

# Revisión de TMI

## La importancia de la psicología del deporte de alto rendimiento

Tamara Gaytán Urbano  
11 de Octubre del 2019

---

### Análisis

De acuerdo lo que leí en el trabajo de investigación, de autor anónimo, nos va a dar a conocer a profundidad sobre la psicología de un deportista de alto rendimiento cómo describirnos y darnos explicaciones de cómo se relaciona en el ámbito deportivo; sus factores psicológicos que intervienen a nivel competitivo y habla de los beneficios que actúan para el rendimiento y aprendizaje del deportista, según el resumen que se presenta en el trabajo.

Se puede notar que el resumen no tiene mucha claridad, ya que hace el uso repetitivo de la palabra "*psicología*" y sus preguntas tuve que releerlas para poderle dar un entendimiento notorio.

En la introducción, se plantea a dos preguntas de investigación basadas en la importancia psicológica en el deporte, durante el entrenamiento y competencia; y la importancia de la relación entre deportista y entrenador. Sus preguntas son muy generales y no tan específicas, es decir, cualquier respuesta bien argumentaba podrá ser respondida a estas preguntas.

La segunda etapa de la introducción se basa sobre los objetivos específicos y generales. Pude observar que los objetivos son muy parecidos a las preguntas de investigación. Por ejemplo el objetivo general es la importancia de la psicología en deportistas y la importancia de la relación deportista-entrenador.

---

Por otro lado está el objetivo específico que tratarán de aplicar y analizar factores psicológicos para un mejor rendimiento en los deportistas.

En la justificación nos menciona que es lo que pretende el trabajo de investigación sobre el impacto, ayuda, la importancia de conocer el esfuerzo, constancia, máximo rendimiento, óptimo aprendizaje, habilidad mental y motriz; y el poder de seguir en el deporte.

Llegando al marco teórico se basa de cuatro puntos como: la definición y antecedentes; factores psicológicos que mejoran el rendimiento deportivo, aplicación de la psicología del deporte, y por último el ejercicio y sus efectos en la mente.

Por lo que entendí del marco teórico, la psicología del deporte es una rama que estudia los procesos de cada ser humano en la realización de actividades y que su principal objetivo es potenciar sus habilidades y rendimiento por medio de entrenamientos mentales. Por otro lado, yo considero que en esta sección debió de haber puesto formato APA, ya que no se menciona formal y no está respaldado de ser una definición cierta.

El segundo tema abarca de los factores que componen un buen desempeño atlético como la motivación, base del desempeño; concentración, que cualquier elemento se logre con éxito; control emocional, marcan el éxito y el fracaso; y por último se encuentra la autoconfianza, se implementa la motivación.

El segundo tema abarca de la aplicación de la psicología en el ámbito deportivo y se menciona que se clasifica en tres fases como: la evaluación (calificar la conducta), investigación (técnicas y procedimientos) e intervención (eliminar conductas innecesarias).

Tercer y último tema del marco teórico habla sobre la función positiva para potencializar el desarrollo de la mente humana con un conjunto de variables para una destreza psicológica.

En conclusión es un tema bastante interesante y la investigación tiene la intención de explicar todo este proceso, yo como deportista de alto rendimiento, si se aplica todas las bases que se plantea en la investigación pero todo esto de la psicología no es solo un estudio, simplemente es la intención de tratar de mejorar todo el día y buscar mejores opciones como autocuidado y bienestar en los demás.

---

Yo considero que es un trabajo con tan bien desarrollado, ya que todavía con la información que plantearon me quedaron dudas. Deberían de agregar información más clara, es decir, que los jóvenes de hoy en día entiendan cada palabra de lo que quieren comunicar.