxito deportivo, pero no es ciertamente la única solución. Muchos atletas han trabajado demasiado y han acabado estresados, agotados o lesionados. Trabajar intensa e inteligentemente resulta mucho más efectivo. La

inteligencia es necesaria para saber cómo entrenar bien, cómo optimizar los recursos propios y aprovechar los puntos débiles del contrario, cómo reaccionar dentro del juego, cómo controlar la presión. No es posible, por tanto, separar la inteligencia de la práctica deportiva. Cada persona debe aumentar cuidadosa y gradualmente su capacidad tanto física como mental. Somos un organismo, pero no descerebrado ¿por qué iba a ser distinto en el deporte?

En cualquier caso, como cada vez existen menos diferencias en cuanto a destreza y preparación física entre los deportistas de élite, si queremos que nuestros atletas alcancen el éxito deportivo, no podemos ignorar su preparación mental. De hecho, si lo que pretendemos es conseguir una actuación óptima en la competición deportiva, es preciso planificar y desarrollar estrategias eficaces para controlar los aspectos psicológicos que incrementan el rendimiento.

Por extraño que pueda parecer, se aprende a ser ganador, y en este proceso de aprendizaje el desarrollo de los factores psicológicos es fundamental. Ahora bien, conviene reseñar que lo psicológico no es una entidad simple, estable y duradera. Al contrario, es un conjunto de estados de ánimo que abarca procesos cognitivos (pensamientos, percepciones, imaginación, aprendizaje, procesamiento de la información, solución de problemas, toma de decisiones, etc.), motivacionales (voluntad, esfuerzo, sacrificio, móviles para iniciar la práctica deportiva o para persistir en ella, etc.) y emocionales (vivencias placenteras o displacenteras que acompañan a cualquier actividad realizada por el ser humano), procesos que la Psicología del Deporte ha de saber evaluar, manejar y transformar cuando sea preciso y potenciar.

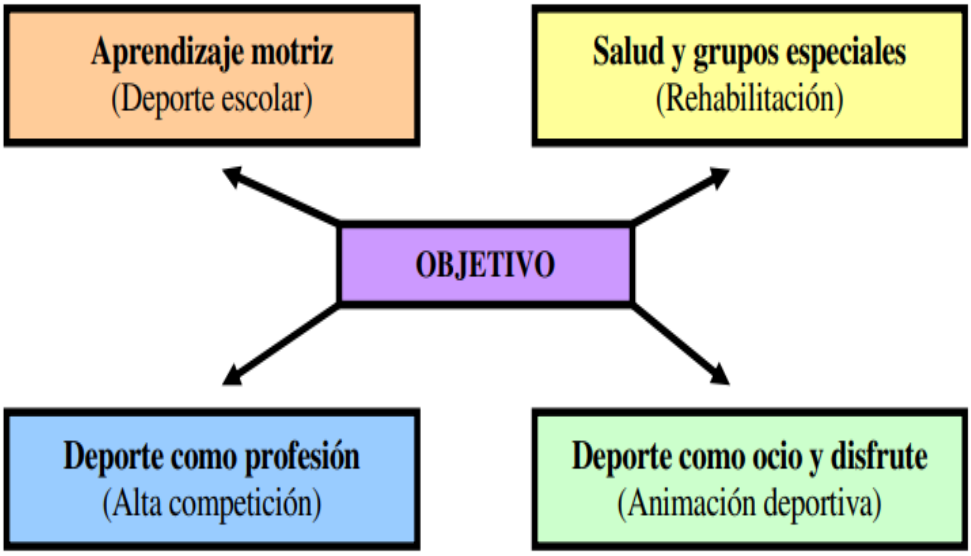
Importancia de la psicología del deporte

Cuando el profesional de la psicología se acerca al mundo de la actividad física para intervenir sobre ella, es importante que tenga claro en cuál de estas dos actividades físico-mentales, deporte o juego, va a intervenir, ya que esta precisión va a determinar sus objetivos, su tipo de intervención y su seguimiento profesional.

Por eso, conviene recordar que el juego es una actividad esencial para el ser humano, una actividad que combina factores psicológicos, físicos, pedagógicos, culturales, etc. que ayudan a la socialización del individuo y a su desarrollo evolutivo en todos los aspectos; y que el deporte, como expresión ampliada del juego que es, entraña todas las características.

Veamos cuatro expresiones diferentes de la actividad física en las que la práctica sistemática es el medio para conseguir distintos fines, y en las que el juego y el deporte se expresan con las diferencias anteriormente citadas:

Figura 2
Expresiones de la actividad física



Fuente: https://efdeportes.com

De todas formas, es necesario advertir que el hecho de que existan diferentes tipos de actividad física no quiere decir que estas tengan que ser cerradas, al contrario, en la alta competición también existen momentos distendidos para la animación deportiva, para el aprendizaje y, llegado el caso, para la rehabilitación.

Ahora bien, lo que sí es cierto es que la modalidad que mayores oportunidades ofrece al psicólogo a la hora de desarrollar un trabajo profesional es la alta competición. A través del conocimiento de las características diferenciales de esta modalidad: viajes constantes, ausencia de vida familiar, presiones sociales, lesiones, dopaje, fracaso, etc, el psicólogo logra

situarse de forma real en el entorno en el que el deportista desarrolla su práctica deportiva. Su trabajo posterior, ya con el deportista, consistirá en reconocer qué características diferenciales potencian y/o merman la capacidad del atleta para rendir en deporte.

Funciones del psicólogo deportivo

El auge de la Psicología del Deporte provocó, a comienzos de los ochenta, un fuerte y generalizado debate sobre quién podía llamarse psicólogo del deporte y ejercer como tal. Tras arduas deliberaciones, se han asignado tres funciones básicas al psicólogo del deporte:

a) Clínica. El psicólogo del deporte actúa como clínico cuando, tras un proceso de evaluación y diagnóstico, trata de solucionar los problemas psicológicos creados por la propia práctica deportiva: crisis de ansiedad, agotamiento (burnout), trastornos alimentarios, secuelas psicológicas de lesiones, etc.

b) Educativa. El profesional de la Psicología del Deporte ejerce como educador cuando, mediante cursos, coloquios o seminarios aplicados, trata de explicar a las personas implicadas en la práctica deportiva cuáles son los procesos psicológicos que intervienen en la misma, cuál es la metodología más apropiada para observar las interacciones que se dan en ese contexto y cuáles son las técnicas psicológicas que sirven para mejorar el bienestar y el rendimiento de los participantes.

Asimismo, el psicólogo deportivo actúa como docente cuando, dentro de un club o federación, ofrece un servicio de asesoramiento y apoyo psicológico a entrenadores, deportistas, padres o directivos, servicio cuya finalidad primordial es optimizar el rendimiento y el bienestar del equipo y prevenir los problemas psicológicos derivados del entorno deportivo.

c) Investigadora. Como especialista en una ciencia básica que es, el psicólogo del deporte ejerce de investigador cuando, utilizando el método científico, trata de obtener nuevos conocimientos sobre los procesos psicológicos básicos implicados en la práctica deportiva.

Las tres funciones asignadas al psicólogo deportivo: clínica, educativa e investigadora, son siempre difíciles de entender por separado, pero que tal distinción representa un paso muy importante para el reconocimiento de esta comprometida profesión.

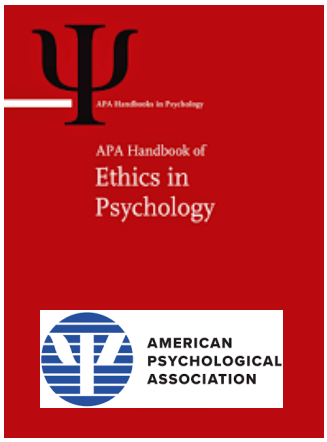
Aunque analicemos por separado cada una de estas funciones, lo cierto es que estamos convencidos de que el ejercicio profesional no puede dividirse, ya que teoría, metodología y tecnología están siempre íntimamente relacionadas.

En este sentido, hay que insistir en que el psicólogo del deporte debe tener una sólida formación como clínico y como educador, pues ambas actividades son necesarias para optimizar el rendimiento del atleta y conseguir su bienestar personal.

“Lo verdaderamente importante es que el psicólogo del deporte tenga la formación adecuada para abordar la explicación de las complejas relaciones que se dan en el deporte, para desarrollar metodologías específicas que aumenten la fiabilidad y la validez de sus juicios, y para discernir el tipo y profundidad de su intervención en la modificación de dichas relaciones” (Riera)

Ética y código ético

Figura 3
Expresiones de la actividad física



Fuente: American Psychological Association, 2015

La práctica de la psicología está basada en dos fundamentos principales. El primero está compuesto por un conjunto de conocimientos y habilidades que se han ido adquiriendo

a través de la investigación y la práctica psicológica. El segundo se compone de la ética en el desarrollo de ese conjunto de conocimientos y habilidades, y de las acciones llevadas a cabo cuando éstas se aplican para responder a las demandas de prestación de servicios a los usuarios. Las profesiones tienen estos elementos en común, si bien existe variabilidad en cada una de ellas

El código de ética de la APA se evalúa cada año y se revisa periódicamente para asegurarse de que brinde protección adecuada a los participantes en los estudios de investigación. Además de exponer los principios éticos que dirigen la investigación y la enseñanza, el código establece un conjunto de normas éticas para los psicólogos que ofrecen terapia y otros servicios profesionales, como la aplicación de pruebas psicológicas. El código de ética de la APA requiere que los investigadores obtengan el consentimiento informado de los participantes y estipula que:

- Los participantes deben recibir información de la naturaleza de la investigación en un lenguaje claramente comprensible.
- El consentimiento informado debe ser documentado.
- Deben explicarse de antemano los riesgos, posibles efectos adversos y limitaciones a la confidencialidad.
- Si la participación es una condición para obtener créditos académicos, deben ofrecerse actividades alternativas equitativas.
- No debe engañarse a los participantes acerca de aspectos de la investigación que podrían afectar su disposición a participar, como los riesgos o las experiencias emocionales desagradables.
- El engaño acerca de las metas de la investigación sólo podrá emplearse cuando sea absolutamente necesario para la integridad del estudio.

Tabla 1.
Contenidos éticos comunes del Psicólogo en varios países

LOS CONTENIDOS DE LOS CÓDIGOS ÉTICOS DE SEIS PAÍSES EUROPEOS Y DE ESTADOS UNIDOS							
	Países Nórdicos	Alemania	España	Hungría	Austria	Reino Unido	EEUU
1.Responsibilidad, principios generales	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
2. Competencia	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
3. Relación con clientes	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
4. Confidencialidad	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
5. Métodos psicológicos, investigación y declaraciones, incluyendo informes de investigación	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
6. Declaraciones públicas, publicidad	✔	✔	✔		✔	✔	✔
7. Relaciones profesionales	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
7a. Relaciones con empleadores					✔		
8. Investigación, enseñanza	✔	✔	✔	✔	✔		✔
9. Nombramiento profesional, titulación y cualificaciones	✔	✔	✔	✔		✔	✔
10. Formación		✔					
11. Honorarios y remuneración			✔				✔
12. Condiciones de trabajo				✔	✔	✔	
13. Comportamiento personal						✔	✔
14. Obtención de consentimiento						✔	✔

Fuente: García, 2009, Revista Papeles del Psicólogo

El rol del entrenador deportivo

Figura 4
Rol del entrenador



Fuente: https://www.unibarcelona.com/es/actualidad/salud-y-deporte

El rol del entrenador es de suma importancia, sobre todo si se destaca que todas las tareas que desarrollan los psicólogos en el deporte de alto rendimiento se realizan en gran parte a solicitud de los entrenadores, entre un 30 a un 70 por ciento, de las solicitudes de la ayuda de un psicólogo del deporte, es reclamada por los entrenadores y es por medio de su ínter vinculación que pueden llegar a un feliz término.

Por ello, comprender la naturaleza y características del rol de los entrenadores permite facilitar una interacción más adecuada en las tareas que se llevan a cabo gracias a una visión clara de su labor, las potencialidades, limitaciones y riesgos en su actividad. A menudo, no existe por parte de los psicólogos una lectura precisa de lo que implica ser entrenador, lo que puede dar lugar a incomprensiones, conflictos y conductas no atinadas en la práctica profesional, entre ellas, el intento de suplantar las funciones del instructor.

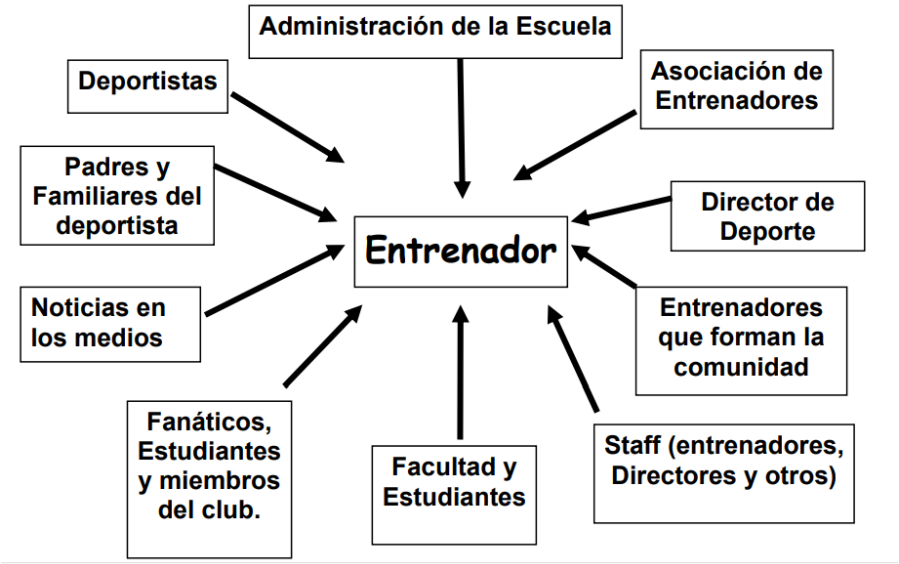
La mediación de los entrenadores es trascendental en la incorporación, formación y desarrollo de los deportistas para incrementar sus rendimientos y hasta en efectos contraproducentes al deporte, como es el abandono por los participantes.

Un 80% de los niños que se inician en el deporte lo abandonan. Entre las causas más significativas esta la actuación del entrenador. De ese 80%, de niños y adolescentes que se alejan del deporte, un 60% lo hacen debido a los malos tratos, la conducta punitiva, los entrenamientos excesivos, la falta de refuerzos positivos, los prejuicios y otras acciones negativas de los entrenadores.

El rol del entrenador está constituido por un conjunto de comportamientos que se llevan a cabo en las condiciones de un sistema social. El rol es un modelo organizado de conducta, relativo a una cierta posición del individuo en una red de interacciones ligado a expectativas propias y de los otros. En el caso de los entrenadores, se refieren a aquellos comportamientos que responden a su posición social dentro de la actividad deportiva. Abarca la dirección, orientación y control de la actividad de los deportistas.

Asimismo, incluye un conjunto de tareas tanto implícitas como explicitas. Éstas, comprenden su interrelación con el cuerpo técnico, comisión directiva, jugadores, periodistas, padres y fanáticos del deporte.

Figura 5
Áreas de acción del entrenador deportivo

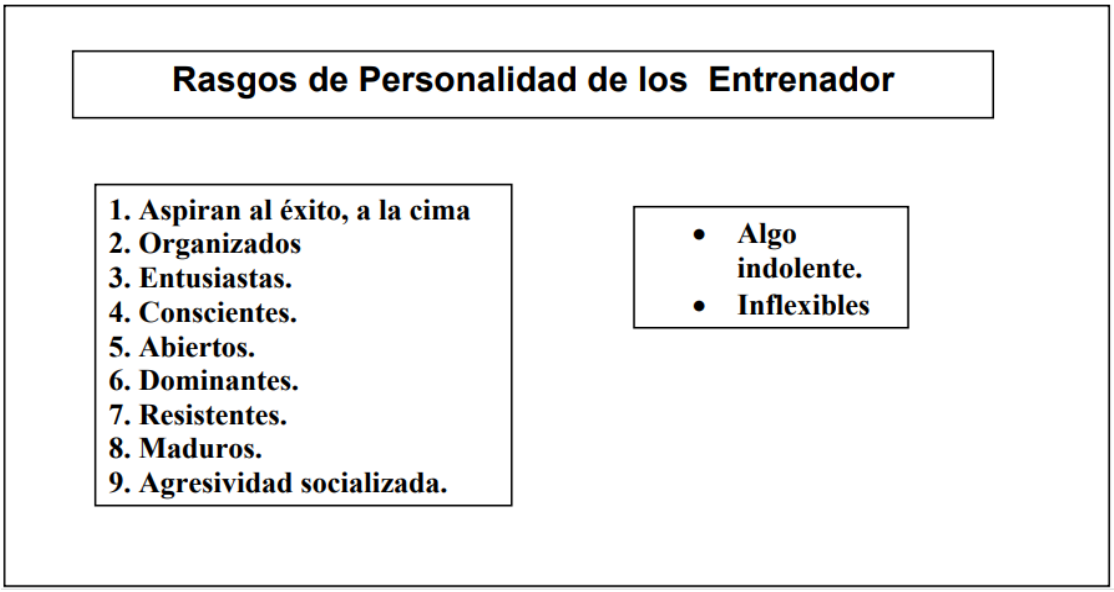


Fuente: https://karateyalgomas.com

Los primeros estudios que exploran el rol del entrenador analizaron alguna de sus cualidades sobre la óptica de las características de personalidad. Para ello evaluaron los rasgos de personalidad observados en la conducta cotidiana y manifiesta de los entrenadores, descubriendo que la muestra estudiada de prestigiosos entrenadores norteamericanos era inteligente pero inflexible, altamente organizada, estable, sociable y dominante, pero que tenía poco interés en las necesidades de otros de depender de alguien.

Se observó también que los entrenadores de deportistas universitarios aventajaban a la población ordinaria en cuanto a las características de su grado de rendimiento pero que se quedan por detrás en cuanto a la sensibilidad y relaciones interpersonales.

Figura 6
Rasgos de personalidad del entrenador



Fuente: https://www.unibarcelona.com/es

Otros estudios describieron las características de personalidad, el estilo de dirección y la capacidad de comunicación. Parte de estos investigadores plantean un modelo ideal de entrenador. (el que incluye cualidades como: motivador, maestro, disciplinario, planificador de metas, conocedor de las diferencias individuales; además de saber escuchar y predicar con el ejemplo).

Cabe destacar que los entrenadores que participaron en las investigaciones mencionadas (fútbol, tenis, atletismo, baloncesto, futbol americano y béisbol) son personas competentes, ejercen un claro liderazgo, poseen gran habilidad en las relaciones interpersonales que establecen con los deportistas a los que dirigen, proporcionándoles feedback, dirigiendo con seguridad, y consiguiendo el óptimo rendimiento y la satisfacción de los deportistas.

A pesar de todo lo mencionado se hallan criterios acerca de que la profesión de entrenador es una de las más controvertidas de cuantas existen en la actualidad. El propio desarrollo del deporte y la continua comercialización, elevan el nivel de exigencia de los profesionales de esta esfera y, por tanto, los resultados que ellos esperan.

La obsesión en el deporte por la victoria, el éxito competitivo y la obtención de premios ha ido cubriendo, en una parte sensible, la esencia propia de la actividad deportiva en detrimento, en ocasiones, de su papel educativo.

Al respecto se menciona que existen diferencias bien definidas en cuanto a la personalidad de los entrenadores. Por un lado, la mayoría son de carácter sociable, impulsivo, agresivo y el alto rendimiento y por otro existe quienes muestran inflexibilidad, desconfianza y restricción de las ideas de los otros entrenadores. El entrenamiento es, evidentemente, una dura existencia con rivalidades en la que no tienen cabida los fenómenos del corazón blando.

Cualidades de un entrenador

- Capacidad de ganarse el respecto de los deportistas
- Comunicarse con otros y confianza en sí mismo
- Conocimientos de la actividad
- Integridad
- Capacidad de soportar un trabajo duro y exigente
- Habilidad para manejar periodistas, fanáticos, padres, deportistas etc.

CAPÍTULO 2

VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE INFLUYEN EN LA CONDUCTA DEPORTIVA

Personalidad y deporte

Figura 7
Personalidad y deporte



Fuente: https://www.mundopsicologos.com/articulos

En psicología, la personalidad ocupa una posición central. Ello se debe a la necesidad de conocer al individuo en su totalidad para llegar a una comprensión explicativa del comportamiento humano, como un conjunto energético, estructural, motivacional y dinámicamente inserto en el contexto concreto de un grupo social.

La personalidad es el núcleo psicológico del individuo o el autoesquema del individuo que comprende sus características psicofisiológicas y que determina el estilo cognitivo y de comportamiento específico del sujeto en interacción con el entorno físico y social.

Autoesquema. Conjunto de autopercepciones que el sujeto tiene sobre sí mismo. Comprende sus características psicofisiológicas. El autoesquema no sólo comprende el conjunto de percepciones sobre las características psicológicas, también de su propio

organismo, incluyendo las experiencias sensoriales, emotivas, motivacionales y de toda índole.

Los factores fisiológicos son muy importantes en el deporte, pero explican sólo parcialmente la personalidad. Hay que recurrir, sobre todo a los factores psicológicos.

Determina. La personalidad es un marco organizador de la conducta que tiene como elemento aglutinador a la memoria, que es responsable de la coherencia de las múltiples experiencias individuales.

Estilo cognitivo y comportamiento específico. El conjunto de percepciones o representaciones referentes a uno mismo son diferentes para cada persona. Esto conlleva que cada individuo humano tiene un comportamiento particular acorde con la forma en que se percibe a sí mismo y sus capacidades.

Situaciones del medio ambiente. Los factores del entorno son percibidos y evaluados por cada persona en función de su organización cognoscitiva. En este sentido podemos afirmar que no existen dos personalidades iguales.

Como se desprende de la presente definición, la personalidad denota diferencias en las características fisiológicas y psicológicas individuales permanentes que determinan el comportamiento.

Temperamento y carácter

El temperamento es una parte de la personalidad constituido por aspectos innatos que denotan aspectos motivacionales, de actividad y de sociabilidad, en parte determinados por factores biológicos o constitucionales.

El temperamento nace, no se hace. Y es la parte de la personalidad más refractaria al cambio, pero puede cambiar dentro de ciertos límites, sobre todo como efecto de aprendizaje.

Cuando hablamos de diferencias en los tiempos de reacción, de umbrales perceptivos, sensibilidad a los estímulos o fuerza nerviosa estamos refiriéndonos a aspectos del temperamento.

El término carácter en su acepción psicológica, es usado como sinónimo de personalidad, aunque en la actualidad se ha impuesto el de persona o personalidad. Se refiere a una serie de características muy marcadas y notorias que distinguen a un sujeto de los demás.

Para la psicología del deporte el estudio de la personalidad del atleta se ha convertido en el argumento dominante de la investigación de las motivaciones, de las modalidades y de los efectos de su interferencia sobre la dinámica psicomotora del juego y de la competición.

Se podría decir que entre la personalidad y el rendimiento deportivo existe alguna relación, aunque no perfecta ni mucho menos. Si bien los estados y rasgos de personalidad pueden ayudar a predecir la conducta y el éxito deportivos, carecen de precisión.

Por ejemplo, el hecho de que algunos corredores de fondo olímpicos presenten personalidades introvertidas no significa que un fondista tenga que ser introvertido para lograr buenos resultados. De manera similar, aunque en el fútbol americano muchos zagueros medios de gran rendimiento tienen personalidades agresivas, otros igualmente destacados no las tienen.

El estudio de las características de personalidad de los participantes en el deporte es una de las áreas más populares en las investigaciones de Psicología del deporte; y dos preguntas que trata de responder la Psicología deportiva en relación con este tema son:

1. ¿Los deportistas necesitan determinadas características de personalidad para practicar un deporte a un nivel específico?

2. ¿La práctica de un deporte produce cambios en la personalidad de los participantes y, si es así, en qué forma?

Primero está la cuestión de la selección: las personas con rasgos de personalidad específicos se sienten especialmente atraídas hacia una intensa participación en deportes competitivos. En segundo lugar, puede que, como consecuencia de la participación en el deporte de un determinado nivel, se hagan evidentes cambios en la personalidad del atleta.

Actualmente no existe un perfil psicológico según el cual podamos predecir con seguridad si estamos ante un futuro talento deportivo. Las cualidades generales de personalidad tienen poca relación con la propensión a participar u obtener el éxito deportivo. Sí podemos, en cambio, predecir en vista de las carencias de un sujeto, si podrá llegar o no, a ser un deportista importante. Es más fácil anticipar quién no llegará, a la vista de sus limitaciones psíquicas, que descubrir tempranamente talentos deportivos. Lo que sí podemos predecir es si el futuro deportista puede aprender y consolidar las cualidades personales que muestran tener los deportistas que han conseguido el éxito real.

Conocer el conjunto de cualidades psicológicas que poseen los campeones, nos permite enseñarlas, paso a paso. En respuesta a la pregunta: ¿los deportistas necesitan determinadas características de personalidad para practicar un deporte a un nivel específico? Tendrán que aprender un conjunto de características psicológicas para llegar al éxito deportivo. La cualidad que mejor predice si estamos ante un futuro campeón es la capacidad de aprender estas cualidades psicológicas que constituyen el perfil del deportista ideal.

En respuesta a la segunda pregunta: ¿cómo afecta el comportamiento deportivo a la personalidad? Podríamos afirmar que el deporte modela el carácter, desarrolla destrezas de liderazgo, favorece comportamientos de juego limpio, alberga un espíritu de trabajo en equipo, prepara para la vida. Hay quienes suponen que la práctica del deporte, sobre todo el de alta competición, conlleva un aspecto “deformador”, argumentando que la participación en el deporte de competición produciría competitividad exagerada, envidia, agresividad y otras características personales desfavorables. Sin embargo, se reconoce que las consecuencias negativas reseñadas no son inherentes a la práctica del deporte competitivo, sino a factores externos al mismo.

En esta línea de estudio existe una amplia evidencia de que la práctica del ejercicio físico o del deporte produce unos efectos psicológicos y físicos altamente beneficiosos en la personalidad de los practicantes. La práctica suficientemente prolongada de un deporte produce unos efectos en la personalidad que permanecen mucho más allá del abandono del deporte.

Aunque existan muchas teorías al respecto, no son realmente conocidos los efectos de las actividades deportivas en la personalidad. Se ha apuntado a menudo que las actividades deportivas pueden tener un efecto beneficioso en la personalidad, sobre todo en la reducción de la depresión y de la ansiedad, pero los datos no respaldan esta opinión.

Efectos del deporte en la personalidad

- **En la niñez**

Los efectos positivos de la práctica deportiva en la evolución psicológica del niño se refieren, en particular, a los siguientes dinamismos de la personalidad.

1) Formación e integración de Yo. Si la actividad competitiva ejerce una acción constructiva, ésta se expresa en la ampliación del Yo, a través de: mayor participación del niño en el control realista de las pulsiones y del mundo exterior, profundización del autoconocimiento, interiorización más amplia de modelos ideales.

2) Desarrollo de la identidad. Clara conciencia de sí que el niño deportista logra obtener en cuanto que está involucrado subjetivamente en unas relaciones interpersonales en las que se le reconocen un rol, unas tendencias y unos objetivos.

3) Conquista de la estabilidad. Control de los conflictos intrapsíquicos, la continuidad de la identidad en el tiempo, la autoeducación para mantener firmeza en los propósitos.

4) Integración social. El niño se incorpora a la sociedad de manera sana.

- **En la adolescencia**

Este periodo es particularmente importante porque el individuo accede al deporte en términos más o menos comprometidos. Desde un punto de vista psicosocial, la adolescencia

se puede definir como un período intermedio que comienza con la adquisición de la madurez fisiológica y que acaba con la adquisición de la madurez social. Por tanto, es fácilmente comprensible que el problema de la imagen corpórea adquiera una notable relevancia en la vivencia deportiva del adolescente.

Es conveniente tener presente que el muchacho hace una actividad deportiva motivado por el deseo de construir una estructura corpórea adecuada al modelo adulto, o para mejorarla en el plano de las facultades, o para asegurarse y salir de penosos sentimientos de inadecuación.

La misión del profesor será ayudar al joven y hacerle aceptar la realidad positiva o negativa, de su cuerpo. El deporte puede tener para el adolescente la función psicológica de los “ritos de iniciación” en los pueblos primitivos.

Dificultades emocionales y comportamentales en el adolescente deportista

Podemos captar en las actitudes del adolescente la incoherencia, el aumento de la inestabilidad, la disminución de la perseverancia, la fluctuación de la atención, el deseo de protección y dependencia, así como el oposicionismo más polémico. Todo ello crea dificultades al joven deportista como al entrenador, sobre todo en relación con el problema del ansia y de la renuncia a la actividad agonística.

El joven atleta hace frente al ansia y a la inseguridad, provocadas por el temor de su propia incapacidad con reacciones emocionales de naturaleza histérica: la caprichosidad y teatralidad de las actitudes, la tendencia a vivir la competición como examen y a sustraerse a tal empleo, la necesidad de refugiarse morbosamente en la práctica deportiva en sustitución de cualquier otra experiencia.

Los adolescentes tienen grandes dificultades para organizar y controlar sus impulsos agresivos. El joven deportista no es una excepción. En general, los atletas adolescentes no saben cuándo deben atacar ni cuándo ceder; su vivencia agonística es siempre soportada y contradictoria hasta que madure se personalidad global.

Si el adolescente se acercó al deporte impulsado por la necesidad de construirse una imagen de adulto, o para hacerse transportar desde el mundo de la familia al mundo de la sociedad, no se lo puede pedir una militancia deportiva que vaya más allá de sus motivaciones iniciales. Es conveniente buscar las causas del abandono prematuro del deporte en la caída de las “motivaciones adolescentes” que el ambiente deportivo no supo sustituir por intereses y solicitaciones más maduras.

Conducta del deportista

La conducta deportiva es determinada por diversos factores de naturaleza endógena y exógena. Estos últimos son aportados por el medio que rodea la competencia y por las características de la propia actividad, mientras los primeros están referidos a la motivación, la actitud hacia la competencia, las cogniciones y las emociones del deportista.

Es reconocida la relación de ambos factores, pero su verdadera interdependencia queda fuera de la instrumentación metodológica de muchos especialistas.

Condiciones internas

- **Cuerpo físico**

Se trata del componente constitucional de las condiciones internas, marcadamente hereditario y no suficientemente considerado en la labor psicopedagógica. Los deportistas se diferencian entre sí en algo tan básico y determinante como los procesos de excitación e inhibición del sistema nervioso central, que explican aspectos tan diversos de la conducta deportiva como la adaptabilidad a condiciones cambiantes, la concentración de la atención o la tolerancia a la fatiga.

Los estímulos y las demandas producen excitación en las células nerviosas, a la cual sucede una inhibición protectora que garantiza la recuperación. Los deportistas se diferencian en la fuerza y velocidad con que generan los procesos de excitación e inhibición y en el balance de estos.

De ahí que la carga física y los estresores psíquicos repercutan de manera muy diferente entre ellos. Un mismo estímulo físico (tiempo de duración de una carga máxima, calor intenso, etc.) o psíquico (reto de acercarse a la mejor marca en un último intento o en condiciones de déficit de tiempo, entre otros) provoca respuestas orgánicas diferentes y ejerce presiones de distinta magnitud en el sistema nervioso de los deportistas, marcando con ello el nivel de tolerancia y la probabilidad de éxito o fracaso de cada uno de ellos.

- **Superación personal**

En los deportistas con un sentido interno de superación se observa que*:*

- Se esfuerzan más, ya que entienden el esfuerzo como parte del éxito
- Se divierten más y tienen mejor motivación (intrínseca). La motivación podrá ser alta independientemente de que tenga un nivel deportivo alto o bajo.
- Gestionan mejor el estrés y tienen menos ansiedad en competición
- Hacen un mayor uso de estrategias psicológicas (visualización, ensayo mental, etc.)
- Tienen mayor implicación en el entrenamiento
- Atienden y aceptan mejor las correcciones
- Tienen un comportamiento más deportivo
- Suelen tener una autoconfianza más fuerte y estable.

Condiciones externas

- **Motivación externa**

La motivación aporta los indispensables componentes energéticos y direccionales a la conducta del deportista.

El origen de la motivación deportiva se puede hallar en diversos acontecimientos, coyunturas y vivencias provenientes de familiares y amigos deportistas; en la existencia de una instalación deportiva cercana, en las satisfacciones personales que provoca su práctica,

como ejercitación de capacidades, perfeccionamiento estético corporal, promoción de salud y de relaciones sociales; en el goce por representar grupos y colectivos de pertenencia, etc.

Para evaluar la intensidad de estos motivos, generalmente se recurre a dos elementos:

1. Disposición del deportista a sacrificar la satisfacción de otras necesidades cuando resultan incompatibles con las que subyacen el motivo deportivo
2. Grado en que el deportista logra reflexionar sobre el motivo y fundamentarlo cognitivamente.

En virtud del principio de unión de lo cognitivo y lo afectivo, el deportista se inclina a documentarse y llegar a conclusiones propias acerca del motivo que lo anima. Se genera así una actitud que constituye una forma organizada y estable en la cual el motivo se estructura en la manifestación concreta de la personalidad hacia los objetos, las situaciones u otras personas concretas mediante su sistema integral de expresión, que incluye tanto sus comportamientos como su sistema de valoraciones y expresión emocional.

- **Comparación con otros**

Son deportistas con implicación al ego y tienen las siguientes características:

- Tienen más ansiedad en competición
- Tienen una peor motivación. Dependen más de incentivos y castigos
- Tienen peor concentración y más distracciones internas (estudio)
- Se implican menos en el entrenamiento (estudio)
- Tienden a rechazar las correcciones o hacer un uso sesgado (estudio)
- Muestra más conductas antideportivas y menor fair play (estudio).
- Suelen tener una auto-confianza más débil e inestable.

Estas distintas formas de comportamiento dependen mucho de dos factores: las tendencias individuales y las influencias del entorno.

Tendencias individuales

En función de sus experiencias previas los deportistas desarrollan una predisposición hacia una manera de competir (superación o comparación).

Es especialmente importante la manera de juzgar el éxito y el fracaso. Básicamente hay dos perspectivas:

1. Tendencia a la superación: El éxito es el progreso personal. Sentirse competente cuando se mejora en una habilidad (la referencia es el rendimiento pasado). El fracaso es no progresar.

2. Tendencia a la comparación: El éxito es sentirse mejor que el resto. Sentirse competente cuando se mejora respecto a los demás (la referencia son los otros). En este caso, una mejora de la habilidad por sí sola no nos hará sentir competentes. Para demostrar superioridad se debe lograr más con el mismo esfuerzo o lograr lo mismo con menos esfuerzo.

Al contrario de lo que antes se pensaba, estas tendencias no son opuestas. Un deportista puede tener al mismo tiempo una tendencia a la superación personal y a la comparación.

Influencia del entorno

La tendencia individual importa, pero el contexto también afecta en la manera de competir. Las influencias del entorno pueden modificar las tendencias del deportista, compensándolas o exagerándolas más.

Hay dos tipos principales, en función de si enfatizan una manera de competir centrada en la superación personal (clima de maestría) o en la comparación (clima de resultado).

- El clima de maestría prioriza el aprendizaje, el esfuerzo y el progreso personal. El criterio de evaluación es individual, la referencia es el deportista y su evolución.

  Se relaciona con mejor rendimiento en situaciones de estrés, mayor motivación intrínseca, autoconfianza, aprendizaje, deportividad y cohesión de equipo (estudio, revisión).

- El clima de resultado prioriza el rendimiento inmediato y la competición interpersonal frente al aprendizaje.

  El criterio de evaluación es normativo, la referencia es el grupo.

  Se relaciona con mayor presión y ansiedad, peor concentración, peor motivación, mayor abandono deportivo y menor deportividad.

La importancia del clima motivacional no sólo afecta a los equipos. También a los deportistas de disciplinas individuales. El clima está determinado por el entorno social y cultural del deportista en relación a la competición.

El liderazgo del entrenador es lo más importante, pero también incluye las influencias familiares (especialmente en deportistas jóvenes), los compañeros (también en deportes individuales), la cultura deportiva concreta, la cultura del club y la influencia de los medios.

La agresividad en la conducta del deportista

Los comportamientos desadaptativos relacionados con la práctica deportiva son cada vez más frecuentes. El deporte se ha convertido en un hecho representativo de la sociedad actual y puede facilitar el desarrollo de cualidades personales y sociales. A pesar de que es una alternativa educativa muy beneficiosa para los menores, se dan actuaciones impropias por parte de jugadores, espectadores y entrenadores con una incidencia excesiva.

En esta línea, el deporte es un área de la interacción humana en el que la agresión algunas veces es rechazada, algunas veces condenada, pero muchas veces legitimada y tolerada.

Debido al “status” que posee el deporte en nuestra sociedad y especialmente entre los deportistas de élite, los jugadores de las categorías inferiores o más jóvenes tienden a imitar la conducta de sus ídolos, imitación y los medios de comunicación lo extienden cada vez más.

La agresión como conducta recopila tres características fundamentales: la intención de causar un daño real, provocar el daño real y por último, la existencia de una alteración en el estado emocional de la persona, y es en esta misma línea que se define la conducta agresiva como aquella que involucra un daño intencional a un organismo vivo.

Se habla de agresión hostil como aquella en la cual la recompensa principal consiste en el daño que se infringe al otro u otros en sí mismo y de agresión instrumental cuando la recompensa consiste en el logro de algún objetivo gracias a la agresión, un ejemplo de ello podría ser que un miembro de un equipo deportivo efectúe un juego sucio con la finalidad de meter un gol, la diferencia entre ambas radica en que en el caso de la agresión instrumental la recompensa se obtiene por medio de un comportamiento violento, lo cual no significa que esta última sea menos grave que la primera.

Por otro lado, no se puede negar aquellos componentes instintivos y mecanismos inconscientes, pero tampoco los factores externos que influyen en la posibilidad de que éstos se manifiesten de forma consciente en cualquier ámbito.

En este sentido, la cultura desde sus orígenes será la encargada de reprimir la manifestación de los instintos agresivos del ser humano, entendemos que se trata justamente de una forma de posibilitar la convivencia, o mejor aún de una norma que se fundamenta en el ideal de una convivencia pacífica entre los seres humanos, pero no podemos olvidar que estos instintos harán su mayor esfuerzo por manifestarse; tanto lo sexual como lo agresivo pulsarán y encontrarán otros modos socialmente aceptados de manifestarse.

A raíz de ello se piensa en el deporte como aquella vía social y culturalmente aceptada para la descarga de dichos impulsos por vía de la sublimación, e incluso con un plus extra siendo esta actividad altamente valorada en las culturas actuales. Lo anterior lo planteamos desde una óptica positiva, en la cual el deporte funciona como el lugar en el que encontramos una vía sana para la canalización de lo agresivo.

Pero se debe destacar que en la sociedad actual podemos ver como a raíz de los diferentes espectáculos deportivos se originan variados contextos de violencia, entendiendo ésta como expresión directa de la agresión.

Podemos visualizar esto a través de los medios de comunicación, las familias de los deportistas, los aficionados, entre otros. Observaríamos entonces la práctica deportiva como habilitadora de actos de violencia, y en este sentido estaríamos hablando desde una óptica negativa.

La agresión se presenta en relación a la competencia, así como también se presenta la rivalidad. Los modos en que se manifestará la agresión guardan un estrecho vínculo con el instinto de dominio, vemos como en este punto hay una reciprocidad con las teorías innatistas en su concepción de la agresión como un instinto innato y en relación a este último término diremos que el instinto no debe ser considerado simplemente como una fuente de placer ya que, representa también un esfuerzo, empuje o pulsión direccional que conduce al dominio del medio por parte del individuo a través de la utilización de los sentidos, por ejemplo, al aprendizaje de la marcha, en este sentido es que hablamos de instinto de dominio

Otra teoría muy extendida, tanto entre los estudiosos del tema como entre la gente de la calle es la agresión como catarsis. Se considera que el hombre civilizado no tiene bastantes salidas para sus necesidades de expresión de la agresividad.

Así, los deportes y juegos competitivos en general se recomiendan para desahogarse. Esta interpretación está en la base de la terapia por el juego. Muchos padres y maestros aceptan el dicho de que es bueno permitir a los niños que se descarguen. El boxeo, la lucha y otras actividades deportivas son consideradas como medios de catarsis de la agresión hostil.

Respecto a la naturaleza de la conducta agresiva de los deportistas, el deporte de alto nivel ha llegado a quedar controlado por consideraciones estratégicas en las que se estima a las conductas agresivas como medio para alcanzar el triunfo. Se ha observado que la

conducta agresiva se encontraba normalmente asociada con los deportes de contacto. Por otro lado, la variable ganar/perder dentro o fuera de casa también se asocia con la conducta agresiva.

Estudios han mostrado que, con el aumento de la edad, el significado de “juego limpio” se hace menos importante y da paso a la norma de “tratar de conseguir para el equipo la mayor ventaja posible”. De esta manera, el entrenador (que se halla sometido a la presión social de lograr unos resultados) se convierte en la figura socializante central para normas y conductas agresivas. En cuanto a género, hombres se muestran más agresivos que mujeres.

La motivación como motor de la conducta del deportista

Tabla 2.
Teorías motivacionales



Fuente: https://cuadrocomparativo.org

En el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación ha sido siempre uno de los procesos psicológicos más estudiados, ya que, en muchas ocasiones, explica y justifica la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de la práctica deportiva.

De hecho, la adaptación del deportista a las situaciones de extrema dureza física y mental, el afrontamiento positivo de la tensión y la angustia que entraña la competición o, simplemente, las continuas renuncias que impone la práctica deportiva no podrían llegar a entenderse sin hacer mención específica a este término.

La motivación viene a ser como el motor que permite al deportista “seguir adelante”, “sacar fuerzas de flaqueza” y hacer frente a las múltiples exigencias de la actividad deportiva. Por ello, los entrenadores, técnicos y directivos intentan siempre que los deportistas estén altamente motivados, y éstos, a su vez, procuran motivarse al máximo para poder obtener el mejor resultado posible.

El término motivar es un vocablo del verbo latino movere, que significa mover, un significado etimológico que nos da la primera pista para entender un concepto íntimamente ligado a un estado o proceso interno capaz de activar, dirigir y mantener la conducta hacia un objetivo.

En efecto, en el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación ha de ser considerada como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una determinada disciplina deportiva, la intensidad en la práctica de la misma y, en último término, el rendimiento.

La motivación es un complejo proceso que siempre muestra dos caras:

1) la de impulso, referida a los componentes energéticos del proceso (cómo está de activado el deportista, cuánto esfuerzo emplea en conseguir un determinado objetivo, cómo la actuación se ve afectada si el nivel de activación es superior o inferior al adecuado, etc.)

2) la de necesidad, relacionada con los componentes direccionales del mismo, es decir, con las metas y objetivos que se ha marcado previamente el deportista.

La dirección del esfuerzo se refiere a si el sujeto busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones, por ejemplo, cuando un entrenador se inscribe y asiste a un curso de perfeccionamiento. La intensidad del esfuerzo hace referencia a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación determinada, por ejemplo, un jugador de baloncesto que, aun no pudiendo entrenar los mismos días que sus compañeros, se esfuerza al máximo en cada sesión de entrenamiento.

Por decirlo de otro modo, la motivación, como cualquier otra variable psicológica, varía tanto a nivel interpersonal como intrapersonal, es decir, que difiere de unas personas a otras y puede alterarse en la misma persona, siempre dependiendo de las experiencias previas, de las circunstancias ambientales y del momento anímico en el que se encuentre el sujeto.

De hecho, hasta en los grupos deportivos más cohesionados se pueden apreciar diferentes tipos y grados de motivación: unos deportistas practican deporte por el placer y la satisfacción que experimentan cuando aprenden algo nuevo, alcanzan un determinado objetivo o se sienten competentes; otros, en cambio, dependen de refuerzos externos tangibles como son el dinero o un trofeo, o intangibles, como el prestigio social y el reconocimiento público, para esforzarse en llevar a cabo buenas actuaciones deportivas.

Por ello, entre las funciones del psicólogo deportivo está el conseguir regular la motivación de los deportistas y lograr que todos los participantes gocen de un estado de ánimo óptimo a lo largo de toda la temporada. La tarea es complicada, pero se pueden encontrar elementos que den estabilidad y que sirvan de base para que la actividad presente un carácter motivante.

Se piensa que la motivación es un rasgo estable de la personalidad y, por tanto, algo inmutable en el tiempo. También hay quienes consideran a esta variable psicológica como un factor inestable que varía constantemente en función de las recompensas obtenidas. Incluso,

hay personas que opinan que la motivación es una consecuencia o una explicación de la conducta: “lo hice porque lo deseaba y estaba tremendamente motivado”, demostrando con tal tesis que existe cierta confusión sobre el significado exacto del término, de sus implicaciones y de cómo y de qué manera se puede motivar a los deportistas.

Por lo tanto, no resulta nada fácil dar una definición que satisfaga las exigencias teóricas y empíricas de los profesionales que desarrollan su actividad el ámbito de la educación física y el deporte.

Primero, porque son muchos los factores relacionados con este complejo proceso psicológico (biológicos, emocionales, sociales, ambientales, etc.); segundo, porque estos factores interactúan entre sí aumentando, manteniendo o disminuyendo de forma totalmente arbitraria la conducta deportiva.

Sin embargo, que exista una cierta dificultad para definir de forma operativa e integradora la motivación no quiere decir que este constructo no pueda ser descrito y diferenciado de cualquier otra variable con influencia en la práctica deportiva. Al contrario, cada vez son más los psicólogos del deporte que aceptan y respaldan una perspectiva interaccional de la motivación, una perspectiva en la cual la motivación no depende únicamente de las características del individuo y de las peculiaridades de la situación, sino de una interacción entre ambas.

En este sentido, conviene recordar que la motivación, al igual que el resto de las variables psicológicas que influyen en la actividad física y el deporte, debe poder evaluarse correctamente con objeto de controlar y, si es posible, incrementar su gradación a lo largo del tiempo.

Precisamente, la prevención de los posibles déficits de motivación y el mantenimiento de esta en unos niveles óptimos es uno de los principales retos a los que han de enfrentarse entrenadores, profesores y psicólogos del deporte, ya que, la presencia de esta variable psicológica no sólo incrementa la confianza del deportista en sus posibilidades, disminuye la

ansiedad y facilita la concentración en la tarea, sino que también aumenta el disfrute y la satisfacción personal.

Tipos de motivación

La motivación es una variable psicológica que difiere de unas personas a otras y que, dependiendo de ciertos factores biológicos, sociales y/o ambientales, puede aumentar o disminuir en un mismo individuo.

Sin embargo, lo que sí es preciso subrayar es que la complejidad y la mutabilidad de esta variable son de tal magnitud que, a pesar del trabajo y del esfuerzo de muchos investigadores, todavía no se ha conseguido dar una respuesta única a qué es la motivación y a cómo actuar sobre ella.

Entre las diversas clasificaciones estudiadas, encontramos una cuya mesura y acierto permiten un mejor conocimiento del porqué unas personas perseveran más que otras en el deporte y porqué algunos atletas abandonan la práctica deportiva antes de lo que sería deseable.

Nos estamos refiriendo, claro está, a aquella clasificación que plantea la existencia de dos tipos fundamentales de motivación: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca.

- **Motivación es intrínseca**

La motivación es intrínseca cuando se practica el deporte por el placer inherente al mismo, es decir, cuando se ejecuta la actividad deportiva en ausencia de refuerzos externos o de esperanza de recompensa (ausencia de incentivos).

Pensemos, por ejemplo, en un niño que contempla por primera vez una actividad deportiva espectacular y queda tan impresionado que siente la imperiosa necesidad de integrarla inmediatamente en su vida. A partir de ese instante, todo gira alrededor de dicha actividad y poniéndola en práctica siente un placer enorme que le empuja a reproducirla una y otra vez. No es necesario prometerle ningún premio, ni colmarle de alabanzas, ni siquiera

es preciso animarle, el joven aprendiz de deportista disfruta simple y llanamente practicando deporte.

Por decirlo de otro modo, no todo el que lleva a cabo una actividad deportiva lo hace con el ánimo de destacar, ganar o ser el mejor. Es más, si el único objetivo fuera ganar y la continuidad de la acción dependiera del triunfo, posiblemente solo unos pocos seguirían practicando deporte; evidentemente, los ganadores.

La motivación espontánea es, pues, una fuerza que se nutre de sí misma y no precisa ni de reforzamientos externos ni de ninguna clase de auto imposición.

Ahora bien, existe otro tipo de motivación intrínseca que no surge de forma espontánea, sino que, más bien, es inducida por nosotros mismos. Es aquella que nos autoimponemos por algún motivo y que exige ser mantenida mediante el logro de resultados.

Se trata de una motivación artificiosa que difícilmente se sostiene a menos que se consigan resultados apetecibles.

Muchos estudiantes, por ejemplo, renuncian a cursar una carrera que les gusta porque piensan que una vez convertidos en profesionales no ganarán el dinero que desean y se plantean cursar otra licenciatura porque confían en alcanzar un elevado nivel de vida.

Su motivación responde a una necesidad completamente ajena a los estudios y se basa en un supuesto totalmente imprevisible: encontrar un buen trabajo y ganar mucho dinero. No sienten necesidad de aprender para colmar un deseo de conocimiento, sino que estudian para terminar la carrera y poder alcanzar un cierto estatus. Por eso, cuando las largas noches de estudio comienzan a resultar interminables, cuando llegan los primeros suspensos, las primeras dudas, este tipo de motivación se resquebraja y es entonces cuando comienzan a recapacitar y posiblemente a arrepentirse de la decisión adoptada.

Pues bien, en el ámbito del deporte también puede suceder lo mismo. Tomemos el ejemplo de un deportista que sufre una lesión y debe iniciar un proceso de recuperación. Se inscribe en un gimnasio y se pone en manos de un profesional que le confecciona un

programa de ejercicios. El deportista acude regularmente a realizar el programa, pero no porque sienta la necesidad de entrenarse, sino porque se autoimpone el deber de hacerlo esperando una pronta recuperación. Una vez consumada dicha recuperación, abandona el centro deportivo y sigue con su rutina de vida habitual.

- **Motivación es extrínseca**

Podemos decir que es un tipo de motivación que se asocia habitualmente con deportistas cuya actuación depende de refuerzos que provienen del exterior, refuerzos que resultan imprescindibles para que el atleta en cuestión se esfuerce en entrenar y competir: dinero, becas, trofeos, reconocimiento social, etc.

Es, sin duda, el tipo de motivación más débil de todos, el más inestable, ya que no depende del propio deportista sino del criterio de otras personas y de la valoración que hagan del trabajo realizado.

Sería el caso, por ejemplo, de aquellos deportistas que se comprometen a realizar una determinada marca o batir un récord a cambio del dinero de un patrocinador. Un caso en el que, desgraciadamente, nunca se va a valorar el trabajo realizado al margen del resultado, ni la satisfacción personal que emana de la práctica deportiva; un caso en el que, por encima de todo, se tiene en cuenta el resultado final, y si éste no es satisfactorio para el sponsor, probablemente retire la ayuda económica.

El deportista vive, pues, con la presión del resultado y si éste no llega, puede llegar a desmoralizarse y perder la motivación interna que le animó desde los inicios de su carrera deportiva. Incluso el propio entrenador puede caer en el error de recordar constantemente al deportista que, si no se cumplen los objetivos marcados, el patrocinador puede cansarse y retirar el dinero. Y no digamos ya la familia, que puede llegar a imponer una presión insostenible al descargar toda la responsabilidad de su futuro económico en los resultados deportivos del atleta.

En síntesis, llegamos a una situación en la que el deportista ya no se entrena por el placer de hacerlo, sino por dar satisfacción a terceros. Es, sin duda, una pobre motivación que suele venirse abajo cuando los resultados no son los esperados por los demás.

Finalmente podemos afirmar que la motivación intrínseca (interna) es la más potente, estable y duradera de las dos, ya que está controlada por auto recompensas (disfrute, probarse a uno mismo, experimentar cosas nuevas, autorrealización, etc.); mientras que la motivación extrínseca (externa) varía de recompensas con la misma rapidez con que se consiguen, por lo que ha de ser considerada, a medio plazo, como un tipo de motivación mucho más inestable para el deportista.

Pese a todo, ambas suelen convivir en un mismo deportista, por ejemplo, alguien que juega al fútbol porque le gusta y además porque le pagan, y el valor que se otorga a cada una de ellas depende, en todo caso, de la situación concreta a la que haya de enfrentarse el atleta y de las condiciones particulares en las que se encuentre. Lo normal, es que prevalezca siempre una por encima de la otra.

Ansiedad y estrés en el entrenamiento y la competición

El estudio de la ansiedad y el estrés en los deportistas abarca un gran espacio en la literatura en Psicología del Deporte.

Figura 8
Ansiedad y estrés en el deporte



Fuente: https://mejorconsalud.as.com/fitness

La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad y estrés.

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad producto de situaciones de estrés. La competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoración social, continuidad, autoestima etc.), generan en el organismo estados de estrés que desembocan en ansiedad que es preciso controlar.

La mayoría de los deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que, influye en el rendimiento deportivo.

La ansiedad y el estrés en la actividad deportiva son altos por el hecho de que aquí, la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales. Pero con independencia del sentido positivo o negativo que pueda tener un determinado estímulo, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en una situación de ansiedad.

¿Qué es la ansiedad y el estrés en el deporte?

La ansiedad y el estrés son la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas del sujeto, manifestándose a través del plano físico, psicológico y por la conducta, hasta el punto de que el sujeto con estrés se situara al borde del agotamiento por el sobreesfuerzo constante, la tensión emocional, siempre agobiado, permanentemente desbordado y sobrepasado arrastrando un cansancio crónico.

Los deportistas con ansiedad y estrés no descansan, están constantemente pensando que van a hacer para que las cosas les salgan mejor, tienen hiperactividad constante, pretenden estar atentos a tantas cosas que al final acaban sin poder atender a todo lo que querían. Estos sujetos que viven con estrés tienen una tensión constante que afecta a todo el individuo y a la gente que vive a su alrededor.

Lo primero que se va a ir observando en ellos, es que siempre están alerta porque se agobian con facilidad teniendo bajo nivel de glucosa en sangre, descargas masivas de adrenalina. La segunda etapa en estos sujetos es la fase de resistencia que se produce cuando ya ha alcanzado una cierta adaptación a esa sobrecarga prolongada, el individuo se acostumbra a llevar ese ritmo. Finalmente, se va a dar la fase de agotamiento que aquí el sujeto se derrumba y fallan todas las estrategias de adaptación.

En cualquier circunstancia de la vida cotidiana, se puede manifestar un determinado nivel de ansiedad. Se estima que más de un 20% de la población mundial padece de algún síntoma relacionado con la ansiedad sin saberlo, el deporte no es una excepción. Cuando se practica un deporte suelen haber situaciones de éxito y fracaso es decir tanto situaciones positivas como negativas.

Un deportista intenta muchas veces realizar una actividad y no lo consigue, este puede tomarlo como un fracaso, aunque la haya realizado mejor que la vez anterior, otro deportista en la misma situación, puede tomarlo como un éxito, ya que cada vez se encuentra más cerca de llegar a la meta que se propuso.

Las competiciones son diferentes ya que hay más factores en juego. La ansiedad en el deporte es particularmente amplia ya que el deportista posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a presiones.

La ansiedad es considerada como un estado emocional que parte de una combinación de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, preocupaciones y pensamientos molestos que pueden llegar a generar cambios fisiológicos que impiden adquirir calma,

serenidad y quietud. Estos últimos son estados emocionales indispensables en el deporte, y por ende, imprescindibles para un rendimiento óptimo o aceptable; es decir, se requiere de su máxima concentración, para tener un rendimiento deportivo adecuado.

Un deportista profesional puede presentar una condición mental que puede alterar su salud, sus sentimientos ideales, su estado de ánimo o su habilidad para interactuar con sus compañeros.

Desafortunadamente, en muchas ocasiones, los atletas suelen mantener en secreto cómo visualizan su ambiente deportivo, y cómo se sienten respecto a los entrenamientos, sin saber que esto los perjudica no solo en el ámbito deportivo, sino también en el ámbito personal. Es importante reconocer y resaltar los factores que pudieran provocar ansiedad, pero sobre todo detectar la influencia en el rendimiento físico e identificar la importancia de la preparación psicológica en un deportista

¿Cómo se manifiestan el estrés y la ansiedad?

Las manifestaciones de la ansiedad y el estrés se clasifican de diferentes maneras. Hay autores que hablan de demostraciones cognitivas, emocionales y fisiológicas y otros de demostraciones conductivas, subjetivas y fisiológicas. En cualquier caso, siempre se distinguen tres manifestaciones interrelacionadas ya que los deportistas evidencian cambios fisiológicos que los llevan a modificar su conducta.

- **Manifestaciones cognitivas o subjetivas**

Las manifestaciones cognitivas o subjetivas se pueden interpretar como aquello que el deportista piensa para poder solucionar un problema. Se manifiesta en oportunidades como un bloqueo mental que le impide resolver una situación de la manera más adecuada.

A partir de los diferentes niveles de ansiedad ese deportista puede tener dificultades para armar ideas, sentirse confuso y desconcentrado como consecuencia de elegir inadecuadamente las decisiones. Cuando se dice que un jugador de deportista está demasiado “acelerado”, esa representación de su conducta tiene un origen cognitivo: percibe

una realidad tamizada por una subjetividad que lo conduce a no encadenar sus ideas según su forma de pensar habitual.

- **Manifestaciones fisiológicas**

Las manifestaciones cognitivas provocan reacciones en el organismo que se manifiestan fisiológicamente. La ansiedad y el estrés (también el miedo) provocan un aumento del trabajo del sistema nervioso autónomo, el incremento de la actividad eléctrica de la epidermis, el aumento de la frecuencia cardiaca y también del ritmo respiratorio y del tono del aparato músculo esquelético. Sin embargo, cuando se hable de evaluaciones de la ansiedad y estrés todavía se hace muy difícil evaluar estas manifestaciones fisiológicas de forma aislada para asignar una relación con síntomas inequívocos de ansiedad. Sobre todo, porque estas manifestaciones corresponden también a la activación y a la adaptación del organismo del deportista.

De manera que la cuantificación de esos valores para poder determinar que corresponden exactamente a un estado de ansiedad todavía no se puede determinar con absoluta certeza; si no es en relación con el resto de las manifestaciones que conforman este cuadro.

- **Manifestaciones conductuales o emocionales**

Estas manifestaciones son la demostración de los temores e inseguridades que percibe el deportista y que le hacen variar su conducta. Pueden manifestarse esta ansiedad en el enfado del deportista (con él mismo o con alguien del ambiente: un rival, su entrenador, un compañero, etc). Incluso ese enfado, puede transformarse en furia, disparándose, de forma incontrolable su agresividad. De este modo, ante estímulos considerados “normales” para un deporte de contacto, pueden tener reacciones desproporcionadas.

Esas manifestaciones pueden también ser introspectivas y demostrarse a través de una conducta atemorizada que se traduce en la notable disminución de sus prestaciones durante el encuentro. En estos casos, se suele decir que un jugador “desaparece” del juego,

porque no participa del mismo, no se muestra activo y se “esconde” en zonas del campo alejadas de donde trascurre el juego sin ofrecerse a sus compañeros. En oportunidades se lo nota “ausente” como consecuencia de un estado de depresión que lo lleva a una conducta errática deportivamente y lo inhibe para competir.

Consecuencias de la ansiedad y el estrés en deportistas

La ansiedad eleva de cinco a siete veces la frecuencia de lesiones en los deportistas, según muestran los resultados de un estudio realizado en España.

Según un estudio reciente con futbolistas juveniles reveló que los deportistas que manifestaban niveles altos de ansiedad tenían 7,08 veces más riesgo de lesión que los futbolistas con bajos niveles de ansiedad, y los que manejaban peor la presión deportiva tenían 5,33 veces más riesgo de lesión.

Actualmente estamos en disposición de poder afirmar que el estrés y la ansiedad deportiva afecta al menos a los siguientes elementos:

- Se alteran los niveles de ejecución del deportista, reduciendo la efectividad y el rendimiento habitual.
- Se condicionan algunos síntomas y respuestas fisiológicas que alteran la salud.
- Aumenta la sensibilidad de los deportistas de cara a una mayor predisposición hacia las lesiones como ya hemos mencionado
- Se genera un lenguaje interno negativo que dificulta el progreso en la trayectoria profesional del deportista.
- Se alteran las expectativas del deportista de cara a la consecución de resultados.

<u>Los síntomas físicos más frecuentes son:</u>

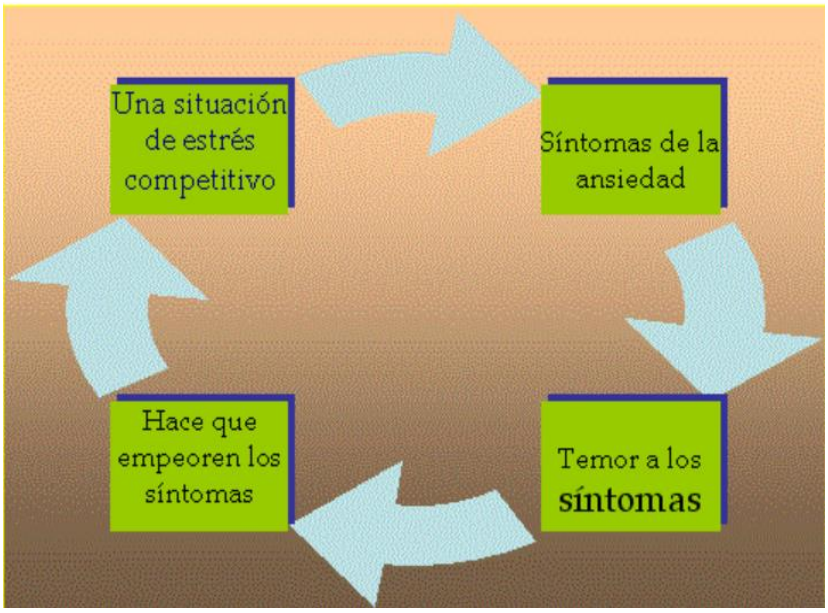
1. Sequedad en la boca
2. Palpitaciones
3. Sensación de falta de aire
4. Opresión en el pecho después de hacer deporte

5. Temblores en las manos y en los pies
6. Sudoración excesiva
7. Falta de apetito
8. Mareos

También afecta a:

- Aparato digestivo: gastritis, gastritis crónica, ulceras, molestias digestivas, estreñimiento, digestiones lentas, picores anales, pérdida del control de esfínter anal, gases.
- Aparato respiratorio: crisis de asma, respiración rápida, dificultad respiratoria, opresión torácica, falta de aire.
- Aparato cardiovascular: hipertensión arterial, taquicardia, arritmias, caídas bruscas de la tensión arterial.
- Sistema nervioso central y aparato locomotor: disminución de los reflejos, aumento de tono muscular, rigidez, dolores musculares, parálisis en el cuello, en las extremidades, convulsiones, temblores, tics, nervios, mareos, vértigos, parálisis y cataplejía.
- Aparato genito urinario: aumento del tono de la vejiga urinaria (hay que orinar frecuentemente) disminución de la libido sexual, pérdida del control de esfínteres.
- Piel y uñas: rubor aumento de sudoración, caída del pelo, picores, alergias, alteraciones en el sudor.
- En los sentidos afecta a la vista con visión borrosa, ver doble, al oído sintiendo ruidos fuertes y pitidos al olfato disminución de los olores, al gusto ningún alimento sabe bien y al tacto hay disminución de ciertas sensaciones.

Figura 9
Esquema de la ansiedad resultado del estrés



Fuente: https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm

CAPÍTULO 3

ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN LOS DEPORTISTAS

Introducción

Resulta curioso descubrir que la ansiedad, por sí misma, no es algo negativo para nuestro organismo. La ansiedad es una emoción que nos prepara para algo importante provocando una importante activación a nivel mental y corporal. Así de simple. El objetivo de esta reacción no es otro que “despertar” a nuestro organismo para una respuesta inmediata ante ese acontecimiento que no tiene por qué ser malo.

La víspera de un partido puede disparar nuestra ansiedad de la misma forma que presenciar un acontecimiento peligroso o imaginar que vamos a volar en avión. La ansiedad, por lo tanto, no sólo es una emoción totalmente normal, sino que además es necesaria para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Pretender que desaparezca es uno de los errores más comunes de quienes se ven afectados por ella.

Con el estrés sucede algo parecido. En general, el estrés es el mecanismo por el que nos preparamos para afrontar una situación nueva, exigente o peligrosa. Que esa definición les sea familiar no es producto de un déjà vu: la ansiedad podría definirse como la respuesta emocional provocada por el estrés, aunque no son exactamente lo mismo.

Los expertos afirman que el estrés es lo que experimentamos cuando tenemos que solucionar un problema, y la ansiedad se produce cuando nos anticipamos a obtener un resultado negativo. Visto de esa forma, una buena gestión de la ansiedad y el estrés puede resultarnos útil. Y esto es un aprendizaje clave en cualquier deportista de élite.

Un excesivo nivel de activación -y, por tanto, de ansiedad y estrés- puede causar un descenso importante en el rendimiento deportivo: falta de concentración, taquicardias

Sin embargo, que ese nivel de activación sea muy bajo tampoco nos interesa, ya que nuestra capacidad de reacción disminuirá en los mismos términos. El objetivo debe estar en llegar a un equilibrio donde nuestra activación esté en valores tolerables que nos permitan exprimir al máximo nuestro rendimiento en la disciplina.

Una ansiedad en valores normales nos sirve para afrontar un eventual riesgo y, gracias a ello, nos permite mantener cierto control sobre nuestro cuerpo o mente para lidiar con esa situación nueva.

La ansiedad precompetitiva puede ser buena si la empleamos para el entrenamiento o para visualizar el partido. El perfeccionismo se convierte así en el motor de nuestra mejora continua, pero también de la ansiedad y el estrés. Si ese perfeccionismo es extremo y se convierte en neurosis, esa búsqueda de nuestra mejor versión llevará a bajos niveles de autoestima, sentimiento de culpa o de vergüenza.

Controlando la ansiedad

Si un deportista siente que está perdiendo la batalla contra la ansiedad es importante trazar una estrategia para darle la vuelta a la situación y lograr que esa persona pueda aprovecharse de ella. Y probablemente el mejor primer paso que se pueda realizar es aceptar que la ansiedad nos ha superado y buscar ayuda en nuestra persona de referencia.

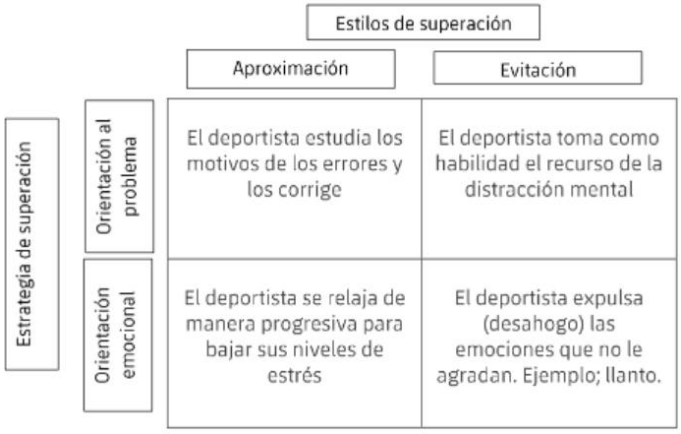
Sea el entrenador o el psicólogo, una intervención psicológica adecuada en la que identificar el problema, entender por qué se está produciendo y pensar en la mejor técnica para afrontarlo es un factor clave en la recuperación del rendimiento y la salud mental del jugador.

Existen pautas generales pero toda estrategia debe trazarse teniendo en cuenta el potencial de cada persona.

Habrá gente a la que le será más sencillo orientarse hacia el exterior tratando de buscar el origen del problema, de manera que dedique parte de sus energías a comprender el porqué de la situación anómala para combatirlo desde su raíz.

Otras personas optarán por orientarse más hacia su interior para trabajar la manera en que le afectan los cambios en el entorno, y así prepararse para lo que traiga el futuro. Y habrá personas que trabajarán en los dos sentidos.

Figura 10
Estrategias de superación del estrés y la ansiedad



Fuente: https://barcainnovationhub.com/es/tecnicas

Entre los deportistas de élite es muy habitual detectar estrategias como el control de los pensamientos, la focalización de la atención, o el manejo y gestión emocional y de la conducta.

Técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad

Figura 11
Fases del estrés



Fuente: https://enriquecetupsicologia.com

Hablando de técnicas concretas, las más comunes son: el diálogo interno, la meditación, el control de pensamientos negativos o la evaluación de daño, amenaza o reto que tienen delante.

Todo es útil si se aplica de una manera correcta y siempre con el seguimiento apropiado por parte de un profesional.

Sin embargo, existen otras estrategias que llaman la atención por su peculiaridad a pesar de estar fundamentadas en la ciencia.

Por ejemplo, hacer mal las cosas. Puede sonar extraño, pero tiene todo el sentido del mundo. En muchas situaciones, el deportista siente esa conocida sensación de estar en parálisis por el análisis. El perfeccionismo excesivo implica indecisión en muchos casos, y esa indecisión bloquea nuestra mente.

En cambio, la liberación de hacer mal las cosas -entiéndase, de aceptar que se pueden hacer mal y no pasará nada- muchas veces liberará nuestra mente de ese peso y acelerará nuestra toma de decisiones en cualquier ámbito, incluido el deportivo.

Otra técnica trata de esperar para preocuparse. Ante una actitud de preocuparnos frente a cualquier situación, se recomienda, en lugar de dar rienda suelta a ese sentimiento, posponer la preocupación para después de pasado un rato.

Pueden ser sólo diez minutos, no hace falta más, pero esa simple postergación nos permitirá ver las cosas con una mayor perspectiva y, probablemente, veremos aquello que creíamos que era tan desastroso como algo un poco menos grave. Porque al final, la ansiedad y el estrés no son algo absoluto, y con la ayuda adecuada siempre hay formas de relativizarlos.

A continuación, se presentarán algunas de las técnicas más practicadas:

Respiración diafragmática para la ansiedad

La respiración diafragmática es la técnica de relajación que se utiliza con más frecuencia en la terapia psicológica cognitivo-conductual. El saber respirar de una manera correcta trae muchos beneficios para nuestra salud física y psicológica.

Cuando respiramos de forma adecuada nuestra sangre se oxigena y se purifica. A nivel psicológico los beneficios que se experimentan al respirar de manera correcta es que disminuyen considerablemente nuestros niveles de ansiedad y de estrés, nos hace sentirnos más tranquilos e incluso nuestra energía aumenta, lo cual es sumamente beneficioso sobre todo cuando se realiza algún deporte.

Procedimiento

- Sentarse en una silla o acostarse en un lugar cómodo manteniendo una postura recta.
- Colocar una de las manos sobre el abdomen y comenzar a inspirar lenta y profundamente. (Cuidar que la respiración no sea demasiado profunda ya que podría hiperventilarse)
- Mantener unos segundos el aire que ha inspirado, sintiendo como se ha elevado el abdomen. (Puede retener el aire de 5 a 15 segundos, por ejemplo, el tiempo que se sientas más cómodo)
- Exhalar lentamente, expulsando el aire por la boca y sintiendo como el abdomen desciende.
- Repetir este ejercicio 2 o 3 veces al día.

Relajación progresiva de Jacobson

La técnica de relajación progresiva de Jacobson es una de las más utilizadas dentro del tratamiento de la ansiedad.

Este tipo de técnica está basada en tensar y relajar todos y cada uno de los músculos del cuerpo, permitiendo que la persona experimente la diferencia entre la tensión y la relajación.

Finalmente, la persona al tensar demasiado cada músculo valorará y experimentará más la sensación placentera de mantenerlos relajados. Esta técnica se lleva a cabo de manera presencial durante la terapia, aunque también se puede realizar por medio de audios

en donde la persona la realiza en casa de manera individual siempre y cuando se aprenda a llevarla a cabo de manera correcta.

Procedimiento

- Sentarse con la espalda recta o acostarse en un lugar cómodo, en un ambiente con poco ruido y luz.
- Cerrar los ojos, desconectarse de cualquier tipo de pensamientos o preocupaciones que puedan existir en estos momentos y concentrar la atención únicamente a las sensaciones corporales.
- Realizar el entrenamiento de la respiración diafragmática mencionado anteriormente.
- Tensar y relajar cada uno de los grupos musculares. Se comienza con los músculos de la cara, por ejemplo, la frente (se arruga y se tensa), los ojos (se cierran fuertemente), nariz (se arruga), la boca (se cierra apretando fuertemente), la lengua, el cuello, los hombros (se contraen, se elevan), los brazos, las manos (se cierran fuertemente), el tórax, la espalda, el abdomen (se contrae), los pies y finalmente las piernas.
- Se mantiene por unos minutos ese estado de relajación muscular a la vez que se imaginan lugares y/o situaciones sumamente relajantes y agradables.

Terapia de desensibilización sistemática

Es una técnica dirigida a reducir las respuestas de ansiedad y las conductas motoras de evitación ante determinados estímulos. Se trata de una de las técnicas pioneras en modificación de conducta, propuesta por Wolpe en los años cincuenta. Se practica de la siguiente manera:

- Hacer una lista de las situaciones específicas, personas o cosas a las que se les teme las cuales están provocando que se genere la ansiedad.
- Anotar las situaciones de menor a mayor temor

- Adoptar una posición cómoda, cerrar los ojos y comenzar a imaginar la primera situación temida, o sea la de menor intensidad. Debe imaginar toda la escena, con quien estaría hablando, que le estaría diciendo, en donde estaría, etc. lo más vívido posible y en ese momento, cuando empiece a sentir ansiedad se le pide que a la vez realice el ejercicio de la respiración diafragmática y note como sus niveles de ansiedad se van reduciendo.
- Después de haber trabajado con esa situación y haber logrado reducir sus niveles de ansiedad, se continúa con la que sigue y así sucesivamente.
- La finalidad es que cuando tenga que enfrentarse a la situación en vivo y en directo se sienta más tranquilo y pueda también hacer uso de la respiración diafragmática si la situación se lo permite.

Tipos

- **Exposición en vivo para eliminar la ansiedad**

La aplicación de los estímulos de la jerarquía no sucede en la imaginación, sino que se presentan de forma real. Sin embargo, la base sigue siendo la misma, presentar los estímulos de la jerarquía a la vez que se emite la respuesta incompatible. Al ser en el contexto real, tiene una ventaja muy clara y es que la reducción de la ansiedad se produce en el contexto cotidiano del individuo.

Cuando la persona se enfrenta en vivo y en directo a sus temores se le recomienda que lleve a cabo los ejercicios de respiración como el de la respiración diafragmática para que se sienta cómoda en sus momentos.

- **Exposición en la imaginación**

Implica la exposición del estímulo temido imaginándose las escenas. Para ello es importante ver la capacidad imaginativa de la persona.

Durante el proceso, el sujeto debe desarrollar una imagen mental lo más vivida posible que sea similar a las situaciones que le generan ansiedad. Se trata de imaginar escenas

concretas y se pide que den todo lujo de detalles. Poco a poco se van haciendo cambios en la imagen imaginada hasta crear escenas diferentes y realistas.

Entrenamiento autógeno de Schutz

Es un método de relajación que ha sido avalado por numerosos estudios científicos, confirman su eficacia en el terreno de la psicohigiene, pedagogía, prevención y terapia de numerosas alteraciones conductuales y orgánicas.

¿Cómo prepararse para realizar los ejercicios?

- Punto de partida imprescindible. Estos ejercicios sólo resultan eficaces cuando quién lo realiza se ensimisma y concentra, siendo más fácil en las siguientes condiciones:
- Habitación tranquila, luz escasa o ninguna, sin sonidos perturbadores, temperatura agradable, con ropa cómoda, con o sin música agradable propia para la relajación (clásica o similar).
- Postura cómoda, sentado en un sillón ó bien acostado con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo
- Ojos cerrados

Ejercicio 1: el peso

Los músculos voluntarios son los más conocidos por nosotros mismos, por tanto, supuestamente los que mejor controlamos.

- **¿Cómo se hace el ejercicio?**

Decirse a sí mismo la siguiente frase, con la máxima concentración y visualizando interiormente la parte del cuerpo que va a trabajar:

- "mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces
- "estoy completamente tranquilo", 1 vez

Muy importante: permanecer sólo alrededor de 3 minutos en este estado de concentración. No es preciso mantenerse durante más tiempo; si lo hace pueden producirse molestias innecesarias y sensaciones desagradables.

- **¿Cómo salir del estado de relajación?**

Tras la práctica de todos los ejercicios que componen el método, el sistema de retroceso ó salida de la relajación es siempre el mismo:

- Flexionar y extender los brazos y piernas varias veces, vigorosamente
- Realizar varias respiraciones profundas
- Abrir los ojos

Si decide practicar la relajación en la cama, antes de dormir; no es necesario revertir dicho estado y déjese llevar al sueño. Generalmente, éste será muy placentero.

Se recomienda realizar el ejercicio dos ó tres veces al día, durante dos ó tres minutos. Durante quince días, sólo realizará este ejercicio. Este es el tiempo medio de aprendizaje de este.

Ejercicio 2: El calor (relajando los vasos sanguíneos)

Se ha demostrado que, en condiciones normales, podemos aprender a dominar el sistema vascular a través del entrenamiento autógeno. La mayor o menor apertura de los vasos sanguíneos está regulada por el sistema nervioso, y por tanto, siguiendo las bases del método de Schultz podemos conseguir dicho objetivo.

- **¿Cómo se hace el ejercicio?**

Una vez aprendido el ejercicio anterior, seguir la siguiente secuencia:

- "mi mano (o mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces
- "estoy completamente tranquilo", 1 vez
- "mi mano (o mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces
- Salir del estado de relajación siguiendo los pasos indicados anteriormente.

Muy importante: permanecer sólo alrededor de 3 minutos en este estado de concentración. No es preciso mantenerse durante más tiempo.

Ejercicio 3: Regulación del corazón

El corazón es el órgano más adecuado para el entrenamiento autógeno, dado la gran influencia que ejercen los factores psíquicos sobre éste, y viceversa.

Es muy importante entender, que este ejercicio no consiste en disminuir la frecuencia de los latidos del corazón (no lo intente, podría ser peligroso), sino de aprender a sentirlo.

- **¿Cómo se hace el ejercicio?**

Una vez aprendidos los ejercicios anteriores, seguir la siguiente secuencia:

- "mi mano (o mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces
- "estoy completamente tranquilo", 1 vez
- "mi mano (o mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces
- "estoy completamente tranquilo", 1 vez
- "el corazón late tranquilo y normal", 6 veces
- Salir del estado de relajación siguiendo los pasos indicados anteriormente.

Muy importante: permanecer sólo alrededor de 3 minutos en este estado de concentración.

Ejercicio 4: Regulación de la respiración

En ocasiones la relajación interna elaborada a través de una relajación muscular, vascular y cardiaca se extiende de manera natural a la respiración. En este ejercicio, debemos dejar que la respiración se desarrolle de forma automática, sin el deseo expreso de la voluntad. Evitaremos efectuar ejercicios respiratorios voluntarios, pues la respiración tranquila y serena debe surgir automáticamente.

- **¿Cómo se hace el ejercicio?**

Una vez aprendidos los ejercicios anteriores, seguir la siguiente secuencia:

- "mi mano (o mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces
- "estoy completamente tranquilo", 1 vez
- "mi mano (o mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces
- "estoy completamente tranquilo", 1 vez
- "el corazón late tranquilo y normal", 6 veces
- "la respiración es tranquila y automática" o "algo respira en mí"
- Salga del estado de relajación siguiendo los pasos indicados anteriormente.

Muy importante: permanezca sólo alrededor de 3 minutos en este estado de concentración.

Ejercicio 5: Regulación abdominal

En este caso se pretende que la persona sienta en toda la región abdominal una sensación de calor agradable, similar al que se siente en el ejercicio número dos sobre la mano. Para conseguirlo, es preciso concentrarse a unos 5-7 centímetros por encima del ombligo.

- **¿Cómo se hace el ejercicio?**

Una vez aprendidos los ejercicios anteriores, seguir la siguiente secuencia:

- "mi mano (o mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces
- "estoy completamente tranquilo", 1 vez
- "mi mano (o mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces
- "estoy completamente tranquilo", 1 vez
- "el corazón late tranquilo y normal", 6 veces
- "la respiración es tranquila "o "algo respira en mí"
- "mi abdomen irradia calor"
- Salga del estado de relajación siguiendo los pasos indicados anteriormente.
- Permanecer sólo alrededor de 3 minutos en este estado de concentración.

Ejercicio 6: Enfriamiento de la frente

Hasta aquí hemos conseguido una sensación similar a la de un baño sedante; es decir, todo el cuerpo descansa tranquilo, con sensación de peso, calor, y una actividad cardio respiratoria agradable. En estas condiciones, y ante la posibilidad de que se agolpe la sangre en la cabeza; vamos a excluir la región de la frente donde se localiza la vivencia del Yo.

- **¿Cómo se hace el ejercicio?**

Una vez aprendidos los ejercicios anteriores, seguir la siguiente secuencia:

- "mi mano (o mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces
- "estoy completamente tranquilo", 1 vez
- "mi mano (o mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces
- "estoy completamente tranquilo", 1 vez
- "el corazón late tranquilo y normal", 6 veces
- "la respiración es tranquila" o" algo respira en mí"
- "mi abdomen irradia calor", 6 veces
- "mi frente está agradablemente fresca "o "fresco agradable en la frente", 1 vez
- Salir del estado de relajación siguiendo los pasos indicados anteriormente.
- Permanecer sólo alrededor de 3 minutos en este estado de concentración, y realice este último ejercicio con mucha precaución y sólo durante unos segundos.

Técnicas para el control de la concentración y atención

Uno de los principales objetivos de la Psicología del Deporte, es el estudio de las variables que influyen en el rendimiento deportivo. La cuestión ha sido abordada desde distintos enfoques: informes de deportistas y entrenadores, investigaciones que se han centrado en las variables psicológicas concretas, y observaciones de campo.

La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. El componente principal de la concentración es

la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes.

Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, ese error reciente, las conductas antideportivas por parte de los contrarios, etc. Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se está dando durante todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos del deporte deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, tal y como es la competición.

En un intento de cubrir esas carencias de propuestas prácticas, se aporta esta oferta de juegos y ejercicios (justificados teóricamente) con los que los niveles de atención y concentración de los jugadores se verán mejorados.

Importancia de la atención y concentración en el deporte.

No cabe duda de que, cuando hablamos de deporte, cada vez se hace más referencia a los factores psicológicos o mentales de los deportistas (también entrenadores, árbitros, etc.).

Uno de estos aspectos psicológicos que se mencionan, tal vez de los más referidos, es el de la atención y la concentración. Así, no es de extrañar que se escuche decir al entrenador, en innumerables ocasiones, que le ha faltado concentración al equipo, o entre el público, no resulta extraño oír el grito de que no están atentos a la jugada, incluso es habitual escuchar de los periodistas, cuando narran el partido, la frase ¡qué bien ha visto la jugada!, haciendo referencia a la adecuada atención de un jugador en concreto.

Pero, a pesar de la importancia que le damos a la atención y a la concentración, importancia que deducimos del gran número de veces que se utilizan estos términos, resulta también evidente que se le dedica muy poco tiempo a su entrenamiento específico:

a) porque son habilidades que ya deberían traer los jugadores de su casa
b) porque son habilidades innatas y, por tanto, no se pueden aprender

c) porque los estudiosos apenas han abordado el entrenamiento de las habilidades a las que denominamos atención y concentración, y menos aún, en los deportistas.

Sea cual fuere la respuesta -y tal vez para cada caso concreto pueda ser una diferente, o las tres simultáneamente- es obvio que dada su importancia se necesitan estudios más específicos, tanto de tipo conceptual (para definir más claramente lo que se entiende por estas palabras), como de índole aplicado, (para desarrollar, mediante entrenamientos sistemáticos, las capacidades de atención y concentración de las diferentes personas, y de manera especial de los propios futbolistas).

Ese es nuestro intento, en su doble vertiente -teórica y aplicada-, teniendo en cuenta que la atención y la concentración no son aspectos deslindados de otros, también muy aludidos, como la fatiga, la motivación, los pensamientos, las emociones, etc. Pero dado que abarcar todos estos conceptos psicológicos nos llevaría a un amplio manual de Psicología del Deporte, hemos decidido concentrarnos en estos tópicos, aún a sabiendas de que se ven afectados y afectan a otros procesos mentales

Atención

Figura 12
Atención y concentración en deportistas



Fuente: https://www.marca.com

En cuanto a la atención, se puede decir que se trata de una variable decisiva para poder detectar e interpretar las demandas de cada situación, y que el control atencional correcto va a proporcionar una mejora en la toma de decisiones.

La atención depende, al menos en parte, del nivel de activación del deportista (más activación, más estrechamiento atencional), la habilidad de enfocar los estímulos relevantes del momento, y la capacidad de control de las variables que interfieren en el momento concreto. Por otro lado, controlar las variables interferentes, contribuye a controlar el nivel de activación.

¿Cómo afecta la atención al rendimiento deportivo?

En general, el correcto control de la atención va a afectar de manera positiva al rendimiento de los deportistas en el entrenamiento y la competición, por lo que resulta decisivo a la hora de:

- Recibir información
- Estar alerta y concentrado
- Analizar los datos
- Tomar decisiones
- Actuar a tiempo
- Actuar con precisión

Enfoques atencionales: dirección y amplitud de la atención

Teniendo en cuenta el caso anterior, podemos observar que existen distintos enfoques atencionales. Conocerlos y cambiarlos cuando es necesario va a aumentar en rendimiento deportivo. Esto significa que el deportista debe seleccionar con cuidado y de manera acertada aquello a lo que debe atender en cada momento, para que su rendimiento sea el apropiado.

Las dimensiones atencionales en las que se encuentran diferentes estímulos y respuestas a los que un deportista podría atender se pueden clasificar y combinar entre dos variables: la dirección y la amplitud.

1. La dirección de la atención

La dirección de la atención hace referencia a la atención interna y externa. La atención interna es cuando un deportista se centra en aspectos que tienen lugar en su propio organismo (pensamientos, auto diálogo, sensaciones o movimientos). La atención externa hace referencia a cuando un deportista se centra en cuestiones ajenas a él. Es decir, lo que ocurre a su alrededor.

La atención interna es positiva para: el aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades (y su puesta en práctica); el análisis de su propio rendimiento, el trabajo en imaginación, el control de los pensamientos o sensaciones que puedan favorecer o perjudicar el rendimiento, etc.

La atención externa es útil cuando es necesario prestar atención al movimiento de los rivales en un partido, cuando haya que atender a las instrucciones del entrenador, etc.

2. La amplitud de la atención

No solamente es importante la dirección en la que un deportista centra su atención, sino también la amplitud, que puede ser amplia o reducida.

La atención amplia permitirá al deportista tener en cuenta un mayor número de estímulos. Mientras que la atención reducida permitirá una mayor concentración. Por ejemplo, la atención amplia puede ser útil para el aprendizaje de habilidades complejas con distintos movimientos a la vez que deben ser coordinados. Por su parte, la atención reducida puede ser útil para una mayor precisión en la ejecución.

Técnicas básicas para mejorar la atención

- Identificar los distractores: Los de carácter interno (pensamientos negativos, ansiedad, euforia, etc.) y los de carácter externo (el árbitro, el viento, el público, el rival, la luz del sol, etc.).
- Entrenar la presencia de los distractores: La simulación de elementos distractores en tu entrenamiento te ayudará conocerlos y, por lo tanto, a familiarizarte con su presencia. Introdúcelos en tus entrenamientos de manera esporádica para mejorar tu concentración ante su aparición.
- Ser capaz de volver a conectar: Durante la competición la posibilidad de distraerse existe y eso no debe asustar. Algo importante que se debe conseguir es darse cuenta de cuando se ha perdido el foco atencional en lo relevante para el rendimiento. Hay que trabajar para volver a conectar con aquellos elementos que ayudan a realizar una buena ejecución. Técnicas como el uso de la palabra clave (auto habla), el uso del sentido de la vista para centrar la atención en los elementos relevantes, el establecimiento de objetivos puede ayudar a conseguir este fin.
- Diseñar las propias rutinas o protocolos: Los rituales o “manías” pueden ser muy útiles a la hora de mantener el control sobre las acciones. Esta estrategia ayudará a saber qué hacer en cada momento y, por lo tanto, ayudará a prestar atención a los elementos relevantes para el rendimiento.
- Elaborar un plan de acción para distintos escenarios de competición: Anticipar futuros escenarios y pensar en soluciones de afrontamiento ayudará a no improvisar durante la práctica deportiva. Eso te dará control ante situaciones imprevistas y no deseadas, permitiendo concentración en las acciones y herramientas adecuadas.
- Visualizar: Trabajar la capacidad de imaginar aspectos de la práctica deportiva permitirá familiarizarse con gestos técnicos y tácticos, entornos nuevos, el éxito de las acciones, entre otras variables.

Técnica expansión de la conciencia para mejorar la atención (Gauron)

Está diseñada para ayudar a los deportistas a identificar los diferentes estilos atencionales y los focos más apropiados para las distintas actividades deportivas específicas en las que están involucrados. Se la realiza de la siguiente manera:

- El deportista ha de colocarse en una posición cómoda y confortable, bien sea sentado o acostado.
- En esa posición, con los ojos cerrados, tiene que concentrarse en su respiración. Mediante respiraciones lentas y profundas intentará relajarse (lo importante es que la respiración profunda sea cómoda y regular, que surja sin forzarla).
- Una vez conseguido el estado de relajación, el deportista tiene que prestar atención a lo que escucha a su alrededor. Primero, debe reconocer todos y cada uno de los sonidos del entorno, identificándolos mentalmente (se puede preparar el ambiente controlando los sonidos que se producen –ruidos, voces, música, golpes, etc.-). Después, debe centrar la atención en todos los sonidos mezclados, sin separarlos.
- Transcurrido un tiempo prudencial, el sujeto ha de centrarse en sus propias sensaciones corporales (calor, picores, peso del cuerpo sobre el suelo, etc.). Primero, debe identificarlas ordenadamente, es decir, que antes de pasar a la sensación siguiente, debe haber examinado en profundidad la anterior, intentando averiguar por qué se produce, en qué parte del cuerpo se localiza y cómo se podría describir mentalmente. Después, debe centrar su atención en todas sus sensaciones corporales a la vez, sin separarlas ni pararse a identificarlas, como formando parte de un todo sensorial.
- Centrar la atención en sus pensamientos y sentimientos. Primero, ha de identificar cada pensamiento y sentimiento por separado, uno detrás de otro, dejando que fluyan de forma natural sin forzar su presencia. Después, debe cortar el flujo de pensamientos, dejar su mente en blanco y tratar de relajarse (esto es especialmente difícil de conseguir, si no se logra, el sujeto puede concentrarse en un solo

pensamiento o sentimiento y seguir durante unos momentos centrado exclusivamente en él).

Se puede realizar un ejercicio con los ojos abiertos.

- Se pide al deportista que centre su mirada en un objeto que tenga enfrente.
- Sin perder de vista el objeto, debe intentar tomar conciencia de las cosas que le rodean en la habitación, ejercitando de ese modo la visión periférica (para entender mejor este ejercicio se puede utilizar la analogía del prismático, que acerca o aleja el objeto según manejamos el zoom, permitiéndonos, según la distancia de enfoque, ver mayor o menor número de objetos del resto de la habitación).

Experiencias de este tipo ayudan a los deportistas a conocer mucho mejor las demandas atencionales de la modalidad que practican, a identificar eficientemente su estilo atencional y a desarrollar estrategias de focalización de la atención (interna-externa y/o amplia-reducida) que les permitan mejorar su dominio en el control de esta compleja variable.

Técnicas para mejorar la concentración.

- **El establecimiento de objetivos**

Es una técnica que hunde sus raíces en la psicología cognitiva y organizacional, demostrando con creces que los objetivos que establece el deportista le ayudan a centrarse únicamente en lo relevante de la situación, guardando una relación directa con el aspecto motivacional: cuanto más importante es el entrenamiento o la competición, más motivado estará el deportista y, por ello, mayor atención prestará a los estímulos relevantes de la situación. De hecho, el logro de objetivos hace que la atención del deportista se centre en ellos y no en otros estímulos del entorno que puedan afectar a su rendimiento.

- **El feedback electrodérmico**

Esta técnica consiste en la utilización de un aparato electrónico que mide los cambios de conductancia de la piel de las palmas de las manos, producida por la transpiración. Estos

cambios en la actividad eléctrica de la piel están directamente relacionados con la ansiedad que provocan al deportista el afrontamiento o la evitación de ciertas situaciones, situaciones que habrán de ser estudiadas y trabajadas desde un punto de vista técnico, táctico y psicológico.

Así pues, la utilización correcta de la técnica ayudará al deportista a tomar conciencia de los cambios que se producen en su cuerpo, a identificar las situaciones potencialmente estresantes y a detectar los pensamientos e ideas que le producen ansiedad y hacen disminuir su nivel de concentración. el atleta podrá identificar sus señales internas de ansiedad y podrá controlar los efectos distractores del ambiente.

- **El uso de palabras clave**

Las palabras clave se utilizan habitualmente para desencadenar una respuesta concreta del deportista. Pueden ser instrucciones (flexiona más las rodillas, mira la bola, sigue, lanza, etc.), advertencias (cuidado, antes, detrás, dosifica, etc.) o palabras de ánimo (vamos, bien, así, aguanta, resiste, etc.). La clave está en mantener la entrada de palabras sencillas y permitir que provoquen automáticamente la respuesta deseada.

- **El control visual**

Es otro método eficaz para conseguir focalizar y mantener la atención. Nuestros ojos, igual que nuestras mentes, tienden a inspeccionar y examinar todo aquello que nos rodea, pudiendo llegar a centrarse en señales no pertinentes a la tarea (el griterío de la multitud, las extravagancias del adversario, las payasadas de los compañeros, etc.) en vez de hacerlo en la tarea que tienen entre manos. La clave del control visual está en asegurar que los ojos no se orienten hacia señales que no estén relacionadas con la ejecución de la tarea.

Estrategias de afrontamiento en deportistas

Los atletas que participan en deportes competitivos necesitan tener determinadas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas con el fin de lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su ejecución.

Se han hecho multitud de intentos por conocer en profundidad las características psicológicas que diferencian a los deportistas con éxito de los que no lo son, sin embargo, aún son escasas las investigaciones acerca de la relación entre las estrategias específicas de afrontamiento y el rendimiento. A menudo, los deportistas que compiten se enfrentan a una serie de estresores potenciales, tales como dolor, miedo, falta de confianza, demandas psicológicas, tensión experimentada por el entrenador y demandas específicas del deporte.

La incapacidad para hacer frente a la tensión es un factor importante relacionado con el fracaso de los deportistas en muchos tipos de actuación deportiva, al que han de aprender a enfrentarse.

Las investigaciones al respecto sugieren que los atletas se enfrentan a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima.

Es importante conocer bien estas estrategias, para así comprender los ajustes emocionales y mejorar el rendimiento y la longevidad de la carrera de los deportistas. De ahí la importancia de trabajar con el deporte base, formando a los deportistas desde jóvenes en técnica, táctica, exposición a diferentes estresores y facilitación de distintas estrategias de afrontamiento.

Si además se tienen en cuenta las capacidades psicológicas de los jugadores con respeto a su periodo evolutivo y a su experiencia deportiva, su adaptación a la competición profesional será más satisfactoria, y tendrán más posibilidades de llegar a la élite y de mantenerse.

El proceso de afrontamiento, y en particular el uso de estrategias de afrontamiento por parte de los deportistas es una suma de las diferencias individuales en la intensidad del estrés percibido y ha despertado un considerable interés en los últimos años, debido a que se ha comprobado que es una variable relevante en el rendimiento de los deportistas. Si los atletas no tienen las habilidades de afrontamiento adecuadas para hacer frente de forma efectiva y

satisfactoria a situaciones amenazantes, tenderán a experimentar un mal rendimiento, afectos negativos, malestar o incluso a abandonar eventual o definitivamente el deporte.

Las estrategias de afrontamiento consisten en procesos cognoscitivos específicos o acciones que sirven para reducir la intensidad del estrés percibido. Las estrategias son circunstanciales y dependen de qué reflexiones se haga de la situación estresante específica.

Su naturaleza dinámica implica que los individuos pueden modificar sus conductas en función de las exigencias cambiantes de su ambiente físico y social, en el que el deportista es un agente activo que interactúa constantemente con su ambiente. Las conductas de afrontamiento, por tanto, serían procesos situacionales y momentáneos más que tendencias estables y disposicionales de la persona.

Existen dos formas de entender las estrategias de afrontamiento:

- Como un estilo cognitivo consistente de aproximación a los problemas, entendiendo estilo cognitivo como el modo habitual de procesar la información y de utilizar los recursos cognitivos (como son la percepción, la memoria, el procesamiento).
- Como un estado o proceso dependiente de la situación. Se analizan las estrategias o acciones llevadas a cabo por una persona ante las distintas situaciones o problemas. Esta segunda forma de entender las estrategias de afrontamiento indicaría que hay poca consistencia en las estrategias ante distintas situaciones e incluso, puede cambiarse de estrategia ante un mismo problema en dos momentos temporales distinto

Tipos de afrontamiento

1. Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:

   la persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva. Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante.

Este tipo de estrategias son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones.

2. Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:

la persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante.

Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Las estrategias son el autocontrol, el distanciamiento, la revaluación positiva, la autoinculpación y el escape/evitación.

3. Estrategias de aproximación:

tienen como objetivo recursos para enfrentarse a ella. Esto puede lograrse mediante pensamientos de planificación o análisis (estrategia de aproximación conductual) o mediante acciones tales como búsqueda de información o confrontación (estrategia de aproximación cognitiva).

Las estrategias de aproximación serán preferibles cuando los deportistas consideren la situación controlable, tengan tiempo suficiente para resolverla y muestren confianza con sus capacidades para enfrentarse a la misma.

4. Estrategias de evitación:

reflejan un intento consciente de alejarse de la fuente del problema. Se suelen preferir cuando la situación se considera incontrolable, los recursos para enfrentarse a ella son limitados, no se dispone de tiempo suficiente o hay pocas probabilidades de lograr una aproximación efectiva.

Se puede realizar una nueva valoración que le lleve a concluir o bien que la situación es menos estresante, o que el estímulo resulta ahora irrelevante, benigno o positivo.

Para establecer el resultado del proceso de afrontamiento, tendría una implicación positiva en lo siguiente:

a) resolución del conflicto o situación estresante

b) reducción de las reacciones bioquímicas y fisiológicas (por ejemplo, frecuencia cardíaca o presión arterial)

c) reducción de las alteraciones psicológicas (por ejemplo, control de la ansiedad)

d) funcionamiento social normativo (por ejemplo, valoración realista de la situación)

e) retorno a las actividades pre estrés (por ejemplo, realizando una nueva tarea pendiente)

f) bienestar del deportista y de otras personas afectadas por la situación (por ejemplo, el deportista y sus compañeros piensan que la situación está bajo control)

g) mantenimiento de una autoestima positiva

h) eficacia percibida (por ejemplo, desde el punto de vista del deportista una determinada estrategia ayudó a resolver la situación)

A continuación, algunos tipos de estrategias de afrontamiento usadas por deportistas:

Tabla 3.
Estrategias de afrontamiento

Estrategia	Definición
Resolución de problemas (REP)	Proceso mental que las personas ponen en marcha para descubrir, analizar y resolver problemas.
Autocritica (AUC)	Ser capaz de observarse y valorarse a uno mismo para no volver a cometer los mismos errores e ir mejorando a lo largo de la vida.
Expresión emocional (EEM)	Comunica al mundo social una información indicadora de lo que puede llegar a ser la conducta futura.
Pensamiento desiderativo (PSD)	Parte de la base de una impotencia que solo alcanza su compensación mediante el deseo de omnipotencia, la única forma que tiene de sentirse seguro.
Apoyo social (APS)	Buscar en otras personas el apoyo o refugio que un individuo necesita para sobrellevar una carga emocional pesada.
Reestructuracion cognitiva (REC)	Cierta técnica que las personas aprenden para cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocional y frustración.
Evitación de problemas (AVP)	Apartarse del problema, no pensar en él, o pensar en otra cosa, para evitar que afecte emocionalmente, empleo de un pensamiento irreal improductivo, o de un pensamiento desiderativo.
Retirada social (RES)	Retirarse de la interacción social, por una necesidad positiva de afrontar los problemas desde la soledad, ya sea una huida de los demás por reserva o ambas cosas.

Fuente: http://recursosbiblio.url.edu.gt

Figura 13
Afrontamiento del estrés



Fuente: https://eprints.ucm.es

Anshel ha propuesto un modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte basado en el control de las emociones, organización de la recepción de información, planificación de respuestas y ejecución de las acciones apropiadas.

El modelo categoriza el afrontamiento en dos dimensiones: de aproximación y de evitación, cada una de ellas con una subdimensión conductual y una subdimensión cognitiva.

Según este modelo, podemos establecer la siguiente secuencia:

a) Descubrimiento del estímulo o evento estresante. La detección del estímulo o evento estresante es prioritaria en el desarrollo de este modelo, dado que el deportista, en la interacción psicosocial con su entorno, no va a generar sentimientos estresantes si el estímulo o evento no es percibido o detectado como tal. Dicho de otro modo, los elementos estimulantes no relevantes para la tarea que se ejecuta generarán menos estrés si se ignoran. Una de las características de los deportistas de élite es, precisamente, su capacidad para no atender a los estímulos no relevantes y centrarse en los relevantes.

b) Valoración cognitiva, o interpretación del estímulo o evento. Si el estímulo o evento es categorizado como estresante, es decir como generador de daño, amenaza o reto, la

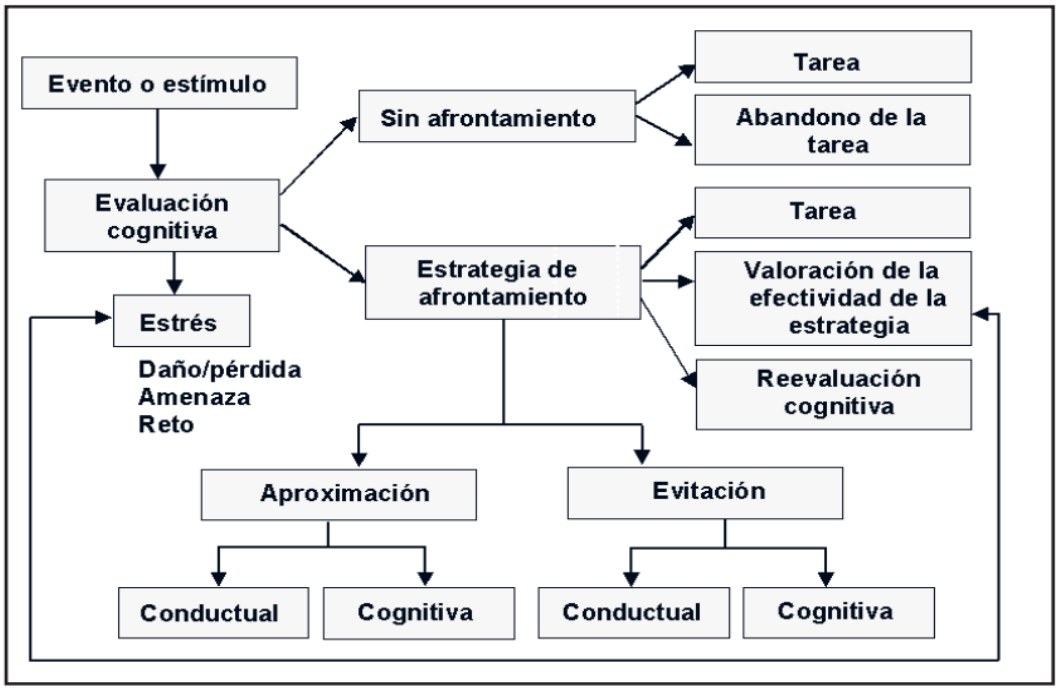
evaluación forma parte del proceso de afrontamiento e incide sobre la intensidad percibida del estresor, su importancia y la elección de la estrategia de afrontamiento. La evaluación consecutiva a una interpretación del daño o pérdida producido, como pueden ser la reprimenda recibida, el error físico o mental y la lesión, puede llevar a utilizar estrategias de afrontamiento más pasivas y menos maduras y, por tanto, contraproducentes. Por otra parte, la evaluación de amenaza nos indica la ansiedad estado del deportista al relacionarse con la preocupación por la evolución de la situación y con las expectativas de un riesgo o peligro futuros. Un ejemplo es, el citar, pensamientos irracionales, frecuentes en los deportistas, tales como "¿qué pasa si ahora mi oponente puntúa?". Finalmente, la evaluación de reto indica que el sujeto asume que el deporte conlleva hechos desagradables, pero que si se sobrepone a ellos y mantiene la confianza necesaria y un nivel de activación óptimo tendrá éxito.

c) Uso de estrategias de afrontamiento, tales como pensamientos, (estrategia cognitiva) o acciones (estrategia conductual). En el proceso de afrontamiento las estrategias de aproximación o evitación, conductuales o cognitivas, juegan un papel decisivo. El objetivo de la estrategia de aproximación es mejorar la comprensión o control del estresor o mejorar los recursos para afrontar la situación estresante. Para esta mejora, se subraya la importancia de los pensamientos de planificación o análisis (aproximación conductual), y acciones tales como búsqueda de información o confrontación (estrategia de aproximación cognitiva). Las estrategias de aproximación son aconsejables en el supuesto de que el deportista considere controlable la situación, cuente con tiempo para resolverla y muestre confianza en sus capacidades para enfrentarse a ella. La estrategia de evitación pone de manifiesto la intención consciente de alejarse de la fuente del problema o conflicto. En este tipo de estrategia el distanciamiento psicológico se presenta en forma de pensamientos tales como "el entrenador tiene hoy un mal día" o "no sabe lo que está diciendo" (estrategia cognitiva

de evitación). También puede darse la circunstancia de la separación física de la fuente de estrés, como ejemplo de estrategia de evitación conductual

d) Actividad post-afrontamiento, es decir, mantenimiento o abandono de la tarea, reevaluación del estímulo o evento estresante o valoración de la efectividad de la estrategia de afrontamiento utilizada. En este proceso, el deportista puede optar por mantener su participación en la tarea, continuar estresado o centrarse en las demandas de dicha tarea con reducción del estrés percibido. Si tuviera tiempo suficiente podría valorar la eficacia y efectividad de la estrategia utilizada o bien, realizar una nueva evaluación que le lleve a la conclusión de que la situación es menos estresante o bien que puede resultar irrelevante, benigna o positiva.

Figura 14
Estrategias de afrontamiento



Fuente: https://www.redalyc.org

Entrenamiento de la imaginación/visualización

La visualización/imaginación es una estrategia psicológica considerada básica para incrementar el rendimiento deportivo.

El entrenamiento mental a través de la Imaginación se basa en el principio de que la imaginación es un proceso básico para la elaboración y gestión de la información procesada por el cerebro.

La imaginación está directamente influenciada tanto por las sensaciones como por las emociones y se utiliza para ordenar, explorar y examinar el pensamiento. Facilita, en la medida que se adapta a la realidad, una captación de las exigencias de cada situación. Sirve, entre otras cosas, para reconocer una situación de forma veloz sin gran dificultad y sin gran despliegue de energía formando "relatos acerca de la realidad que resultan coherentes.

La regulación de la imaginación asume un papel importante para el desarrollo de todos los procesos motrices. Se aprende, por medio de la imaginación, sobre objetos, personas, condiciones ambientales y experiencias. Cada vivencia se compone de unas determinadas relaciones que modelan nuestro comportamiento frente a la existencia de los mismos.

Cada vez que realizamos la acción de imaginar, estamos reactivando aquellos patrones de neuronas y en la medida que estos circuitos son activados de manera recurrente, se van fortaleciendo de tal forma que logran conformar aprendizajes, automatizando movimientos, reacciones y habilidades.

Las investigaciones demuestran una gran influencia positiva de la imaginación sobre la ejecución deportiva. Tanto los estudios científicamente controlados, como los informes experimentales del uso de la imaginación para mejorar la ejecución aportan resultados positivos.

Mediante las técnicas de imaginación se pretende que el deportista asimile e interiorice el movimiento a través de un sistema codificado, que lo represente de manera simbólica y los haga más familiar y más automático. Es hasta tal punto importante, que su correcta aplicación conlleva una mejora en los procesos de retención y memorización de las tareas motrices.

La teoría psiconeuromuscular de Weineck sostiene que impulsos similares ocurren en el cerebro y en los músculos cuando los atletas imaginan los movimientos sin ponerlos en práctica. La evidencia científica mantiene que el vivir los sucesos en la imaginación, genera una inervación en nuestros músculos similar a la producida por la verdadera ejecución física de un evento.

Existen tres grados en el entrenamiento mental según Kemmler (1973):

- **Verbalización del conjunto del movimiento**: Esto responde a repetir mentalmente la secuencia del movimiento y narrarla de forma verbal, de forma tal que el movimiento (que suele ser muy automatizado) comienza a tomar una dimensión más consciente del modo en que se ejecuta.
- **Visionado de una demostración–modelo**: Es otra forma de poder hacer consciente las secuencias de movimientos, en este grado se puede visualizar externamente cómo se desarrolla tal secuencia. Tiene mucha relación con la activación de las neuronas espejo implicadas en la observación de la conducta ajena.
- **Ejecución del movimiento por representación del desarrollo gestual**: teniendo en cuenta las sensaciones kinestésicas que acompañan al movimiento, así como las dificultades técnicas específicas de la estructura del movimiento.

  En este grado se hacen conscientes las sensaciones kinestésicas que se dan en el movimiento, es decir, qué se siente cuando se mueve tal grupo de músculos. De este modo se puede realizar correcciones que faciliten el mejoramiento del movimiento y las destrezas deportivas.

Aplicaciones prácticas del entrenamiento mental a través de la imaginación

- Acelerar y activar los procesos de aprendizaje motor, sobre todo las habilidades y destrezas de tipo técnico.
- Como técnica rehabilitadora e integradora en la competición, después de un período de inactividad, sea por lesión o por otros factores.

- Como técnica reparadora complementaria en situaciones donde la carga física o psíquica es muy elevada, o el volumen de las mismas es muy prolongada y monótono.
- Como técnica que ayuda a disminuir el estrés producido por la propia competición, se manifiesta mediante la aparición de experiencias traumáticas en forma de fracasos.
- Como elemento que ayuda a la transición en la fase de entrenamiento después de la competición.
- **Preparación mental**

No solo es utilizar el método de visualización para imaginarse movimientos o corregir errores técnicos, sino que también para reducir el estrés de la competición, generar autoconfianza y prepararlos para lo inesperado.

Calmando los nervios: se refiere a utilizar el método de visualización para calmar la ansiedad precompetición. Imaginar el movimiento correctamente permite pensar que son capaces de hacerlo perfectamente, centrándose más en el proceso que en los posibles resultados negativos.

Autoconfianza: es imaginar escenarios donde se sentirse cómodos realizando la habilidad o en donde ya lo habían hecho anteriormente de forma correcta. Estas imágenes proporcionan recuerdos positivos traduciendo la imagen en acción.

Ir a por el objetivo: es usar imágenes para simular el ambiente de la competición. Estas imágenes incluyen la multitud, la disposición de equipos, colores, sonidos, y los demás competidores. A veces se combinan imágenes del entorno de la competición con las emociones y sentimientos que esperaban experimentar en el encuentro, tales como la presión, la ansiedad, el miedo y la emoción.

Estos escenarios de captación de imagen hacen que se sientan más cómodos el día de la competición real porque “ya lo han sentido”.

- **Sintiendo la habilidad:**

Realizar movimientos superficiales mientras los imaginan o experimentar sensaciones cinestésicas en ausencia de movimientos:

- Movimientos corporales: La simulación de los movimientos del cuerpo mientras que se imagina el movimiento acentúa la sensación de las acciones (tensión muscular, colocación espacial, esquema corporal, etc.)
- Sintiendo el movimiento: Visualizar las sensaciones con el ambiente (resistencia al aire, tacto de los materiales, etc.), visualizando desde una perspectiva interna y externa.
- **Control de la perspectiva, velocidad y esfuerzo**

Perspectiva de la imagen:

- Interna: se visualizan imágenes, sonidos y la sensación de como si ellos lo estuvieran realizando realmente, dentro de ellos mismos
- Externa: El uso de una perspectiva de participantes externos se describe la experiencia como algo similar a la de ver un vídeo de sí mismos o ver su rendimiento desde la perspectiva de un entrenador

Velocidad de la imagen:

Visualizar la imagen de la habilidad a velocidad real para trasladarlo a la competición, o reducir la velocidad romper rutinas y centrarse en habilidades específicas.

Nivel de esfuerzo:

En ciertas partes de visualización de la habilidad se requiere más nivel de esfuerzo y no se realiza de forma espontánea como: corregir errores, manipular la velocidad, etc. se debe corregir el error intencionadamente primero de forma mental para después llevarlo a cabo en la acción real.

Procedimiento o intervención

Dentro de las variables implicadas en la capacidad de imaginación, se considerarán las siguientes:

El tiempo de imaginación respecto al tiempo real que se tarda en realizar la ejecución o el ejercicio. Los estudios experimentales muestran como el tiempo dedicado a la imaginación correlaciona de manera evidente y constatable con una adecuada o inadecuada capacidad del jugador para visualizar o imaginar aquello que en la realidad ha realizado.

La claridad de la situación u objeto que está imaginando. Con la claridad se hace referencia a una dimensión, esencial en el entrenamiento en imaginación, que consiste en que todas las representaciones mentales propias son una especie de copia (interpretada y adaptada a la percepción del propio sujeto) de la información que se recibe desde el exterior.

En este sentido, que cuando un jugador trata de imaginarse una situación o un objeto, éste tiene una serie de detalles que permiten clasificarlo como tal y que lo hacen específico.

Una situación habitual en el trabajo psicológico aplicado consiste en comprobar como las acciones que peor dominan los jugadores se corresponden con las que peor se visualizan.

La viveza de las representaciones mentales.

Este aspecto es esencial debido a las connotaciones que para cada jugador y deportista despierta una situación concreta. Es decir, una representación no es, ni mucho menos, tan solo una imagen que tenemos almacenada en la memoria y que nos sirve para desenvolvernos en nuestra sociedad, sino que una representación es mucho más, ya que se la asocia un estado de ánimo y un nivel de activación que se traduce en acercamiento o rechazo, una serie de sonidos y sensaciones que van mucho más allá de las visuales y que ocupan los cinco sentidos que los humanos podemos desarrollar y que, en el fútbol, implican de manera prioritaria al sistema visual, auditivo y táctil.

Cada vez que representamos algo en nuestra mente lo cargamos de significado para dar sentido a aquello que hemos realizado y esto, sin duda, aparece con un carácter muy

marcado en el ámbito deportivo, donde la presión, la exigencia y el ambiente condicionan claramente las vivencias de los jugadores.

El control de las representaciones mentales.

Esta variable no hace más que ampliar la perspectiva que señalábamos en el punto anterior porque pone el énfasis en que esas vivencias, imágenes y sonidos que suscitan nuestras representaciones, deben controlarse perfectamente para poderlas sacar el mejor provecho posible. Si un jugador vivencia tan sólo durante 5 segundos la falta que mencionábamos a continuación está dejando de hacerlo un total de 25 segundos y, por lo tanto, estamos aún alejados del control mental que esperamos encontrar en el jugador.

De todos los puntos mencionados hasta aquí, podemos deducir que un jugador o un deportista que sea capaz de representar las acciones que le interesen o los objetos que utiliza para realizarlas, de forma clara, vívida, controlable y en el tiempo real de desarrollo de la acción, será un deportista que maximice de forma notable sus propios recursos y, por lo tanto, las posibilidades de obtener éxito en las acciones que se propone realizar. Si tenemos claros estos axiomas, la importancia concedida al control de la imaginación y de la atención dentro del trabajo psicológico será, sin duda, esencial.

- **Demostración de la importancia de entrenar la imaginación**

Uno de los primeros puntos que se deben tener en cuenta para comenzar a implicar a los deportistas en el entrenamiento de cualquiera de las técnicas psicológicas, es el de ofrecerles información, previamente se brinda a los técnicos, sobre la técnica en concreto que se va a poner en práctica.

Debe enfatizarse el componente científico de cada una de estas técnicas, y dar la información al nivel de comprensión y formación de los jugadores.

En este sentido, por un lado, a cada uno de los jugadores se les debe entregar una bibliografía muy básica y sencilla, en la que se explique cómo funciona la técnica que queremos empezar a entrenar y, por otra parte y siguiendo en la línea de tratar de realizar un

trabajo práctico, y gracias a los instrumentos de biofeedback, se puede realizar una sesión práctica de demostración donde los jugadores sean quienes experimenten "en su propia piel" los efectos que tienen sus representaciones mentales y sus emociones, y el correlato que existe a nivel muscular y orgánico.

CAPITULO 4

LIDERAZGO Y COHESIÓN DE EQUIPOS EN EL DEPORTE

El liderazgo en el deporte

Tabla 4.
Escala de liderazgo para el deporte

Dimensión	Descripción
Comportamiento relativos a la instrucción y entrenamiento	Comportamiento del entrenador destinado a mejorar el rendimiento de los atletas dando especial énfasis y promoviendo el entrenamiento arduo y difícil; enseñándoles las competencias, técnicas y tácticas de la modalidad; clarificando la relación entre los atletas; estructurando y coordinado las actividades de los atletas.
Conducta democrática	Comportamiento del entrenador que permite una mayor participación de los atletas en las decisiones relacionadas con los objetivos del grupo, métodos de entrenamiento y tácticas y estrategias de competición.
Conducta Autocrático	Comportamiento del entrenador que incluye la toma de decisiones independiente (por parte de él propio) y da preferencia a su autoridad personal
Comportamiento de Apoyo Social	Comportamiento del entrenador caracterizado por la preocupación con el bienestar individual de los atletas, con una atmósfera positiva de grupo y con relaciones interpersonales calurosas con éstos
Comportamiento "reforzante" (Feedback positivo)	Comportamiento dl entrenador que fuerza al atleta, reconociendo y recompensando un buen rendimiento de éste.

Fuente: https://efdeportes.com/efd74/lider.htm

Desde los primeros estudios, en los que se defendía que los líderes nacen y no se hacen (enfoque de los rasgos) se pasó, progresivamente, a una concepción más compleja y dinámica del liderazgo introduciendo diferentes enfoques y conceptos relacionados con la conducta y la situación.

En los últimos años el liderazgo ha evolucionado en el ámbito deportivo convirtiéndose en un aspecto relevante de la optimización, evolución y el rendimiento del jugador y del equipo.

El liderazgo, entendido como la capacidad de influencia del entrenador en los pensamientos, conductas y sentimientos de otros para que busquen con entusiasmo el logro de los objetivos individuales y colectivos definidos está en el centro de las diferentes interacciones que se establecen en el día a día de trabajo entre jugadores y cuerpo técnico (entrenador y asistentes).

Aun así, existen diferentes enfoques conceptuales que difieren en matices y orientaciones relevantes en el momento de profundizar en el conocimiento, investigación y desarrollo del liderazgo, para poder identificar mejor las características, competencias, pensamientos, conductas y estilos más adecuados que faciliten un liderazgo lo más efectivo posible.

Si el entrenador ha de convertirse en un líder efectivo para con su grupo deportivo, el rendimiento de los atletas depende, en parte, de las instrucciones que proporcione el entrenador a cada uno de los miembros del grupo deportivo.

El entrenador, por tanto, debe actuar como líder, debe guiar y conducir al equipo y a los deportistas hacia la consecución de objetivos establecidos. Un buen entrenador debe ayudar a los deportistas a superar las distintas barreras psicológicas con la finalidad de conseguir un mejor rendimiento

Tabla 5.
Teoría de los rasgos en líderes deportivos

	RASGOS	CONDUCTAS
UNIVERSAL	*RASGOS UNIVERSALES* La descripción de los rasgos de personalidad de los entrenadores	*CONDUCTAS UNIVERSALES* El sistema de evaluación de la conducta de los entrenadores
SITUACIONAL	*RASGOS SITUACIONALES* El modelo de contingencia de liderazgo	*CONDUCTAS SITUACIONALES* El modelo multidimensional de liderazgo

Fuente: http://psicologia.del.deporte.uma.es

Teoría de los rasgos

Las teorías de los rasgos observan los rasgos de personalidad y los comportamientos que contribuyen al liderazgo. El enfoque principal está en la personalidad clave y los rasgos de comportamiento que comparten los grandes líderes.

Sin embargo, el problema es que las personas con rasgos similares pueden terminar siendo líderes totalmente diferentes. En algunos casos, uno puede convertirse en un líder, mientras que el otro sigue siendo un seguidor, independientemente de lo común en personalidad o comportamiento.

Rasgos universales de liderazgo para el deporte

A partir de los años 70 resurgió la investigación sobre los rasgos de liderazgo. Partiendo de un marco teórico más actualizado, en el que tiene lugar la consideración de los factores situacionales, se han formulado alguna propuesta sobre algunos rasgos relativamente universales de los líderes. Estos serían:

- Motivación de logro
- Motivación para influir en los demás
- Conocimientos relevantes y necesarios para el funcionamiento del grupo.
- Competición cognitiva
- Competición social
- Autoconfianza en sus propias competencias
- Flexibilidad: capacidad de adoptar su comportamiento a diferentes situaciones y seguidores

Estos rasgos son de carácter general y no son del todo concluyentes a la hora de quedar establecidos como rasgos universales que se dan en todas las situaciones y tipos de liderazgo.

Este no sólo depende de las características del líder, sino de la interacción entre el líder y sus seguidores, así como de los factores intra e intergrupales que pueden incidir en el

desarrollo del liderazgo. Sin embargo, los rasgos personales de los líderes por sí solos no explicarían el liderazgo, por lo que se mencionan cuatro componentes esenciales del liderazgo eficaz:

a) Cualidades de los líderes efectivos.

   Aunque no hay un conjunto nítido de rasgos esenciales de personalidad que garanticen la futura condición de líder de un individuo, los líderes con éxito tienen en común las siguientes cualidades: inteligencia, firmeza, empatía, motivación intrínseca, flexibilidad, ambición, autoconfianza y optimismo. Serían cualidades necesarias, pero no suficientes para ser un buen líder. Se ha de considerar también los miembros del grupo y la situación.

b) Estilo de liderazgo.

   Un entrenador democrático está centrado más en el deportista, es cooperativo y está orientado hacia la relación. Por su parte, un entrenador autoritario por lo general está orientado hacia la tarea y la victoria y es muy organizado. Un mismo entrenador puede utilizar ambos estilos de liderazgo. La cuestión radica en saber cuándo es mejor adoptar uno u otro estilo de liderazgo, siendo lo que más influye los factores situacionales y las características de los miembros.

c) Factores situacionales.

   Para que un líder sea eficaz debe ser sensible a la situación y a sus seguidores. Un líder eficaz en el ámbito deportivo debe conjugar ciertos factores situacionales, tales como que el deporte sea en equipo o individual, el tamaño del grupo, el tiempo disponible, el número de ayudantes, etc.

d) Características de los miembros.

   Las características de los seguidores también son importantes a la hora de determinar la eficacia del liderazgo.

Conductas universales de liderazgo en el deporte

Las teorías conductuales ponen el énfasis en lo que los diferentes líderes hacen, es decir, en el modo en el que se comportan. De hecho, los conductistas sostenían que se podía enseñar a cualquiera a convertirse en un líder con el aprendizaje de las conductas de los líderes efectivos.

Se identificaron cuatro estilos básicos de liderazgo:

1. Interés por la tarea. El líder fomenta altos niveles de productividad, organización y define las actividades del grupo.

2. Interés por las personas. El líder se preocupa por las necesidades, intereses, etc., de los demás miembros del grupo.

3. Liderazgo directivo. El líder toma todas las decisiones que afectan al funcionamiento del grupo y espera que los demás miembros sigan sus instrucciones.

4. Liderazgo participativo. El líder comparte con los miembros del grupo la toma de decisiones que afectan al funcionamiento del grupo.

En el ámbito deportivo, los entrenadores deben tratar tanto de las relaciones interpersonales como proporcionar dirección, objetivos y estructura a su equipo. Los psicólogos del deporte han analizado las conductas del entrenamiento de entrenadores considerados como eficaces para determinar las pautas o directrices para formar a futuros entrenadores.

Modelo Multidimensional de Chelladurai (MML)

Es uno de los enfoques más reconocidos y utilizados en la investigación del liderazgo para el deporte.

Proporciona un enfoque interactivo, actual y vigente de la conceptualización del proceso de liderazgo en el deporte. El modelo cuenta además con un instrumento validado y

refrendado: el cuestionario “Leadership Scale for Sports (LSS)”, utilizado en numerosas investigaciones por su credibilidad, utilidad y comprensión.

La satisfacción, entendida como la diferencia entre la percepción de lo que el deportista percibe y lo que él quiere en realidad, el rendimiento deportivo y el estudio conductual del entrenador, son los ejes del MML.

Figura 15
Modelo Multidimensional de Chelladurai



Fuente: https://dobetter.esade.edu/es

Es por lo descrito anteriormente que los entrenadores deben tener la capacidad especial de formarse constantemente, en aspecto tales como: conductuales, comunicacionales, afectivos y sociales, para generar un vínculo importante con el/la deportista, donde pueda este/a sentirse apoyado/a por su entrenador y la actividad física que realizan.

Existen tres grandes componentes en el modelo multidimensional del Liderazgo de Chelladurai:

1) Antecedentes: donde se encontrarían las características situacionales, características del líder y características de los miembros. De esta primera distinción, se destacan tres características.

a) Características Situacionales: en las cuales entrarían todas las particularidades de la situación en la que el líder se encuentra y que servirían directamente para mediatizar su conducta, en ésta quizás la más importante sea la modalidad deportiva del deportista, y si esta es individual o colectiva.

b) Características de Líder: en este apartado se realiza una distinción con respecto a las cualidades o características que distinguen al líder, y donde se pueden incluir aspectos como la inteligencia, asertividad, autoconfianza, persuasión, flexibilidad, motivación intrínseca, locus de control, optimismo, carisma, además a estos factores se añadirían experiencia en el puesto de entrenador, resultados conseguidos desde ese puesto (victorias/derrotas), edad, nivel cultural y tiempo de dedicación al puesto.

c) Características de los miembros: en este apartado se incorporan los aspectos individuales de los deportistas, tales como; sexo, edad de los deportistas, experiencia, habilidades deportivas, percepción de competencias, motivación, autoestima, entre otras, de los deportistas que integran el grupo, y que pueden influir en el estilo de liderazgo del entrenador.

2) Conducta del líder: se refiere a la conducta requerida, conducta real y conducta preferida. De este segundo elemento, se destacan tres tipos de conductas.

a) Conducta requerida: es la que debería llevar a cabo en una situación determinada, en muchas situaciones el sistema organizativo en sí mismo dicta las conductas, y se espera que la gente actúe según normas establecidas.

b) Conducta Real: es la conducta que está en función de algunos aspectos, sobre todo es la conducta observable del entrenador, son importantes las características del líder,

como su personalidad, habilidad y experiencia, en tanto afectan directamente su actuar deportivo.

c) Conducta Preferida: está en función de las características de la situación y de los deportistas, haciendo alusión a aquellas que el deportista desearía que exhibiera su entrenador. En la mayoría de las ocasiones no está relacionada con la conducta real ni con la conducta requerida por la situación.

3) Consecuencias: Son el rendimiento y la satisfacción de los deportistas. La medición del rendimiento es algo muy difícil por ejemplo en el karate donde el resultado final de una competición depende del oponente

Grupo versus equipo en el deporte

Grupo deportivo

Se define grupo como la unión voluntaria de dos o más personas para la realización de una actividad, que tienen un mismo objetivo en un período determinado y con intereses comunes, teniendo en cuenta sus formas de comunicación, coexistencia espacial y temporal de sus miembros.

Lo más general en la Psicología social es el concepto de grupo, es decir cualquier conjunto de personas, cualquier unión que constituya un elemento de la estructura social de la sociedad. Una de las diversas formas de los grupos, la constituyen los grupos deportivos, en los cuales se reúnen las personas que se dedican a la práctica de la cultura física y el deporte.

- Los grupos deportivos ocupan un lugar significativo en la vida de la sociedad. En estos participan millones de hombres y mujeres de diferentes edades; que practican la cultura física en grupos formados según la edad y las condiciones físicas del individuo; que perfeccionan su maestría en selecciones deportivas, equipos, escuelas, institutos superiores, y que alcanzan altos logros deportivos.

  Las clases deportivas especializadas son una muestra del grupo deportivo típico.

- Los grupos deportivos, al igual que los demás, representan un eslabón intermedio en el sistema “personalidad-sociedad”. Ellos componen el micromedio del deportista. Las regularidades de su dinámica se determinan por la estructura de clases de la sociedad y por el sistema de las relaciones económico-sociales que la rigen.

Los grupos guardan una estrecha relación para con los deportes colectivos debido a que:

- El grupo posee determinadas características y regularidades para con la labor que realizan.
- El grupo posee sus propios conceptos sobre comunicación, percepción y formas de dirección.
- El grupo establece sus propias reglas para definir tareas, metas y objetivos.

Equipo deportivo

El equipo deportivo es una unidad estructural, en los marcos de la cual se realiza la actividad y se establecen variadas acciones e interacciones.

En los equipos deportivos colectivos el resultado grupal depende de los resultados individuales, aquí la tarea se ejecuta en interacción directa (simultánea) de todos los deportistas. Este tipo de actividad aparece generalmente combinada con otras y constituye formas de organización de la acción de los pequeños grupos.

Un equipo deportivo no representa una unión externa entre sus miembros, sino un organismo social único e irrepetible, que se distingue de los demás grupos deportivos. En el surgen diversas psicosociales que pueden existir solo en el equipo y no en el individuo aislado, por ejemplo: esfuerzos volitivos colectivos, normas, opiniones, pensamiento táctico colectivo, también denominadas voluntad grupal.[8]

Los retos del deporte moderno exigen en la actualidad la necesidad de formar equipos deportivos que se caractericen por:

- Relaciones interpersonales basadas en la ayuda mutua y la colaboración.
- Predominio de respeto, confianza y exigencias recíprocas entre sus integrantes.
- Sentido de pertenencia.

- Coincidencia entre los intereses individuales y los grupales.
- Unidad de ideas y orientaciones valorativas.
- Correspondencia plena entre las relaciones oficiales y las no oficiales.

Evidentemente el grupo deportivo rebasa los límites de agrupación simple para convertirse en un verdadero equipo deportivo; el equipo deportivo constituye sin dudas un peldaño superior en la formación de los grupos.

El estudio de los grupos sociales, permite establecer que el equipo deportivo actúa como tal y que en dependencia del contexto para con el deporte puede ser definido como un grupo social heterogéneo en el que se identifican de un modo específico las interacciones e influencias sociales y deportivas, en torno a la satisfacciones de necesidades de la vida cotidiana, el mismo constituye el escenario que involucra de forma directa a todos sus integrantes en la que su influencia, orientación y apoyo es fundamental, sobre todo, en ofrecer criterios y valoraciones positivas, realizar actividades que refuercen la labor del entrenador, en involucrar directamente en su trabajo de dirección a los profesionales del deporte como muestra de ejemplaridad y compromiso social.

Una de las formas de los grupos deportivos es el equipo deportivo, este reúne a los practicantes de la cultura física o a los deportistas de alta calificación que se dedican a la actividad deportiva. La diversidad de los equipos deportivos es numerosa: desde los llamados domésticos hasta las selecciones del país, así como las selecciones olímpicas.

A partir de la clasificación psicosocial, el equipo deportivo se incluye en los pequeños grupos organizados. Este representa en sí el conjunto social que incluye (en espacio y tiempo) una cantidad no muy grande de deportistas (desde dos hasta algunas decenas). En el proceso de la actividad deportiva, entre todos sus miembros, existe una interacción y comunicación reales.

El equipo deportivo agrupa a los deportistas sobre la base de la voluntariedad; todos ellos se ocupan, además del deporte, en otros tipos de actividad (trabajo profesional, estudio, etcétera).

Los miembros de un equipo deportivo se relacionan y se configuran progresivamente como grupo ya que cumplen con las características propias de éste, entre las que destacamos:

- **La identidad colectiva:** Todo equipo tiene unas características propias, algunas relacionadas con la entidad deportiva que lo agrupa (club, federación), otras relativas a los distintivos que comporta ser miembro del equipo (material), y otras directamente relacionadas con el estilo de trabajo deportivo o de competición (hay equipos con estilo de juego propio y que les diferencia de los demás).
- **La consecución de objetivos comunes:** Todos los miembros del equipo deportivo se relacionan con una cierta constancia, se esfuerzan y trabajan para poder conseguir los objetivos que las aglutinan, ya que las victorias y las derrotas afectarán a la convivencia, las expectativas de juego y, en caso del deportista profesional, un mejor o peor contrato la temporada siguiente.

Por ello, el análisis y la posterior intervención en deportes de equipo debe estar planteada desde la perspectiva del grupo, aunque teniendo en cuenta las individualidades que lo configuran puesto que será indispensable utilizarlas como recursos del propio equipo. Así, en todo momento el trabajo de entrenamiento deportivo debe compensar un componente mínimo esencial de individualidad con un fuerte componente del grupo.

El equipo se configura a partir de la disminución del "Yo individual" y la potenciación del "Nosotros grupal". En función de la edad de los jugadores y de su nivel deportivo, podremos considerar diferentes factores como la proximidad espacial de trabajo, la diferenciación de los otros, la similitud actitudinal, los objetivos grupales, el esfuerzo por el grupo, etc, que nos permitirán con más facilidad alcanzar la necesaria premisa del equipo como grupo.

El desarrollo del equipo deportivo

La ley fundamental de la vida del equipo deportivo es la dinámica. Cualquier equipo deportivo tiene edad y biografía. Existe un día en que comienza el proceso de Formación del equipo y otro en el cual, ese equipo se desintegra.

El rasgo más expresivo de los equipos deportivos es la renovación sistemática de su composición. Esto a veces dificulta seriamente el equilibrio dinámico de la fuerza en el equipo (no es tan difícil el que los noveles se integren al conjunto), En la conservación del equilibrio, y frecuentemente en su restablecimiento, desempeña un papel importante la parte estable del equipo, que asegura la transmisión a los noveles de la experiencia deportiva, de las tradiciones, del estilo de interrelación, de las normas morales, etc.

A partir de la clasificación psicosocial, el equipo deportivo se incluye en los pequeños grupos organizados. Este representa en sí el conjunto social que incluye (en espacio y tiempo) una cantidad no muy grande de deportistas (desde dos hasta algunas decenas). En el proceso de la actividad deportiva, entre todos sus miembros, existe una interacción y comunicación reales. El equipo deportivo agrupa a los deportistas sobre la base de la voluntariedad; todos ellos se ocupan, además del deporte, en otros tipos de actividad (trabajo profesional, estudio, etcétera).

Un equipo deportivo como cualquier otro pequeño grupo organizado, no representa una unión externa entre sus miembros, sino un organismo social único. En éste surgen diversas manifestaciones psico-sociales que pueden existir sólo en el equipo y no en un individuo aislado (por ejemplo, disposición colectiva, esfuerzos volitivos colectivos, pensamientos colectivos, normas, opiniones, etcétera).

Los deportistas que forman el equipo experimentan constantemente la influencia de otros de sus miembros y, por ello, en el grupo se comportan y actúan en forma diferente a cuando actúan de forma individual. El equipo deportivo influye en la actividad intelectual, emocional y volitiva de los deportistas, en sus puntos de vista, creencias, conducta.

Los equipos son la integración de dos o más personas que tienen una visión igual (corporativa, sueño organizacional), una misión y por lo tanto valores en común, un objetivo similar, además trabajan de manera coordinada y cooperativa en pos de la visión y del objetivo sin renunciar a su misión ni valores.

Basados en este concepto, la mayoría de los denominados «equipos deportivos» no pasan de ser grupos deportivos, ya que no poseen los mismos principios ni valores, los une un objetivo y en varios casos ni siquiera eso; algunos juegan para ganar un salario, es decir entrenan y si les toman en cuenta en el equipo titular o en el suplente, pues bien, y si no, también; otros quieren mostrarse para ir a equipos más grandes y ganar más dinero, otros porque aman ese deporte y otros por lograr un campeonato.

Poco antes de iniciar este siglo, se puso de moda el hablar y hacer equipos de trabajo en las organizaciones, el Team Building para desarrollar, medir, formar o capacitar equipos generó un modelo de practica mundial, en la actualidad se intenta popularizar un modelo similar para equipos deportivos acogiendo los principios globales que hicieran tan popular a la consultoría de Team Building, la Formación de Equipos de Alto Desempeño método ROV es una de las principales propuestas para lograr resultados a corto, mediano y largo plazo, tratando de generar sinergia real en el equipo deportivo.

Etapas de los equipos

Etapa de creación

1. Orientación. Cuando se forma un equipo los miembros se preguntan ¿Por qué estoy aquí? ¿Cuál será mi adaptación a un nuevo grupo? ¿Cómo me aceptaran los demás integrantes? En esta fase están resueltos los conflictos iníciales que se refieren al propósito, la integración, y el ajuste individual; sin embargo, como problemas no resueltos aparecen el temor, la desorientación y la incertidumbre. Es inobjetable que el equipo avanzara hacia una fase superior en su desempeño.
2. Creando Confianza. En esta fase los miembros se hacen otra pregunta ¿Quién es usted? Todos desean saber con quién van a trabajar, sus expectativas, sus programas

de vida, sus hábitos, costumbres y habilidades. Al compartir en las diferentes actividades de entrenamiento, los juegos, los viajes y la convivencia en los hoteles o albergues se estimulan la confianza, la consideración mutua, la franqueza y la interacción espontánea. Se mantiene como no resuelto cierta cautela, desconfianza y un interés marcado en los integrantes del equipo por dar una apariencia que reciba aceptación de los demás.

3. Aclaración de metas y roles. El trabajo concreto y más importante del equipo comienza con aclarar las metas colectivas y los roles de cada miembro para conseguirlas. Las creencias son compartidas y los miembros se preguntan ahora ¿Qué estamos haciendo aquí? Los aspectos de conflicto son la apatía, el escepticismo y la competitividad.
4. Compromiso. Es un momento de terminar las discusiones y definir cómo manejar los recursos y el tiempo, la pregunta de los miembros es otra, ahora se cuestionan ¿Cómo lo haremos? Se alcanza una visión compartida sobre las cuestiones vitales y se democratizan algo las decisiones en el equipo a partir de que los entrenadores buscan información de los demás miembros para tomarlas y se aseguran de consultarlas con los más allegados. Se aprecia en esta fase dependencia y resistencia.

Etapa de sustento

1. Operacionalización. Los equipos deportivos pasan a otra etapa cuando logran secuenciar sus trabajos y se establecen con claridad ¿Quién hace? ¿Qué?, ¿Cuándo? y ¿Dónde? Se resuelven cuestiones como el esclarecimiento de los procesos, La alineación de los miembros la ejecución disciplinada de las tareas. Se presentan problemas no resueltos como el incumplimiento de los plazos, el conflicto y la falta de alineación.
2. Alto desempeño. Los equipos alcanzan en esta fase resultados competitivos, sinergia, flexibilidad para enfrentar el fragor de la preparación y las más difíciles condiciones de competencia, los miembros del equipo se comunican intuitivamente y la dirección hace

uso de estas facilidades para obtener el máximo rendimiento de cada atleta. Aunque la gloria es tocada con las manos y se percibe el beneficio del éxito aparecen problemas, nuevos problemas: la sobrecarga y la falta de armonía entre los miembros que ahora son estrellas.

3. Renovación. El equipo ha logrado, por sus altos resultados, el reconocimiento popular, y de las instituciones patrocinadoras, se perciben los estímulos en correspondencia con los resultados, existe una cohesión grupal sólida que permite enfrentar los cambios sin traumas, se ha logrado una gran estabilidad el funcionamiento. Sin embargo, los integrantes comienzan a preguntarse ¿Por qué continuar? El hastío y el desgaste exige cambios. Llegado este momento el equipo nuevas motivaciones. Estos cambios no son necesariamente de persona, no puede entenderse la renovación solo de integrantes del equipo, pueden cambiarse otros elementos de la identidad del equipo para alargar su existencia exitosa: Los valores compartidos, las estructuras, los ritos, los objetivos y las metas. Un equipo maduro asimilará los cambios como fuente de motivación y ellos deberán hacerse siempre a partir de las necesidades específicas sin trasladar patrones de unos equipos a otros.

En definitiva, en las circunstancias en que se desarrolla el deporte contemporáneo resulta de vital importancia para mantener altos resultado, formar y conducir equipos que mantengan una alta moral y motivación a toda prueba, ello no será posible si no se conoce profundamente su identidad y si los manager no se preocupan cada día, por fomentar auténticos valores, sin los cuales, los atletas pueden convertirse en meras mercancías que en un saturado mercado de elevados rendimientos un día valen mucho y al siguiente casi nada.

Cohesión del equipo y su relación con el rendimiento deportivo

La mayoría de los estudios que han intentado establecer algún tipo de relación entre la cohesión grupal y el rendimiento deportivo han encontrado una correlación positiva.

Steiner (1972) creó un modelo teórico que simplifica en una sencilla fórmula de dos elementos la relación entre el rendimiento individual y el rendimiento del grupo. Para este autor la productividad o rendimiento real es igual al rendimiento potencial menos las pérdidas producidas por las imperfecciones en los procesos grupales.

Por potencial de productividad se entiende las capacidades, conocimientos, experiencias y competencias individuales de los componentes del grupo. Por lo tanto, el ideal sería igualar el rendimiento real con el rendimiento potencial ya que esto significaría que no existen imperfecciones en los procesos grupales.

A continuación, nos centraremos en las consecuencias o efectos que tiene la cohesión grupal con relación a los miembros del grupo, los procesos que se producen dentro del grupo y los outputs que genera la acción del grupo:

- La autoestima, satisfacción, esfuerzo y cumplimiento de las normas de los miembros del grupo aumentan.
- Se reduce la ansiedad percibida y el absentismo de cada miembro a la hora de realizar las funciones asigna-das.
- Aumenta la interacción, comunicación, participación, rendimiento y persistencia.

El resultado final es el aumento del rendimiento tanto a nivel individual y, sobre todo, grupal. La mayoría de las investigaciones realizadas sobre este aspecto son concluyentes ya que existen numerosos estudios que indican una relación positiva entre la cohesión grupal y el rendimiento deportivo.

Cohesión del equipo

La cohesión del equipo fue una de las primeras variables que se relacionaron con la optimización del rendimiento. Este concepto fue definido como un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros.

La cohesión está formada por dos niveles claramente diferenciados, por un lado, la atracción y la integración en el grupo, y por otro la cohesión tarea y la cohesión social. Respecto al primer nivel de análisis, la atracción individual al grupo hace referencia a la percepción individual sobre las motivaciones personales que actúan para atraer y para conservar al individuo en el grupo y las sensaciones personales de los individuos sobre el grupo; y la integración al grupo refleja la percepción individual sobre la proximidad, la semejanza y la vinculación dentro del grupo en conjunto, así como del grado de unión con el grupo.

Esta distinción es relevante en el hecho de que posiblemente es tan importante que los jugadores se sientan atraídos por las características del equipo al que pertenecen, como que cada jugador perciba una gran unión con sus compañeros a la hora de resolver situaciones, ya que ambas pueden favorecer que pongan todos sus esfuerzos por conseguir los objetivos del equipo.

De forma contraria, cuando los jugadores perciben que el grupo no satisface sus necesidades personales o cuando perciben grietas y desunión entre los componentes del equipo pueden empezar a surgir conflictos que pueden deteriorar las relaciones en el mismo, y más importante si cabe el rendimiento del equipo en el terreno de juego.

Si atendemos al segundo nivel de distinción del modelo de cohesión, la cohesión tarea se define como el grado en que los miembros de un equipo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes, mientras que la cohesión social refleja el grado en que los miembros de un equipo empatizan unos con otros y disfrutan del compañerismo del grupo.

Como se ha comentado con anterioridad, dentro de un equipo deportivo parece que las relaciones interpersonales en el grupo, y principalmente la unión de los jugadores en el trabajo para la consecución de objetivos comunes, puede considerarse muy importante para mejorar el funcionamiento del equipo.

Se ha demostrado que la cohesión está formada por el compromiso con la tarea, la atracción interpersonal y el orgullo de grupo, y estas variables están relacionadas con el rendimiento.

Cooperación deportiva

Dentro del ámbito del deporte, se ha planteado la existencia de otra teoría que trata de aclarar el funcionamiento o la dinámica interna de los equipos deportivos: la cooperación deportiva.

Esta teoría nace de la necesidad de explicar el resultado de las interacciones que se producen dentro de un equipo deportivo, y de explicar también la doble situación cooperación/competición que se da entre los jugadores de un mismo equipo.

A diferencia de la cohesión, la cooperación muestra como principal ventaja que permite investigar con variables bien definidas desde la psicología individual, y capaces de ser observadas y evaluadas más fácilmente que las variables que afectan al equipo como un conjunto de interacciones.

Los resultados muestran una división entre tres tipos de jugadores: cooperadores, no cooperadores e indiferentes y afirman que para obtener mayor rendimiento los equipos deben disponer de todos los tipos de jugadores cooperadores.

Es decir, a la hora de enfrentarse a una situación de juego real, conocer qué tipo de conocimiento y habilidad es necesario para resolverla y, más importante, saber qué jugador o jugadores poseen dicho conocimiento y habilidad para encuadrarse dentro de los diferentes roles para afrontar dicha situación es una faceta imprescindible si queremos que nuestros jugadores se comporten de forma autónoma, consciente y con automatismos claros.

Si el entrenador es capaz de entrenar y transmitir estos conceptos a sus jugadores, es decir, que lleguen a este punto de conocimiento compartido, la utilización de los recursos disponibles por parte del equipo puede ser óptima.

Eficacia Colectiva

En numerosas ocasiones encontramos equipos deportivos que se componen de jugadores con gran talento y que sin embargo tienen un rendimiento bajo, y por el contrario, otros equipos a priori con jugadores de menor nivel consiguen realizar grandes temporadas.

La confianza que tienen los miembros del grupo en sus capacidades colectivas puede comenzar a explicar estas inconsistencias. Sumar las eficacias individuales de un grupo es escaso para representar la dinámica coordinativa de sus miembros. Es decir, los grupos pueden estar compuestos por personas más o menos eficaces, sin embargo, es más importante cómo perciben los miembros la capacidad de su grupo en conjunto que cómo perciben sus propias capacidades.

Por ello, mientras que la autoeficacia describe la percepción de un jugador sobre sus capacidades para realizar una tarea con éxito, la eficacia colectiva describe la percepción de los jugadores de un equipo sobre las capacidades del mismo.

Se define la eficacia colectiva como “las creencias del grupo en el conjunto de capacidades para organizar y ejecutar las líneas de actuación requeridas para producir los logros propuestos”. Respecto a la eficacia colectiva y el rendimiento, en deportes de equipo, se ha demostrado en numerosos estudios como la eficacia colectiva es la que mayor influencia ha mostrado sobre el rendimiento, estableciéndose relaciones positivas entre ambas variables.

Cuando los jugadores de un equipo manifiestan mayor confianza en las habilidades de sus compañeros para llevar a cabo las tareas o para resolver situaciones durante la competición, esto puede mejorar el funcionamiento del grupo y por tanto puede ayudar a mejorar el rendimiento del mismo.

Dado que la eficacia colectiva es una cognición social favorable al cambio, los responsables en el desarrollo del grupo, entrenador y líderes del grupo, pueden desarrollar estrategias para el aumento de la eficacia para facilitar el éxito del equipo.

Manejo de conflictos en el deporte

Los conflictos que ocurren en el contexto deportivo son muchos y muy variados, desde el deporte amateur, alto rendimiento y profesional pudiendo suceder éstos en juegos olímpicos, juegos panamericanos o bien a nivel nacional en las olimpiadas nacionales y a nivel estudiantil en universidades nacionales. Existen conflictos deportivos entre los diversos actores del mundo del deporte como: entrenadores, jugadores, árbitros, directiva, afición, medios, entre otros.

Cuando se habla de conflicto, es inherente hablar de las emociones que están inmersas en la práctica deportiva y cuando éstas se encuentran en un estado alterado, impiden al deportista realizar su mejor desempeño ya sea por problemas personales con su entrenador, con algún compañero de equipo, entre otros.

Los deportistas en conflicto con sus entrenadores se comprometen emocionalmente mermando la paz hacia el interior de los equipos y afectando su rendimiento deportivo.

La ansiedad y concentración son variables psicológicas implicadas en la esfera emocional del deportista y si no se encuentran estables, los resultados deportivos no serán los esperados.

Hablamos de conflictos para referirnos a aquellas situaciones de disputa o divergencia en las que existe una contraposición de intereses, necesidades, sentimientos, objetivos, conductas, percepciones, valores y/o afectos entre individuos o grupos que definen sus metas como mutuamente incompatibles.

Para solucionar los conflictos deportivos es necesario contar con las habilidades básicas de la ciencia de la psicología aplicada al deporte, a fin de lograr una sinergia al complementar ambos conocimientos en la resolución de disputas.

Para la adecuada gestión de los conflictos es indispensable conocer el manejo de las emociones.

Muchos son los conflictos emocionales de un deportista y su relación con su entrenador, puesto que pasan muchas horas de entrenamiento. Es pertinente el estudio de

variables psicológicas implicadas en el deporte. En el rendimiento deportivo el equilibrio emocional es importante, cuando un deportista no se encuentra emocionalmente estable difícilmente logrará buenas marcas.

Una adecuada resolución de conflictos interpersonales pasaría por las cinco fases que se describen a continuación:

Tabla 6.
Fases de resolución de conflictos

Tabla 1. Fases de resolución de conflictos (Trianes y cols.,1997)

Fase 1	*Definición del problema.*
Fase 2	Evaluación de la conducta
Fase 3	Búsqueda de alternativas
Fase 4	Evaluación y selección de una o más alternativas eficaces
Fase 5	Puesta en práctica

Fuente: http://alternativasdeconciliacondeconflictos.

En su aplicación en el ámbito deportivo pasaría por:

- Escuchar a las partes implicadas en el conflicto, analizando los sentimientos de cada uno y con el objetivo de comprender el daño realizado una vez que se ha definido de forma comprensiva el problema.
- Después se orienta el diálogo de los menores en las consecuencias del problema y el impacto de éste en la otra u otras personas.
- En la tercera fase de la búsqueda de alternativas se debe potenciar la creatividad y la amplitud de criterio a la hora de sugerir opciones con el fin de evitar los pensamientos rígidos e inflexibles.
- Por último, una vez elegida la opción es recomendable aplicar esta solución empleando las escenificaciones o dramatizaciones de la misma, lo que facilita su comprensión y asimilación, directa o vicariamente si nos encontramos en un contexto de grupo con otros menores como observadores.

Pautas para resolver un conflicto

Para desarrollar estas ayudas buscamos dinámicas enfocadas en la convivencia de la comunidad donde se enseñe a vivir en común los unos con los otros, desde un marco de respeto y solidaridad recíproca, creando influencias mutuas socio-afectivas, ético-morales y no solo en el ámbito del deporte sino en cualquier espacio posible, promoviendo así valores y aptitudes para la vida.

Por lo tanto, se creará un espacio con la menor presión externa donde cada individuo muestre sus posiciones y la manera en que ven los hechos y de esta manera logren llegar a un acuerdo y se reestablezca la relación sobre la base de salir victorioso, enfocándolo en el acto deportivo.

Esto daría lugar a ambientes saludables y de confianza donde el trabajo en equipo se vea beneficioso y capacite a los alumnos a extrapolar lo aprendido a multitud de contextos de la vida diaria.

Para solucionar un conflicto es importante guiar a las partes a indagar y encontrar una solución que les parezca aceptable y benéfica para cada uno, lograr acuerdos que puedan cumplirse en el futuro y que sobre todo permitan que la relación preexistente pueda continuar en el tiempo.

A continuación, explicamos algunas herramientas clave para evitar y resolver disputas en las primeras etapas, antes de que se conviertan en conflictos complejos. Su utilización requiere de paciencia, y en algunos casos incluso es necesario cambiar comportamientos o creencias limitantes que tenemos muy arraigados.

1. Mantener la calma

Lo que lleva al conflicto es la escalada de la ira que empieza a perturbar a la gente. La mayoría de nosotros dejamos de escuchar para entender a medida que nos enfadamos. En su lugar, empezamos a escuchar para discutir. Es esencial mantener la calma para gestionar bien un conflicto y ayuda el hecho de adoptar una perspectiva global y temporal. Cuando el conflicto inevitablemente sucede, es útil detenerse y pensar que lo más probable

es que se resuelva con el tiempo. Entonces, ¿por qué no comenzar la solución de problemas ahora?

2. Escuchar para entender

En la mayoría de los conflictos, la escucha solo se utiliza para formular un argumento contrario con el que poder rebatir el de la persona que tenemos delante. Cuando entramos en una disputa, lo primero que hacemos es dejar de escuchar. La única manera de resolver un problema es escuchar atentamente lo que la otra persona está diciendo e intentar entender por qué o para qué lo dice.

Cuando alguien está enojado, para diluir su ira, no hay nada mejor que escucharle hasta que se haya desahogado y empiece a calmarse. Hay que hacerlo siempre desde una escucha activa, que implica mostrar signos físicos y verbales evidentes de que se entiende lo que el otro está diciendo

3. Acentuar lo positivo

Es importante encontrar algunos puntos en común, o crearlos, entre uno mismo y la persona que está en el otro extremo. Mostrar empatía y una actitud positiva tranquiliza a la gente de inmediato.

4. Exponer los argumentos con tacto

La clave aquí es ayudar a las personas a entender nuestra perspectiva sobre el tema sin ofender ni permanecer a la defensiva. Para ello es muy útil utilizar una comunicación de tipo asertivo. En la medida en la que uno puede desarmar con tacto a la otra persona, esta estará más predispuesta a escucharnos.

5. Atacar el problema y no a la persona

Es importante intentar despersonalizar al máximo nuestros comentarios y centrarnos solo en la cuestión o problema. En lugar de acusar a la gente con un “siempre estropeas las cosas”, es mejor decir “vamos a analizar por qué sigue sucediendo”. Es importante recordar que en la mayoría de las declaraciones que hacemos en una disputa estamos luchando con nuestra propia rabia

- **Características y habilidades necesarias para resolver conflictos en el deporte**
- Facilidad de comunicación
- Escucha activa
- Capacidad de análisis
- Empatía
- Asertividad
- Control de las emociones
- Cordialidad
- Tolerancia
- Responsabilidad
- Conocimiento del deporte que practica

Estas características contribuirán a la prevención de conflictos futuros que puedan surgir dentro de las instituciones, pues la idea es para evitar estas situaciones.

Para que los conflictos se resuelvan de la mejor manera se deberá contar con lo siguiente:

- La implicación del club a fin de tener conocimiento y apoyar la solución de los conflictos.
- Se realizarán actividades con los entrenadores, deportistas, padres de familia que contribuyan a gestionar una situación de conflicto o prevenir potenciales confrontaciones futuras.

El implementar un proceso de resolución de conflictos dentro del ámbito deportivo con herramientas como la mediación permite que las partes en conflicto conserven buenas las relaciones interpersonales con los demás, al mismo tiempo que propicia mantener el rendimiento deportivo del atleta.

La mediación es un procedimiento voluntario, ya que las partes deciden si acuden o permanecen dentro de dicho mecanismo, pero la tarea del mediador residirá en invitar a las partes a recurrir y permanecer en el para resolver el asunto de manera amigable y evitar que escale.

En multitud de ocasiones las actividades físicas son nido de conflictos entre gente joven que acaba desembocando en violencia o incluso bullying, que entorpece la propia actividad y sus objetivos y en el futuro causa graves problemas por lo que mediar y promover actitudes cooperativas y solidarias creará caminos de entendimiento.

Los conflictos en el deporte se pueden estudiar desde una perspectiva intrapersonal, ligada a las emociones o también desde una perspectiva interpersonal, en la que tanto se pueden estudiar las consecuencias que tienen los conflictos que se producen –como agresiones a árbitros en partidos de juveniles–, como las causas que motivan el conflicto –algunas de ellas, como el analfabetismo– y que pueden intuirse en la sanción que se impone a un ju-gador o quiénes son los protagonistas que intervienen en el conflicto.

Técnicas para el manejo psicológico del entrenador

El entrenador y su contexto

El entrenador es uno de los responsables más importante del éxito del deportista y/o equipo debido al liderazgo que ejerce en el área deportiva (planificación, organización y gestión de los entrenamientos y la competición), la creación de ambientes de trabajo (relaciones interpersonales y climas motivacionales), gestión psicológica (manejo del estrés, motivación, comunicación, enseñanza-aprendizaje, etc.) e influencia personal sobre el deportista (guía, orientador, líder, etc.), entre otras cuestiones.

Las diversas condiciones en las que se desarrolla la actividad deportiva, la intensidad de las relaciones interpersonales de los participantes y el elevado significado social del deporte dan lugar a reacciones emocionales muy variadas, en cuanto a su contenido e intensidad.

En este sentido, al igual que el deportista, el entrenador padece de alto grado de estrés, incluso durante un periodo de tiempo más largo, que el transcurrido por los deportistas dado que su permanencia en el deporte abarca muchos más años. Entre las dificultades que enfrentan los entrenadores en las competencias se encuentran:

1. Situaciones imprevistas

2. Necesidad de hacer cambios tácticos de última hora
3. Contrarios que se presentan en forma inesperadamente buena
4. Deportistas que no cumplen las instrucciones, o las ejecuciones de forma adecuada, o no alcanzan las metas.

Los padres se convierten enfrenta desafíos en varios frentes, en ocasiones la actuación de los padres se convierte en un verdadero problema para el entrenador, siendo su responsabilidad gestionar estas situaciones y hacerles ver la importancia de que le respalden y no se inmiscuyan de manera negativa en su labor.

Se ha observado en muchas ocasiones que no existe una buena relación entre dirigentes y entrenadores en la mayoría de las especialidades deportivas, producto de la incorrecta preparación y falta de capacitación de los dirigentes, lo que repercutirá de manera negativa en la gestión del entrenador, aumentando un problema más a su lista.

De igual manera debe afrontar la crítica del público, los hinchas, etc si los resultados no son los esperados, quienes desconocen todo el trabajo que hay detrás de un score.

Cada vez más la denominada imagen pública juega un papel más importante en la consideración social y prestigio profesional del entrenador. Así, el entrenador es un generador de información para los medios de comunicación, portador y divulgador del proyecto deportivo del club o sociedad a la que representa, coordinador y protagonista de las relaciones con personas del entorno del club (directivos, socios, managers...) o elemento que debe contribuir a desarrollar y formar a la comunidad deportiva de su entorno a través de su participación en libros, revistas, etc.

Todo lo mencionado hace que esté sometido a altos niveles de estrés y se le exija una actitud profesional cuyas repercusiones socio-deportivas sean positivamente reconocidas por los diferentes agentes deportivos y por el público en general.

En este contexto, el psicólogo del deporte trabaja con el entrenador para que mejore el rendimiento y la salud psicológica, a través de la formación y el entrenamiento psicológico

Por un lado, el entrenador de éxito se caracteriza por unos rasgos como la estabilidad emocional, extraversión, amabilidad, apertura a la experiencia y responsabilidad

Por otro lado, el entrenador de éxito también es aquel que posee habilidades psicológicas para el liderazgo y la gestión de sus deportistas y/o equipo, tales como la comunicación, el aplicar refuerzo y/o castigo, incentivar y motivar, etc., así como habilidades psicológicas de autogestión y autoliderazgo, por ejemplo, ser un modelo de comportamiento y en valores, la automotivación, el autocontrol, etc.

Estas habilidades psicológicas sirven como estrategias de afrontamiento, enmarcadas dentro de una perspectiva interaccionista, donde la respuesta de los sujetos cobra sentido en relación con la situación deportiva

Los entrenadores requieren desarrollar por sí mismos, o mediante un entrenamiento específico, estrategias de afrontamiento eficaces a la situación en que participan, lo cual actúa como un indicador y promotor del rendimiento y la salud psicológica

Esta cuestión toma un especial interés debido a que el ejercicio continuado y regular de la profesión de entrenador, principalmente en el alto rendimiento, puede ser fuente de estrés y burnout laboral, perjudicando su rendimiento y salud en general, requiriendo ciertas habilidades de autogestión para hacer frente con éxito a su labor.

Prueba de ello es que los entrenadores han de soportar mucha presión como el máximo responsable del proyecto deportivo, el trabajo es poco estable laboralmente, la evaluación constante por parte del público y la prensa, estar sujetos a los resultados deportivos, la poca atención que le puede llegar a dedicar a la familia, las exigencias deportivas, etc., así como ciertas características de personalidad (autoexigencia, perfeccionismo, inestabilidad emocional, etc.), entre otros factores, que pueden estar afectando al individuo.

Autocontrol

Por todo lo expuesto anteriormente, se ha identificado que una de las técnicas de mejor resultado es el entrenamiento psicológico en autocontrol, ya que puede ser un recurso necesario para hacer frente a situaciones potencialmente estresantes.

En los programas personalizados frente a las actividades grupales, se ha observado las ventajas de adecuar los contenidos de entrenamiento psicológico a las necesidades de cada entrenador, en el que sus efectos son más estables a largo plazo.

La experiencia ha propuesto que el entrenamiento psicológico individualizado para entrenadores debe estar centrado en la mejora del autocontrol como estrategia de afrontamiento, debido a que ante el fallo en competición de sus jugadores (ej. errar un pase no forzado), muestra conductas punitivas como gritos, reprimendas, comentarios despectivos, gestos de menosprecio, etc. (que se valoran como un descenso del rendimiento), aspecto que percibe como estresante para él y sus jugadores (salud psicológica).

El entrenamiento psicológico en autocontrol mejora el rendimiento (aumento de conductas de apoyo y reducción de conductas punitivas) y la salud psicológica (disminución de la percepción del distrés) del entrenador.

Existen muchas situaciones estresantes para el entrenador, se han encontrado como las más frecuentes, “los errores no forzados de sus jugadores en diferentes acciones de juego (pases, regates, tiros, etc.)”, cuyas respuestas eran “conductas punitivas” hacia el jugador (gritos, críticas, reclamos, etc.), con la consecuencia de “generar un mayor estrés” en el propio entrenador, así como en el jugador.

Frente a lo anterior los entrenadores tienen una baja capacidad de autocontrol (ej. control del estrés e influencia de la evaluación) por lo que no tienen una buena autogestión de las situaciones. Estas cuestiones hacen que el entrenador disminuya el rendimiento (conductas punitivas) y empeore la salud psicológica (percepción de distrés).

Entrenamiento psicológico en autocontrol

Coaching como estrategia de modificación de la conducta, con la intención de concretar motivacionalmente el objetivo a alcanzar, detectar fortalezas y áreas de mejora. El coaching representa una estrategia de acompañamiento no directivo, basado en el diálogo socrático y en el autodescubrimiento, sin dar directamente soluciones, opiniones ni consejos.

Etapas: (1) generar el contexto, el vínculo, explorar e indagar el tema a tratar, (2) establecer la situación actual en la que se encuentra respecto al tema a tratar, (3) establecer la situación ideal o meta a conseguir, (4) generar aprendizajes, (5) desarrollar un plan de acción, y (6) pasar a la acción, interiorizar y consolidar comportamientos.

Trabajo con las creencias: Siguiendo el esquema A (situación)-B (pensamiento)-C (consecuencia emocional y conductual), para detectar, analizar y modificar una creencia irracional (limitante o disfuncional). Por ejemplo, la secuencia sería: “tras el fallo no forzado del jugador” (A), surge la creencia “para ganar hay que jugar al 110 %, no puede fallar” (B), que “genera estrés y un exceso de tensión al entrenador y conductas punitivas” (C) “soy una buena persona, puedo ayudar a los jugadores”, al encontrar creencias positivas, se pueden integrar luego.

Manejo de la conducta problema: (a) introducir el rol de los entrenadores de éxito y sus funciones, así como los beneficios personales y para el equipo de un estilo positivo de comportamiento; (b) toma de conciencia del entrenador de sus comportamientos y análisis, conjuntamente con el psicólogo, de las conductas que deben mantener y potenciar y cuáles evitar en su perfil conductual. Es importante presentar pedazos de video seleccionados de los partidos grabados anteriormente, que muestren conductas a mantener y a mejorar del entrenador; (c) autoobservación y registro; (d) evaluación posterior presentando imágenes de los cambios.

- **Técnica de auto reforzamiento y autocastigo:** Como auto refuerzo el entrenador genera un diálogo interno positivo tras las conductas deseadas (“bien”, “eso es, ayudando a los demás”), y si lo aplica tras cada una de las situaciones de estrés, tendría un premio. Por el contrario, el entrenador tendrá que autocastigarse tirándose

de los pelos de la muñeca de la mano izquierda tras las conductas punitivas, y si lo hace luego de cada situación estresante, tendría que irse a su casa, y al menos estar una hora en ella sin actividades lúdicas.

- **Técnicas de detención del pensamiento y auto instrucciones.** En primer lugar, se trabaja en la autoobservación y detección de pensamientos negativos (ej. “que malo es”) asociados por ejemplo a la creencia irracional y limitante “para ganar hay que jugar al 110 %, no puede fallar”. Luego se dan una serie de auto instrucciones (ej. “todos pueden fallar, tengo que ayudarles”) asociadas a la creencia racional y potenciadora “soy buena persona, puedo ayudar a los jugadores”, detectada con anterioridad.
- **Técnica en relajación** a través del control de la respiración abdominal o diafragmática y auto instrucciones orientadas a dicho fin.
- **Técnica de exposición en imaginación y en vivo.** En primer lugar, se trabaja la exposición en imaginación de cada una de las situaciones estresantes detectadas para producir la habituación de la respuesta de ansiedad, así como la realización de las conductas positivas a desarrollar. En segundo lugar, reproducir una exposición en vivo de las situaciones estresantes, en las cuales, pueda ir integrando las diferentes estrategias de afrontamiento, creando un plan psicológico de manejo adecuado de situaciones estresantes.

Es significativo que el entrenador valore positivamente el entrenamiento psicológico, vea su utilidad, los avances y la eficacia de este. Es importante que el entrenador realiza un balance entre los costes y beneficios que tiene su implicación y compromiso (tiempo dedicado, económico, etc.), el cual será crucial para mantener los cambios o la aplicación de las técnicas.

GLOSARIO

Actitud: Predisposición de la persona a responder de una manera determinada frente a un estímulo tras evaluarlo positiva o negativamente

Activación: Estado multidimensional complejo que refleja la preparación de anticipación del organismo para responder

Actividad deportiva: Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas

Adolescencia: Constituye una edad en el desarrollo humano con caracteres propios y no meramente accidentales, como se creía antes.

Adrenalina: Hormona segregada por las glándulas suprarrenales, cuya función es aumentar la presión arterial y la frecuencia del ritmo cardíaco

Agilidad: Ligereza, soltura, prontitud, viveza. Facilidad para moverse, cualidad de lo ágil. La agilidad física se adquiere muchas veces por gimnasia. Consiste en la facultad de trasladarse de un lugar hacia otro inmediatamente.

Agitación psicomotora: Excesiva actividad motora asociada a una sensación de tensión interna. Habitualmente, la actividad no es productiva, tiene carácter repetitivo y consta de comportamientos como caminar velozmente, moverse nerviosamente, retorcer las manos, manosear los vestidos e incapacidad para permanecer sentado.

Agotamiento: Es la imposibilidad total de seguir realizando una tarea que es agotadora, de mucha intensidad y prolongada. Esto se ha dado en llamar “enfermedad atlética”.

Agresividad: Estado emocional que consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto. La agresión es cualquier forma de conducta que pretende herir física y/o psicológicamente a alguien

Ansiedad: Miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión.

Burnout: Síndrome tridimensional caracterizado por el agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal.

Campeonato: Certamen o contienda en que se disputa el primer puesto en ciertos juegos o deportes. Certamen o lucha de carácter deportivo en que se discute la primacía. Primacía obtenida en las luchas deportivas. Capacidad: La potencialidad de mejoramiento de función determinada bajo condiciones óptimas de entrenamiento

Carácter: Es la suma de todos los rasgos que forman nuestro ser y por lo que nos identifican los demás. El carácter de una persona puede cambiarse o educarse de ahí el entrenamiento en asertividad o habilidades sociales

Deporte: El deporte es juego, ejercicio físico y competición y puede tener una doble orientación hacia el deporte-praxis y hacia el deporte-espectáculo. Orientado hacia el espectáculo el deporte es contacto social, política, profesión, trabajo, rendimiento y ocio pasivo. Cuando se orienta hacia la praxis es ocio activo, higiene-salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, relación social y superación personal o ajena

Entrenador: Persona que adiestra, enseña, ejercita o prepara a otra

Lesión: Todo cambio patológico que se produce en los tejidos u órganos sanos

Liderazgo: Proceso conductual de influencia entre individuos y grupos en el logro de sus objetivos

Tensión: Estado de un cuerpo estirado por la acción de fuerzas que lo solicitan. En fisiología y patología: acción y efecto de estirar y grado de estiramiento. Esfuerzo referido a la unidad de superficie sobre la cual actúa el mismo

Visualización: Uso de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychological Association (APA). (2010). Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta. Buenos Aires. Universidad de Buenos Aires. Recuperado de http://www.uhu.es/susana_paino/EP/CcAPA.pdf

Antonelli, F. y Salvini, A. (1982) Psicología del Deporte. Valladolid, Miñon.

Balaguer, I. (1994) Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia, Albatros Educación.

Buceta, J. M. (1998) Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid, Dykinson.

Cruz, J. (2001) Psicología del Deporte. Madrid, Síntesis S.A.

Dosil, J. (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid, Mc Graw Hill.

Kazdin, A. (1983) Historia de la Modificación de Conducta. Bilbao:.Descleé de Brower. Kendall, P.C. y Norton-Ford, J.D. (1988). Psicología clínica. Perspectivas científicas y profesionales. México: Limusa.

López, F. (1987) Relaciones entre teoría, investigación y aplicaciones en psicología. Revista Mexicana de Psicología.

Roberts, G. C. (1995) Motivación en el deporte y el ejercicio. Bilbao, Desclée De Brouwer.

Thomas, A. (1982) Psicología del Deporte. Barcelona, Herder.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, Ariel Psicología, S. A.

Williams, J. M. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO CORPORATIVO

EDWARDS DEMING

Saber qué hacer y cómo hacerlo



Deming

EDITORIAL TECNOLÓGICA

EDICIÓN PRIMERA

ISBN: 978-9942-692-22-1

