

# **MANUAL DE PSICOLOGIA**

## **APLICADA AL DEPORTE**

CRISTIAN DIAZ EYZAGUIRRE

PSICOLOGO

PROFESOR DE EDUC. FISICA

INSTITUTO NACIONAL SANTIAGO,

ABRIL DEL 2001

## INDICE

1. EL DEPORTE.....	3
2. EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE.....	4
2.1 Proceso de fundación de las asociaciones	
2.2 La psicología del deporte en Chile	
2.3 Áreas de intervención del psicólogo del deporte	
3. EL ROL DEL PSICOLOGO DEL DEPORTE EN UN CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO.....	10
3.1 Evaluación psicológica	
3.2 Evaluación de habilidades psicológicas del deporte	
3.3 Intervención Clínica a deportistas	
3.4 Intervención en psicología del deporte	
3.5 Psicología escolar	
3.6 Capacitación a técnico	
3.7 Investigación y publicaciones	
4. LA ENSEÑANZA DEPORTIVA.....	12
4.1 El proceso de aprendizaje	
4.2 La teoría de la profecía autocumplida	
4.3 La comunicación del entrenador	
4.4 El entrenador como motivador	
4.5 La actitud del entrenador	
4.6 El liderazgo del entrenador	
4.7 La toma de decisión	
4.8 Perfil del entrenador exitoso	
5. EL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO.....	17
5.1 Intervención del psicólogo deportivo	
5.2 Fase de toma de conciencia	
5.3 La motivación	
5.4 La respiración	
5.5 El control de la tensión (arousal)	
- Ejercicios respiratorios	
- Ejercicios de elongación	
- Ejercicios de relajación	
- Ejercicios de activación	
5.6 Incremento de la conciencia en el presente	
5.7 La imaginación	
5.8 La concentración de la atención	
5.9 La autohipnosis	
6 CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DEL ALTO RENDIMIENTO.....	38
7 CANSANCIO Y AGOTAMIENTO DEPORTIVO.....	39
8. LAS LESIONES Y LA REHABILITACION DEPORTIVA.....	41
9. EL TRAUMA DE LA FINALIZACION DE LA VIDA DEPORTIVA.....	41
10. BIBLIOGRAFIA.....	153
11. ANEXOS.....	159

## INTRODUCCION

La psicología del deporte es un área de especialización de la psicología, que forma parte de las llamadas ciencias del deporte. Sus bases teóricas y sus aplicaciones prácticas están directamente relacionadas con aquellos países e instituciones deportivas, que mayores logros y éxitos han obtenido en materia de competencia deportiva.

Dentro del deporte competitivo, los cuestionamientos y dudas estuvieron presentes por mucho tiempo para los profesionales de la educación física, cuando veían que sus deportistas, teniendo un buen estado físico y un buen rendimiento dentro de los entrenamientos no se comportaban de igual manera en las competencias. O bien, cuando dos o mas deportistas de similares características no obtenían los mismos resultados, siendo que el entrenamiento y el estado físico - técnico eran similares.

El principal supuesto de la psicología del deporte es que el éxito o el fracaso del rendimiento deportivo, puede ser dimensionado en función de la preparación psicológica del deportista. Dicha preparación se traduce en la incorporación de programas de entrenamiento psicológico que optimicen el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia.

## 1. FUNCIONES DEL DEPORTE

El deporte se ha desarrollado por el ser humano a través de la historia y la cultura. Distintos pueblos, en diversos lugares geográficos cultivaron el deporte. Los egipcios, los chinos, los indios se beneficiaron con el. Sin embargo, fue en Grecia donde el deporte alcanzo su máxima expresión.

Los griegos le asignaron diversos fines, entre los mas importantes se destacan el social, el educacional, el competitivo, el lúdico y el de la salud. Formar al ciudadano, educar a la juventud, hermosear el cuerpo, impulsar por medio del ejercicio físico el desarrollo de ciertos rasgos de carácter y de personalidad.

Deporte para la forma física.

El estilo de vida sedentario no es algo propio de la modernidad. Antiguamente, el ocio constituía un privilegio de la clase alta, mientras que el trabajo físico lo realizaban los esclavos y los pobres. Sin embargo, se dieron cuenta que los hombres sedentarios eran soldados débiles, y se inventaron los deportes militares para erradicar la debilidad física de los combatientes.

El fortalecer a los jóvenes mediante la práctica deportiva para luego convertirlos en soldados se constituyo en una práctica normal de muchas civilizaciones. En la edad media, actividades como la esgrima, la equitación y la caza fueron ocupaciones favoritas de la nobleza durante casi un milenio.

Deporte para la educación

Otro motivo para la práctica deportiva es su valor educativo. Los deportes eran parte integral de la educación en la Grecia clásica, pero perdieron este papel en la edad media cristiana. Los reformadores humanistas de la educación los introdujeron de nuevo en los colegios y las universidades, intentando educar al hombre globalmente y no solo su mente.

Deporte para la salud

Hipócrates "el padre de la medicina", reconoció ya la importancia del ejercicio regular para la salud. En los programas de algunas facultades de medicina ya se esta incluyendo el estudio de los efectos del deporte sobre la salud. Tradicionalmente, los centros docentes de medicina se interesaban más en el tratamiento de las enfermedades que en su prevención. Según esto se podría decir, que el objetivo que persigue el deporte para la salud es fortalecer la salud o recuperarla.

## Deporte para el juego

Fue el deporte como juego lo que impulso a los griegos a organizar juegos olímpicos, ya fuera como participante o como mero espectador. Sin embargo, el culto a los vencedores preparo el camino del profesionalismo.

## Deporte para la calidad de vida

Es evidente que las actividades deportivas satisfacen algunas necesidades profundas del hombre. Quienes han decidido hacer deporte no lo ven como una forma de utilizar el tiempo libre, sino que lo ven como parte esencial de su estilo de vida.

El hábito de hacer ejercicios proporciona al individuo medios apropiados para expresar sus capacidades, sus intereses y su personalidad, llegando a formar parte de su modo de vida. Muchos consideran que la actividad física da más calidad a sus vidas

## 2. EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Los aportes teórico - practico de la psicología del deporte, vienen de dos corrientes fundamentales.

Por un lado, en Estados Unidos a principios de la década del '70 los psicólogos comenzaron a estudiar la personalidad de los deportistas, pensando que los mecanismos intrasiquicos ejercían un control sobre el rendimiento deportivo, esto no entrego buenos resultados, esto los llevo a integrar a sus estudios análisis del papel que juega el ambiente en el rendimiento deportivo, se integro la metodología conductual.

Esto los llevo a plantear, que todos los malos resultados y déficit deportivos, serian producto de malos hábitos, y con el hecho de sustituir conductas disfuncionales, permitiría explotar todo el potencial que posee la persona.

Se considera el padre de la psicología del deporte USA a Coleman Griffith. Sus principales investigaciones estaban centradas en el aprendizaje motor y evaluación de las habilidades perceptivo- motrices e intelectuales de los pilotos de guerra. Luego de la segunda guerra mundial, en algunas universidades se iniciaron estos estudios en destrezas deportivas.

Por otro lado, en la ex - URSS la psicología asume un enfoque netamente cognitivista, el que se centra en el estudio de cómo las personas adquieren y representan el conocimiento. Postulan que con la modificación de estructuras mentales disfuncionales, se puede llevar al sujeto a tener una percepción mas real de si mismo y de su visión de mundo, esto le permitirá funcionar de manera más eficaz.

El cognitivismo sumado a la integración de técnicas del yoga, basadas en ejercicios de control psicofisiológico. Desarrollaron un método de entrenamiento llamado "AUTORREGULACION", este fue aplicado al programa espacial soviético, con la finalidad de preparar a los astronautas para su prolongada estancia en el espacio.

El método de entrenamiento de la "AUTORREGULACION", posteriormente fue la base del trabajo realizado por los psicólogos del deporte que integraron el cuerpo técnico de las selecciones que integraban el bloque de los países socialistas (Alemania, URSS, China, Polonia, etc.) en la década de los '70.

Los principales psicólogos rusos fueron Puni y Rudik, los que colaboraron en la creación de institutos superiores de cultura física, con rango universitario, apoyando el proyecto de la revolución "Educación física - deportiva para el pueblo"

La influencia de los métodos soviéticos y norteamericanos, son la base de la psicología del deporte actual, que alcanza su mayor esplendor en Cuba, debido a su mayor acceso a las dos tendencias fundamentales.

## 2.1 PROCESO DE FUNDACION DE LAS ASOCIACIONES DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE

En 1965 se fundó la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte en Roma, Italia. Actualmente cuenta con más de 1600 afiliados de 60 países, existiendo unos 2700 psicólogos del deporte en el mundo.

En 1979 se creó La Sociedad Brasileña de Psicología del Deporte, Actividad Física y Recreación. En 1986 se creó La Asociación Sudamericana de psicología del Deporte, en 1995 se crea la sociedad Iberoamericana de psicología del deporte y en 1996 se creó la Asociación de Psicología del Deporte en Chile.

La creación de estas agrupaciones respondió a varios motivos. En primer lugar, se necesitaba un espacio de encuentro para que los profesionales ligados al deporte e interesados en aumentar el rendimiento y la calidad deportiva, se reunieran e intercambiaran información relevante. En segundo lugar, se había constatado que la mayoría de los psicólogos del deporte, presentaban una insuficiente formación en el tema, la gran mayoría no tenía una capacitación específica y tenían muy poca experiencia en el deporte. En tercer lugar, la gran mayoría de las facultades que dictan la carrera de Educación Física, no tenían en su malla curricular una asignatura que abordara el tema y sus bibliotecas presentaban escasos textos de psicología del deporte.

Esto hace pensar que si hay pocos psicólogos con formación específica, existe un número reducido de psicólogos actuando en los equipos deportivos. Esta posibilidad es rechazada por la estadística que indica que desde el año 1982 ha existido un incremento del 1540 % en el número de psicólogos que intervienen en el deporte.

Esto significa que muchos psicólogos sin formación específica trabajan en clubes y equipos nacionales. Una de las causas de esto se debe a la situación económica de Latinoamérica que bloquea el acceso a la continuación de los estudios de especialización. Otra razón quizás sea la crisis de valores que existe a todo nivel en nuestra sociedad.

## 2.2 LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN CHILE

En el año 1974 comenzaron a desarrollarse los primeros trabajos sobre psicología del deporte en Chile. Estos estaban orientados a la investigación y estudio de la psicología del deporte como ciencia aplicada.

Se creó por primera vez la cátedra de psicología del deporte en el Departamento de Educación Física de la Universidad de Chile. El profesor titular designado fue el Filósofo y Profesor de Castellano, Ariel Leporati Parra, su motivación e interés por el tema, a pesar de no ser psicólogo, lo han llevado a ser considerado un especialista en psicología del deporte. Posteriormente continuó desarrollando su trabajo como profesor de psicología del deporte y como coordinador de investigaciones de dicha casa de estudios.

Su primera publicación fue en el año 1969 con el libro "Introducción al estudio de la Personalidad"; En el año 1978 continuó con el libro "La psicología del deporte Hoy"; Y finalmente en el año 1996 publica, "Psicología del deporte". En este último libro se puede apreciar un mayor dominio del tema y más especialidades en relación al campo de estudio y sus aplicaciones.

La primera sociedad Chilena de psicología del deporte fue a principios de la década de los 70`. Entre las actividades que se realizaron estuvo, el primer Congreso Internacional de psicología del deporte en Chile, año 1972, en aquella ocasión dicho congreso contó con la presencia del psiquiatra Italiano Ferruccio Antonelli, fundador principal e impulsor de la psicología del deporte a nivel mundial.

Los primeros trabajos dentro de la aplicación práctica, se realizaron en el COCH, entre los años 1978 - 82, dentro de un programa cuyos objetivos apuntaban a la búsqueda de talentos nacionales, mediante una escuela de talentos deportivos en niños de edad escolar. Este programa debió finalizar por falta de recursos, en el se contó con la participación de los psicólogos Enrique Aguayo y Renato Ruiz.

En forma paralela a lo anterior, se elaboro un programa de desarrollo de rendimiento deportivo en el Estadio Italiano, y este contó con la presencia de la psicóloga Laura Traverso, este programa aun continuo con el apoyo de dicha profesional.

#### El desarrollo teórico

La psicología del deporte en Chile, tiene un escaso desarrollo teórico. Esto se debe a que son pocas las publicaciones dedicadas al tema, y no hay una mayor presencia dentro de las universidades e instituciones deportivas.

El desafío fundamental para el futuro estará centrado en el desarrollo de estudios que den cuenta de los programas de entrenamiento psicológico y de las innovaciones que en este campos se desarrollen a nivel internacional sobre todo en aquellos países en donde la psicología del deporte esta institucionalizada, es decir, forma parte de programas deportivos sostenidos en el tiempo y que tiene el apoyo del ámbito publico y privado.

#### El desarrollo practico

En general las intervenciones prácticas que se han ido realizando en psicología del deporte, plantean un acercamiento con las teorías y técnicas principales del entrenamiento psicológico.

Sin embargo, es importante destacar que no existe una continuidad, una programación y proyectos de trabajo claramente definidos. Se pueden plantear tres problemas fundamentales en nuestro país:

1. Muchas veces la labor del psicólogo se encuentra sujeta a la voluntad de entrenadores y dirigentes, se solicita al profesional en los casos de emergencia, y no existe la consciencia de trabajar en forma sistemática con el como un colaborador del proceso de entrenamiento deportivo.
2. Muchas veces existen deportistas con alteraciones clínicas y que se busca el psicólogo del deporte las solucione. Además, los psicólogos del deporte son incapaces de derivar al caso a un especialista clínico, no haciendo una clara distinción entre ambas áreas de aplicación.
3. No existe una política dentro del cuerpo académico universitario que favorezca el desarrollo de la psicología del deporte como área de estudio y aplicación, por lo tanto, la formación es más autodidacta y experiencial.
4. Además hay que plantear que tampoco hay una preocupación de los estamentos directivos de las distintas instituciones deportivas, por especializar y capacitar a sus profesionales.

En relación a la función del psicólogo como educador vemos que existe interés por parte de los profesionales, por evaluar y diagnosticar. Sin embargo, esta función en general no se ejecuta en forma sistemática, y cuando se realiza abarca solamente el entorno de los deportistas, dejando fuera al entrenador y la organización.

Además, su práctica es de forma privada e individual, sin poder medir las interacciones de los deportistas en su ambiente habitual, es decir, se deben evaluar los factores situacionales que tiene mayor influencia sobre el rendimiento deportivo.

Podemos decir también, que la capacidad y efectividad para evaluar y diagnosticar, no es la más adecuada y científica. La mayoría de los test y cuestionarios no son específicos de la psicología del deporte, siendo test de utilización directa en la psicología clínica. Ejemplo: WISC, WAIS, TEST DE COLORES.

Finalmente, los psicólogos que trabajan en el área de la psicología del deporte en nuestro país, se orienta mas por una línea cognitivo - conductual, la mayoría de las intervenciones se realiza dentro de recintos privados, es decir, oficinas, quedando fuera el principal, lugar donde ocurren los conflictos y problemas deportivos, el terreno de juego del deportista. Esto implica finalmente que el trabajo en general se encuentra teñido por la psicología clínica.

#### Institucionalidad de la psicología del deporte en Chile

Las principales asociaciones de psicología del deporte en Estados Unidos y Europa datan de 1967 y 1965 respectivamente. La primera Sociedad Chilena de Psicología del deporte fue creada en 1972 y para eso no contó con los profesionales más idóneos para desarrollarla, esta fue la razón fundamental para que dicha sociedad cerrara sus puertas.

El primer congreso donde hubo una mayor asistencia e interés por parte de la comunidad en psicología del deporte de Chile, fue el Quinto Congreso Sudamericano, en el que se contó con la presencia de destacados estudiosos e investigadores de la psicología del deporte a nivel mundial como los profesores: Dietmar Samulski (Alemania) y Benno Becker (Brasil). Las líneas de trabajo mostradas fueron publicadas en la revista Sudamericana de Psicología del deporte edición N° 1. Sin embargo, y luego del término de esta edición, no se ha repetido un congreso de las mismas o mejores características en nuestro país.

En nuestro país vemos que la institucionalidad aun sigue siendo pobre y muy inmadura, ya que solo cuenta con la Asociación Chilena de Psicología del Deporte, como alternativa real, y esta carece de entidad legal, objetivos claros y sistematicidad de sus acciones. Además de no proporcionar un medio estratégico que permita velar por la ética y profesionalidad de los psicólogos que ejercen en esta área de especialización.

#### Labor que debería tener el psicólogo del deporte en Chile

- Psicodiagnostico del deportista y de la organización, para comprender que se va a realizar y porque se hace
- Entrenamiento de habilidades psicológicas para deportistas y entrenadores
- Asesorar a dirigentes y entrenadores en todos los aspectos que competen a variable psicológicas dentro de la actividad deportiva y la organización, esto permite la integración del psicólogo y el trabajo en equipo
- Educar a deportistas, cuerpo técnico y dirigentes sobre psicología del deporte y su utilidad
- Investigar desde las instituciones y con nuestros propios deportistas y/o entrenadores, esto con el fin de poder desarrollar metodologías que sean aplicables a la realidad nacional.

#### Programas académicos de la psicología del deporte

A nivel internacional en países tales como Cuba, España y Estados Unidos ya se imparten los postítulos, pasantías, magister y doctorados en psicología del deporte. Además en las carreras de psicología y Educación Física se dicta la cátedra de psicología del deporte como ramo obligatorio.

En nuestro país, nos encontramos que son pocas las universidades que hoy día cuentan con el ramo electivo y menos obligatorio en psicología del deporte. Además y tomando en consideración sus programas de estudio, vemos que estos están mas enfocados al deporte competitivo de elite, sin considerar al deporte competitivo en menores que es la primera etapa para llegar al deporte de alto rendimiento.

## Proyecciones de la psicología del deporte en Chile

Pensando en su desarrollo a nivel internacional y con lo lento que ha sido este proceso a nivel nacional, tenemos que decir que las proyecciones si bien tienen buen pronóstico, las posibilidades para que existía un desarrollo dependerá netamente del trabajo que hoy día hagan los psicólogos que en ella están involucrados.

Para esto es necesario que los psicólogos del deporte en Chile, logren aunar sus criterios en base a metodologías claras y científicas de intervención, se constituyan como un cuerpo legal, válido y con una ética claramente definida, realicen investigaciones desde sus instituciones o casas de estudio. Participen y lideren organizaciones deportivas, eduquen de forma sistemática y clara a los dirigentes, deportistas y entrenadores, que participen en proyectos deportivos y realicen trabajos multidisciplinarios incorporando a las otras ciencias del deporte.

La psicología del deporte desde esta dimensión se proyecta, como una forma eficaz de provocar y lograr cambios conductuales y de creencias en deportistas, cuerpo técnico, dirigencia e instituciones deportivas. Ahora, esto solo se logrará a través del trabajo en equipo y con la unificación de los psicólogos del deporte nacionales.

### 2.3 AREAS DE INTERVENCION DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Para delimitar el ámbito de la psicología del deporte, se pueden identificar tres grandes áreas de intervención, propuestas por Riera (1985) en su obra, "Introducción a la psicología del deporte".

- El entrenamiento
- La competencia
- La dirección de entidades deportiva
- El arbitraje
- El público

Desde una consideración más amplia del deporte, es pertinente considerar agregar otras áreas de aplicación, relacionadas con el deporte recreativo:

- La actividad física en la tercera edad
- La actividad física en discapacitados
- El deporte infantil o de iniciación
- El deporte para mejorar la calidad de vida y salud de las personas
- El retiro del deportista de alto rendimiento

El psicólogo del deporte debe dominar una serie de técnicas psicológicas aplicadas y conocer las investigaciones de las que derivan dichas técnicas de intervención. Además, debe utilizar sus conocimientos para mejorar el deporte y el rendimiento y bienestar de las personas que lo practican o supervisan.

A continuación se presenta un resumen de las contribuciones que puede hacer la psicología del deporte en las diferentes áreas de la actividad deportiva.

#### Competencia deportiva

- Mejorar los sistemas de observación y registro de lo que acontece durante las competencias
- Evaluar los criterios con los que el entrenador introduce cambios técnicos y tácticos
- Identificar los factores específicos que influyen en el rendimiento de cada deportista
- Asesorar al entrenador sobre el comportamiento del deportista durante la competencia

#### Entrenamiento deportivo

- Objetivar la eficacia de los programas de entrenamiento



- Ayudar a identificar a los entrenadores y deportistas los factores ambientales que influyen en el comportamiento
- Asesorar al entrenador sobre sus propias relaciones con los deportistas y entre deportistas
- Planificar sistemáticamente la preparación y entrenamiento psicológico
- Preparar psicológicamente a los deportistas mediante técnicas adecuadas al tipo de deporte y a las peculiaridades de cada deportista
- Enseñar las destrezas psicológicas al entrenador y colaborar con el, en forma directa y continua

#### Dirección de entidades deportivas

- Mejorar la selección y formación de los técnicos y deportistas, mediante procesos de selección de personal que se ajusten a tales necesidades
- Perfeccionar y adecuar los criterios de contratación de técnicos
- Establecer procedimientos para fomentar la participación deportiva del ciudadano sin cualidades excepcionales, dentro de lo que se llama generalmente deporte masivo y recreativo

#### Arbitraje y juicio deportivo

- mejorar la objetividad y justicia en las decisiones arbitrales
- enseñar a los árbitros a identificar las simulaciones y los engaños de los deportistas, así como a soportar la presión ambiental
- definir con mayor precisión los criterios para evaluar la legalidad o ilegalidad de las acciones deportivas en entornos de tensión y presión
- entrenar habilidades mediadoras, pacificadoras o de distensión en el terreno del rol arbitral como administrador y regulador de tensiones y estados de animo alterados en el campo de juego

#### Espectáculo deportivo

- asesorar a la policía o servicios de seguridad, orientándolos al respecto a las conductas conflictivas en recintos deportivos para prevenir los accidentes y agresiones durante la competencia deportiva
- incrementar la aceptación social del rol del arbitro y del juez deportivo
- explicar la influencia de los factores sociales que tienen en el comportamiento individual y grupal de los seguidores e hinchas deportivos

#### La actividad física de la tercera edad

- Crear planes con el objeto de motivar la practica deportiva en este grupo etareo
- Buscar en conjunto con otros especialistas estrategias de intervención que se adapten a las posibilidades de los participantes
- Investigar los efectos positivos de dicha practica en cuanto a reconocimiento social, creación de nuevas redes sociales, mejoramiento de la salud y aumento de la autoestima.

#### La actividad física en discapacitado

- Investigar acerca de las motivaciones principales de este grupo de sujetos por practicar deporte
- Promover planes de desarrollo con el objetivo de implementar la infraestructura y recursos necesarios para realizar los distintos deportes
- Buscar en conjunto con otros especialistas estrategias de intervención que se adapten a las posibilidades de los participantes
- Fomentar el deporte dentro de este grupo como un medio de rehabilitación física y beneficio psicológico

## El deporte infantil y juvenil

- Detectar las razones del porque los jóvenes deportistas abandonan el deporte
- Crear estrategias de afrontamiento del estrés en los jóvenes deportistas
- Conocer los efectos de la practica deportiva en la salud y desarrollo psicológico de los niños
- Asesorar a entrenadores en el desarrollo de técnicas de comunicación efectivas con sus deportistas
- Orientar a los padres en su relación con sus hijos deportistas
- Desarrollo de nuevas metodologías sobre el deporte infantil

## El deporte como instrumento para mejorar la calidad de vida de las personas

- Analizar las motivaciones de los practicantes de actividades físicas y deportivas
- Estudiar los factores personales, ambientales y de la propia actividad física que facilitan la practica deportiva
- Identificar los factores que contribuyen al cumplimiento de un programa de ejercicio físico
- Diseñar estrategias de conducta para aumentar la practica deportiva entre la población sedentaria

## El retiro de los deportistas de alto rendimiento

- Preparar la transición de una vida activa a una vida incierta e inactiva
- Apoyar el proceso de reinserción a otros espacios de realización
- Fortalecer las habilidades psicológicas adquiridas en la experiencia deportiva adaptándolas a nuevos desafíos y logros.

En consideración a las diferentes campos de acción del psicólogo del deporte, este no debe limitar su labor a la preparación psicológica de los deportistas de elite solo para mejorar su rendimiento, sino que también debe preocuparse del bienestar de los mismos. Asimismo, en el futuro debe mostrar un mayor interés por áreas de la psicología del deporte que habían estado poco estudiadas hasta fechas recientes, como por ejemplo :

- El estudio de las variables psicológicas en la iniciación deportiva de los niños
- El estudio de los motivos de iniciación, del mantenimiento en programas de ejercicio físico y de los efectos de la actividad física y el deporte en la salud psicológica de las personas

De esta forma, el psicólogo del deporte aplicara sus conocimientos a la mejora del rendimiento deportivo, pero también al asesoramiento de padres y entrenadores en la iniciación deportiva de los niños y al asesoramiento de profesionales de la actividad física y la salud para aumentar las pautas de actividad física, tanto de la población general como de grupos específicos (adultos sedentarios, tercera edad, personas obesas o con trastornos cardiovasculares), con el fin que adopten estilos de vida mas saludables.

## 3. EL ROL DEL PSICOLOGO DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

3.1 EVALUACION CLINICA Consiste en la aplicación de entrevistas, cuestionarios y test a los deportistas, con el fin de descartar o detectar cualquier tipo de alteración psicológica que, de no tratarse a tiempo, podría interferir en el rendimiento deportivo y en la salud psicológica del deportista.

- + Estabilidad afectiva
- + Estructuración cognitiva
- + Relaciones interpersonales
- + Control de impulsos

- + Tolerancia a la ansiedad
- + Manejo de la frustración
- + La regulación de la autoestima
- + La dinámica familiar

**3.2 EVALUACION DE HABILIDADES PSICOLOGICAS QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO** Consiste en la realización de entrevistas, discusiones grupales y test para determinar el grado de control por parte del deportista, de las variables psicológicas que afectan su rendimiento.

- + La ansiedad general
- + La ansiedad de competencia
- + La motivación
- + Estilo atencional
- + Grado de conciencia
- + La imaginación
- + La integración interpersonal
- + Orientación al rendimiento
- + Claridad de objetivos

**3.3 INTERVENCION CLINICA** Tratamiento y seguimiento a deportistas con alteraciones psicológicas, para optimizar su rendimiento y adecuación social. Asesoramiento a técnicos en materia de salud psicológica general.

- + Anorexia nerviosa
- + Bulimia nerviosa
- + Crisis de angustia
- + Trastorno obsesivo - compulsivo
- + Ansiedad
- + Depresión
- + Trastornos adaptativos

**3.4 INTERVENCION EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE** Su objetivo es mejorar las habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo.

- + Técnicas de relajación

- + Técnicas de respiración
- + Técnicas de visualización
- + Ejercicios de concentración
- + Ejercicios de toma de conciencia
- + Ejercicios de autohipnosis
- + Técnicas de comunicación asertiva
- + Técnicas cognitivo - conductuales
- + Técnicas de motivación
- + Capacitación para el trabajo en equipo

3.5 PSICOLOGIA ESCOLAR Asesoramiento a técnicos sobre los procesos de aprendizaje motriz, apoyo a técnicos en situaciones conflictivas, mejoramiento de técnicas y hábitos de estudio a deportistas con bajo rendimiento académico, orientación vocacional de acuerdo a los intereses y aptitudes de los deportistas.

3.6 CAPACITACION A TECNICOS Cursos teórico - prácticos a técnicos sobre conceptos básicos y técnicas de intervención.

3.7 INVESTIGACION Y PUBLICACIONES

## **4. LA ENSEÑANZA DEPORTIVA**

### **4.1 EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA DESTREZA DEPORTIVA**

El aprendizaje de una destreza motriz es un proceso físico y mental. Por esta razón, el aprendizaje tiene lugar solamente cuando el alumno esta entregado tanto física como mental a la tarea.

Fases del aprendizaje

Fase cognitiva Primero se observa el movimiento y al mismo tiempo se escucha la descripción que hace el profesor, ósea, se obtiene información visual y auditiva de cómo se realiza el movimiento. Fase asociativa Luego se intenta el movimiento para alcanzar su dominio, integrando los consejos del profesor y las propias imágenes de cómo hacer el movimiento. Al final de esta etapa se requiere pensar menos y se detectan las claves de la ejecución correcta

Fase autónoma El alumno es capaz de poner en practica la destreza en forma correcta en forma inconsciente, esta se convierte en un habito y la atención esta centrada en la táctica.

El feed back

Es la información sobre la calidad de una ejecución que el entrenador hace para perfeccionarlo. Sin feed back, el desarrollo técnico es inexistente. Después de todo si un deportista no sabe que comete errores, no hay razones para cambiar, y si lo hace por su cuenta no tiene la certeza que el cambio se ha hecho en la dirección correcta.

La Inhibición Este termino se utiliza para referirse al fenómeno de la reducción o estancamiento del rendimiento, como resultado de la ejecución continuada de una misma actividad. Se recomienda a los técnicos realizar entrenamientos cortos e intensos, con pausas entre los ejercicios. Se deben evitar sesiones monótonas y repetitivas, para aumentar la versatilidad.

La metodología Las destrezas deben ser enseñadas en el contexto del juego, evitando la desconexión y el aprendizaje excesivamente parcializado.

#### 4.2 LA TEORIA DE LA PROFECIA AUTOCUMPLIDA

En 1968 Jacobson y Rosenthal realizaron un experimento llamado "Pigmalion en el aula". Ellos querían averiguar si el proceso de enseñanza aprendizaje podía ser afectado por las expectativas que se hacían los profesores acerca de las capacidades de sus alumnos.

Se les comunico a los profesores de un colegio determinado, que según el resultado de un test de habilidades intelectuales, ciertos niños podían considerarse con posibilidades de éxito futuro.

Esta información era falsa, solo se habían seleccionado un grupo de niños al azar, con el fin de observar, que efectos tendría la relación de los profesores con estos niños.

A final de año estos niños lograron los mejores resultados académicos, se observo que la información "falsa" dada a los profesores, los había llevado a tener expectativas mas altas con estos niños, lo que los llevo a dedicar mas tiempo a su enseñanza.

##### Proceso

1. El entrenador desarrolla expectativas de sus deportistas
2. Esto afecta y diferencia el trato con los deportistas
3. Esto afecta y diferencia la calidad de la enseñanza
4. Se cumple la expectativa del entrenador

En relación al deporte se ha encontrado, que los deportistas en que se depositan altas expectativas, reciben feed back mas completos de sus técnicos para perfeccionar su ejecución deportiva. Además, tienen una mejor calidad de comunicación con el entrenador ( Sonrisa, Contacto físico, Atención ), los técnicos tienden a presentar una mayor paciencia con ellos.

Las diferencias en el trato que da el entrenador a sus deportistas, va a incidir directamente en su autoestima y autoconcepto, lo que a la larga va a traer repercusiones psicológicas a los deportistas menos considerados, debido a que constantemente se les esta comunicando la poca fe que se les tiene.

#### 4.3 LA COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR

Hace mas de 20 años se encontró que el gran problema para evolucionar de los grupos humanos, se debían a problemas en la comunicación. Para esto se desarrollo un proceso llamado CALIDAD TOTAL, con el fin de procurar mejorar la comunicación.

En el trabajo del entrenador con su grupo de deportistas, existen muchos problemas que no se pueden resolver debido a interferencias en la comunicación. El entrenador que no establezca una comunicación eficaz, no puede enseñar y orientar correctamente a los deportistas, lo que va a incidir en el aprendizaje y el rendimiento deportivo.

La gran mayoría de los entrenadores se preocupa del lenguaje verbal y no tienen idea de la potencia de la comunicación no verbal (93 % de la comunicación total)

Lenguaje no verbal

El paralenguaje Es como se habla y no el contenido del habla

- + El tono de la voz (alto, medio, bajo)
- + El ritmo (velocidad de la verbalización)
- + Timbre de la voz (grueso, medio, fino)
- + Cambios del habla (pausas, silencios)

Por ejemplo, un tono muy bajo de la voz y una velocidad lenta, puede poner a dormir a los alumnos. En cambio, un tono muy alto con demasiada velocidad, puede generar ansiedad.

Lenguaje corporal Es el mejor canal para expresar los contenidos inconscientes, la expresión facial es el medio mas potente para demostrar los sentimientos y actitudes, también los gestos pueden transmitir y provocar una gran gama de sentimientos en los alumnos.

Proxomica Es la distancia que utiliza una persona para comunicarse con los demás, existen distancias específicas de acuerdo a los mensajes que se quieren dar. Por ejemplo, los temas íntimos requieren poca distancia para ser eficaces.

El conocimiento sobre los procesos de la comunicación que intervienen en la relación profesor alumno, favorecen el aprendizaje y el rendimiento deportivo.

#### 4.4 EL ENTRENADOR COMO MOTIVADOR

Todo lo que dicen y hacen los profesores o entrenadores, respecto a sus deportistas, tienen consecuencias positivas o negativas en su motivación, esto incluye hasta su propia apariencia física.

Los buenos entrenadores suelen diferenciarse de aquellos que no lo son tanto, no solo por sus conocimientos técnicos, sino por otras habilidades personales que les permiten alcanzar el máximo rendimiento de sus deportistas.

Control emocional El entrenador es el primero que debe conseguir el autocontrol en los entrenamientos y la competencia, esto proporciona un estado de serenidad que permite claridad en los pensamientos y decisiones

Manejo de grupo El entrenador debe saber establecer las normas de funcionamiento del grupo, esto permite que los deportistas conozcan el papel que tiene asignado. Un grupo con roles claros, aceptados y funcionales, incrementa su motivación.

Gestión del entorno El entrenador debe procurar ayudar a sus deportistas a resolver cualquier problema que pueda interferir en el aprendizaje y el rendimiento ( Orientar con posibles soluciones)

Enseñanza del deporte Un entrenador con pedagogía atractiva y variadas metodologías, motivara a sus deportistas.

#### 4.5 LA ACTITUD DEL ENTRENADOR

Una de las tareas mas difíciles del psicólogo del deporte es colaborar con los entrenadores en la comprensión de sus actitudes en relación a los deportistas y como evitar que estas perjudiquen el desarrollo deportivo.

Existen circunstancias en que el entrenador encuentra en el deportista conductas que no acepta y que están relacionadas a prejuicios personales (actividad inconsciente), esto va a generar posibles problemas en su relación con este deportista.

Una de las formas mas eficaces para contrarrestar estas situaciones es reflexionar acerca de la actitud que nos provoca el deportista. Otra alternativa es examinar porque se tienen reacciones emocionales negativas tan fuertes con un deportista determinado, se debe evitar perjudicar a la persona, por un problema o "tranca" propia.

Cuando el entrenador puede especificar lo que le perturba de un deportista específico, y reconoce que se debe a un prejuicio personal, va a evitar perjudicar al deportista y al proceso de su desarrollo deportivo.

Un entrenador eficaz, esta abierto a diferentes convicciones y formas de pensamiento de sus deportistas (Liderazgo democrático).

#### 4.6 EFICACIA DEL LIDERAZGO

Las investigaciones mas recientes sobre la teoría del liderazgo se ha dirigido a la conducta que el mismo liderazgo conlleva, mas que a las características del líder

##### Teorías conductuales

Al estudiar el tema en deportistas sobre cuales eran las conductas que mas deseaban por parte de sus entrenadores, se descubrió que tales conductas ordenadas en función de su importancia eran :

a. Uso de mínima palabrería esto se debe muchas veces a falta de seguridad, pretender ser lo suficientemente duro o por ser muy poco tolerante por la participación del grupo. Esto se puede corregir seleccionando los contenidos de la charla en forma concreta y clara

b.Utilizar la psicología individual esto implica proceder individualmente con cada uno de los miembros que componen el equipo, de acuerdo a sus necesidades

c.Tener competencia técnica comprender la mecánica de los movimientos correctos y las estrategias fundamentales de la enseñanza aprendizaje motriz

d.Apreciar la sociología del equipo el entrenador no solo tiene la obligación de tratar con los sujetos que componen el equipo, sino también de estar al tanto de cómo interactúan entre ellos. Esto significa que el entrenador debe saber cual es la "personalidad" del equipo

##### Como los lideres pueden incrementar su influencia

El poder es la base, según la cual los seguidores del líder complacen los deseos de este. Cuando un líder tiene éxito en la influencia sobre el grupo, este ha demostrado que tiene poder. El entrenador en virtud de su posición esta en posesión del control y se le percibe como alguien mas valido que los otros miembros del equipo. Factores que van a incidir en la generación de poder

La apariencia : la primera impresión mostrar una excelente presencia personal, un buen nivel de pensamiento y lenguaje, control completo de si mismo y de su equipo. Poder referencial este se basa en la atracción que un individuo ejerce sobre otro, o sobre el grupo. A mayor fortaleza de la atracción, mayor será el poder que genere. La identificación con un líder tiene lugar cuando el líder esta en posesión de características y cualidades personales que son valoradas por el equipo o grupo, y estas son la apariencia, los conocimientos contrastados, y la habilidad para expresar los valores e inquietudes de sus seguidores

Carisma algunos lideres reciben lealtad y entrega por el hecho de estar en posesión de una cualidad ilusoria denominada carisma. La conducta mas inapropiada e ineficaz por parte de un entrenador nuevo es la de intentar comportarse o emular la conducta de su carismático antecesor

Modelo de rol : un ejemplo a seguir un entrenador no debe esperar mas de un atleta que lo que el propio entrenador este dispuesto a dar, debe exhibir conductas que muestren el comportamiento que se espera de los atletas

Las relaciones humanas dentro de un equipo pueden mejorarse si todos están al tanto de las expectativas, si las reglas y normas disciplinarias están fijadas con claridad, si los procedimientos del equipo están bien redactados y disponibles, y si las responsabilidades están claramente definidas

En la teoría del liderazgo, es evidente la existencia de implicaciones específicas de las que el entrenador debería manejar:

1. Dominar y poner en practica un conocimiento actualizado en lo que se refiere a la psicología, la psicología del deporte, la fisiología del deporte y la biomecánica
2. Desarrollar destrezas interpersonales que incluyan habilidades de comunicación verbal, escrita, observacional, de comprensión de mecanismos de defensa, motivacional y atencional. La interacción personal es vital para el éxito deportivo, y la clave esta en la comunicación
3. Alentar a los jugadores, y a uno mismo, a ver al oponente como contrincante y no como enemigo
4. Controlar el propio nivel de activación y ser un ejemplo de autocontrol
5. Ayudar a los deportistas a establecer sus propias metas. Insistir en el progreso y no en la meta como resultado (vencer). Un deportista puede controlar su propia ejecución, pero no la de su oponente

#### 4.7 ESTILO EN LA TOMA DE DECISIONES

Todas las actividades que un entrenador lleva a cabo implican toma de decisiones, que se define como un proceso de selección de una alternativa, entre otras varias, con vistas a alcanzar un objetivo determinado

Cada una de las decisiones del entrenador tiene un fuerte impacto sobre la actuación del equipo. Así, como se ha dicho de las tareas directivas, el entrenamiento es, en esencia, el arte y la ciencia de la toma de decisiones

Las teorías relativas al proceso social de la toma de decisiones, indican que es mas útil asumir que las situaciones hacen que la toma de decisiones sea participativa. Ventajas:

- a. la participación enriquece la racionalidad de la decisión, en lo que existe mas información disponible en el grupo para generar y evaluar vías alternativas hacia una meta
- b. una vez que se ha tomado una decisión participativa, los miembros tienen la sensación de que tal decisión les es propia, y tales sentimientos de pertenencia conducen a rendir al máximo por la decisión tomada
- c. finalmente la participación en la toma de decisión contribuye al desarrollo personal de los componentes del equipo, al facilitar sus sentimientos de autoestima y autoconfianza

#### 4.8 PERFIL DEL ENTRENADOR EXITOSO

T. Tucko estudio por mas de cinco años la personalidad de entrenadores exitosos, el descubrió que se distinguían de los demás entrenadores por las siguientes características :

1. Aspiraban intensamente el éxito
2. Son muy ordenados y organizados
3. Son entusiastas, empaticos y extrovertidos
4. Están identificados con valores socialmente compartidos
5. Poseen cualidades de líder



6. Son dominantes y activos
7. Se cuestionan y aceptan la crítica
8. Son perseverantes
9. Poseen mecanismos de defensa adaptativos
10. Son rígidos en sus métodos y técnicas
11. Es un buen motivador
12. Es un buen pedagogo
13. Se mantiene actualizado
14. Reconoce las necesidades individuales
15. Es disciplinado
16. Predica con el ejemplo
17. Sabe muy bien lo que esta enseñando
18. Esta familiarizado con la practica deportiva
19. Conoce los procesos de aprendizaje
20. Tiene gran capacidad para comunicar
21. Tiene habilidad para corregir errores (buen feed back)
22. Refuerzan la mas mínima mejoría en la ejecución

## **5. EL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO**

Existe un hecho bastante repetido que se observa en conversaciones entre deportistas : suelen estar de acuerdo en que la habilidades psicológicas son muy importantes para obtener un buen rendimiento, pero parece que están igual de convencidos de que estas cosas no se entrenan. Además no es extraño que estos asocian al psicólogo con un profesional que se ocupa de personas que están locas. Sin embargo, cuando estos mismos deportistas hacen durante una pequeña temporada un trabajo serio de entrenamiento psicológico, lo valoran y se muestran interesados en el tema.

### **5.1 INTERVENCION DEL PSICOLOGO**

En las primeras sesiones se realiza una aclaración sobre el rol del psicólogo del deporte y sus principales aportes al rendimiento del equipo : el psicólogo del deporte es un colaborador del entrenador en pos del rendimiento deportivo, al igual como se entrenan las habilidades físicas (resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, potencia, agilidad, etc.) lo mismo ocurre con la habilidades psicológicas ( cognición, emociones, conducta, motivación, activación, conciencia, imaginación, concentración de la atención, comunicación) el control de estas variables nos aseguran el futuro éxito deportivo.

### **5.2 FASE DE TOMA DE CONCIENCIA**

Luego se entra en una fase de diagnostica, en la cual se busca conocer las principales habilidades psicológicas que necesitan desarrollarse en el grupo de deportistas, se entrevista a a los deportistas sobre todo lo que piensan, sienten y hacen antes, durante y después de los entrenamientos y competencias. Además, se entrevista al entrenador para que nos entregue mas información sobre el grupo de deportistas, finalmente se realizan sesiones grupales con todos los involucrados en el proceso deportivo, para conocer la dinámica grupal y sus principales problemas y necesidades como grupo. Esto se puede reforzar con filmaciones.

**5.2.1 La cognición** "Los pensamientos afectan directamente a los sentimientos, lo que va a incidir en la calidad de la conducta. Un pensamiento negativo, conduce a sentimientos negativos y a una ejecución pobre, de la misma manera que un pensamiento positivo, conduce a sentimientos capacitadores y a una buena ejecución."

## PENSAMIENTO SENTIMIENTOS CONDUCTA

Los deportistas ganadores piensan que son capaces, nunca se dan por vencido y se tienen fe, esto se debe a su percepción positiva de si mismo, de su visión de mundo y del futuro. Se imaginan a si mismo ganando y teniendo éxito, se dicen a si mismo cosas positivas y nunca minimizan sus capacidades. El cuerpo ejecuta lo que la mente esta pensando

Por desgracia, la mayoría de las personas no son conscientes de sus pensamientos, y mucho menos del poderoso impacto que estos tienen sobre los sentimientos y la conducta.

La identificación de los pensamientos que están presentes en la ejecuciones exitosas y en las fracasadas, puede aportar una valiosa habilidad para controlar la conducta. Las actuaciones deportivas pueden mejorar si se pueden eliminar los pensamientos negativos y poco realistas, que conducen a la ansiedad y a ejecuciones pobres.

Uno de los hallazgos mas consistentes en la literatura sobre la ejecución deportiva es la correlación directa entre la autoconfianza y el éxito. Los atletas exitosos han desarrollado su confianza producto del pensamiento positivo y de frecuentes experiencias de éxito que han tenido. Los deportistas confiados piensan sobre si mismo y sobre la acción deportiva, de forma diferente a como lo hacen aquellos que carecen de confianza.

Con el entrenamiento psicológico los deportistas pueden aprender a utilizar autoinformes para facilitar el aprendizaje y la ejecución. Pueden también aprender a sustituir pensamientos autodescalificatorios por pensamientos positivos (Tales pensamientos positivos pueden llegar a ser profecías autocumplidas).

### Autoinforme

Los atletas generalmente piensan tanto antes como en el transcurso de la competencia, , por este motivo es muy importante asegurarse que el deportista tenga un pensamiento apropiado y positivo.

El autoinforme se utiliza para dirigir la técnica, es esencial que su contenido se centre en las consecuencias deseadas. Un eficaz autoinforme debería utilizar una señal del tipo "ahora golpea". Los deportistas deben ser entrenados sobre aquello que quieren que ocurra y no sobre lo que quieren evitar. Mediante estas señales verbales los deportistas pueden mantener sus mentes debidamente focalizadas, esto los ayuda a permanecer en el presente. Después de todo lo único importante es aquello que esta ocurriendo.

### Creación de estado de animo

Los investigadores han descubierto que la señales afectivas pueden favorecer cambios significativos en la ejecución. Por ejemplo los atletas que dicen "rápido" o "vamos" incrementan su velocidad. Los golfistas que utilizan en su swing pensamientos tales como "fluido" o "deslizante" producen swing que parecen mas fluidos y controlados (Burker y Owens, 1985). Palabras poderosas como "golpea" y "vamos" son importantes ayudas en movimientos rápidos y explosivos.

Cada palabra tiene una cualidad emocional que esta vinculada a la calidad del movimiento. El uso de señales verbales que inciden en el estado emocional, pueden ayudar a dirigir mejor el potencial para la ejecución optima.

### Afirmaciones que edifican la autoconfianza

La forma en que los atletas piensan sobre si mismo, refleja el grado de autoconfianza, y en ultimo termino su conducta. El creer en uno mismo es capacitante para utilizar todos sus talentos. La gente es solo capaz de realizar aquello que cree que puede hacer. Un tipo de autoinforme que evoca sentimientos y comportamientos positivos es el uso de manifestaciones afirmativas.

Las afirmaciones positivas reflejan pensamientos positivos, si se utilizan frecuentemente promueven la confianza en la capacidad de poder hacer cualquier cosa que se afirma . Muhammed Ali y Martina Navratilova solían decir "Soy el mas grande" ellos lo creían, como miles de deportistas destacados.

#### Identificación del autoinforme

El primer paso es llegar a ser consciente de lo que te dices a ti mismo. Sorprendentemente la mayoría de las personas no son conscientes de sus pensamientos, se debe conseguir que los deportistas revisen cuidadosamente la forma en que se hablan a si mismo e diferentes ocasiones.

La mayoría de los deportistas aplican diferentes pensamientos en el transcurso de las ejecuciones exitosas. La identificación o incorporación de pensamientos que disponen a un atleta para ejecutar bien y resolver los problemas en el transcurso de la competencia, puede aportar un repertorio de herramientas cognitivas para mejorar la ejecución.

#### Registro de autoinformes

No todos los deportistas pueden recordar puntualmente como pensaron o sintieron en una situación determinada. Se recomienda mantener un registro diario del autoinforme de los pensamientos y de las situaciones de ejecución, es una herramienta excelente para tomar conciencia de los pensamientos.

#### Técnicas para el control del autoinforme

Una vez que se ha tomado conciencia del estilo de pensamiento, se deberá instruir al deportista, en la forma de hacer frente a los pensamientos negativos.

a. La interrupción de pensamiento, este método es eficaz para la eliminación de pensamientos negativos o contraproducentes. Se requiere focalizarse brevemente en los pensamientos no deseados y entonces utilizar "desencadenantes" para interrumpir o para el pensamiento no deseado, este puede ser una palabra como "Basta" o una acción física como chasquear los dedos o golpear con la mano el músculo. La mayoría de los deportistas que utilizan una señal verbal prefieren la palabra "stop". La interrupción del pensamiento solo es eficaz si el deportista ha logrado identificar los pensamientos no deseados y este motivado para frenarlos.

Cierre los ojos y tan real como le es posible, imagínese una situación en que surja un pensamiento negativo. Una vez que haya recreado la situación y el pensamiento negativo, utilice cualquier desencadenante para la interrupción del pensamiento.

b. Cambio de pensamientos negativos por positivos Existen casos en que incluso con la practica, puede que no siempre sea posible evitar los pensamientos negativos. Cuando esto ocurre, un buen consejo seria no permitir que la mente se centre e insista en ellos, sino en algún pensamiento positivo o en otra señal específica que pueda servir para la ejecución que se intenta realizar.

No hay duda inusual en tener pensamientos negativos, pero los ganadores no los acumulan - los paran y los reemplazan por pensamientos positivos. La clave es no permitir nunca que los pensamientos negativos tengan lugar.

Contradicción Se ha observado que los deportistas raramente son capaces de cumplir algo si creen que no pueden hacerlo. Bell (1990), propone que el hecho de dirigir los pensamientos hacia lo que se desea no es suficiente. En lugar de ello el deportista debe construir un argumento contra las manifestaciones negativas que interfieren en la ejecución. La contradicción es un dialogo interno que utiliza hechos y razones realistas para refutar las creencias negativas, que en muchos casos son irreales

**Pensamiento catastrófico** Se espera que suceda la peor cosa que se puedan imaginar, los sujetos se atormentan por suposiciones, esto se combate por evaluaciones realistas de la situación y la confrontación con los resultados obtenidos.

**La valía depende de logros** Se tiende a pensar que las personas valen solo si ganan. Los deportistas deben integrar la idea de que valen por más cosas que sus rendimientos deportivos, el ser humano es multidimensional.

**La personalización** Algunos deportistas creen que cada vez que pasan por delante de una multitud que esta gritando, esta les grita a ellos. Esta actitud esencialmente egocéntrica tiende a focalizar menos la atención en sus ejecuciones.

**La falacia de las condiciones ideales** Algunos atletas creen que están autorizados para un tratamiento preferencial. Sin embargo, ellos necesitan darse cuenta de que es irracional pensar que las cosas vendrán fácilmente o que no necesitan un trabajo duro. (Jamás se alcanzara cualquier ganancia, sin esfuerzo y sacrificio)

**Censura** se tiende a justificar cualquier resultado negativo con la censura o la atribución externa. Se debe dejar claro a todo deportista que no se gana nada dando excusas o asignando faltas a otros. Se debe aprender a reemplazar las atribuciones externas por internas (las que se pueden controlar) "El éxito viene del esfuerzo personal y del trabajo para desarrollar el potencial, mientras que el fracaso viene de la carencia de esfuerzo o de una práctica insuficiente" cuanto más los deportistas se den cuenta que son responsables de una buena actuación, más confianza tendrán para transformar los fracasos en éxitos

**Pensamiento polarizado** es una tendencia a ver las cosas y las personas en términos absolutos. Un pensamiento de todo o nada, puede conducir a un deportista a categorizar todo, bien como un éxito total o un fracaso total, más que aprender de todas las experiencias.

**Generalizaciones** a partir de un único ensayo, las cogniciones deben construirse de un sinnúmero de experiencias. La generalización tiende a que asocie en forma rígida una situación con una consecuencia en forma arbitraria.

#### c. Construcción de listas de autoestima y éxito

La lista de autoestima contiene todos los atributos positivos del atleta, todo lo que el percibe como recursos, puntos fuertes y cualidades positivas. "juego mejor cuando estoy bajo presión"

Las listas de éxito contienen todos los éxitos del deportista, su objetivo es utilizar la propia historia personal de una forma adecuada, mediante la revisión, y visualización de anteriores experiencias de éxito. "He ganado muchos torneos importantes"

Estas sirven para recordar al deportista todo lo que es capaz de hacer y que beneficios se obtiene al ganar y el ser exitoso. Esto es de utilidad cuando el deportista cae en un bajón y se encuentra pesimista sobre el futuro.

#### d. rituales de competencia

Mediante la utilización de cintas de competencia, el deportista relata las estrategias precisas para recuperar el control y la confianza durante el partido, los problemas posibles que deberá enfrentar y como salir airoso, las diferentes condiciones ambientales, las presiones de otras personas, los arbitrajes poco amistosos y la dureza de la competición. Escuchar esta cinta crea una sensación de bienestar, ya que si se dan estas condiciones se va a estar mejor preparado. Se logra una programación de la mente consciente e inconsciente, que intervienen directamente en la conducta.

**5.2.2 Conducta** "El dominio mental de los distintos organismos varía con su modo de vivir, y el sistema nervioso de un animal o humano va a operar de una manera u otra según la dinámica del

contexto que integra. No es trivial vivir de una manera u otra, ser vivo y medio cambian de manera congruente, y lo hacen de la misma manera como el pie y el zapato cambian congruentemente con el uso del zapato " (H. Maturana)

## COGNICION SENTIMIENTOS CONDUCTA

La modificación de la conducta es un medio para lograr una mejora en el rendimiento, al programar un registro de actividades diarias, permitirá poner a las actividades de los deportistas al servicio de su desarrollo deportivo.

El deportista debe desarrollar la capacidad de elaborar un programa de actividades cotidianas que contribuyan a su desarrollo deportivo : Debe establecer las horas de sueño y descanso como algo inalterable, su alimentación debe estar regulada en relación a su especialidad deportiva, debe mantenerse en contacto con información técnica, táctica y de competencia sobre su especialidad deportiva (libros, revistas, videos, diarios, Internet, charlas y programas). En general debe mantener un estilo de vida que sea coherente a la practica deportiva ( Interactuar en un contexto que favorezca su motivación por el deporte)

En relación a la conducta deportiva, se deben modificar acciones que interfieren en el buen desempeño deportivo (inasistencia, atrasos, poca cooperación, falta de compromiso, indisciplina, poco interés, falta de deseos por aprender, mala comunicación con el grupo y el entrenador, poca tolerancia con los menos hábiles)

La modificación conductual permitirá aprovechar de mejor manera el tiempo y los recursos disponibles, todas las acciones procuraran estar vinculadas al desarrollo tanto deportivo y como persona, esto influirá directamente con las cogniciones, modificando el autoconcepto y la confianza que proporcionan los logros.

5.2.3 La dinamica grupal "los seres humanos, tenemos nuestro origen en un linea de primates bipedos, que vivian en grupos de 12 a 15 personas, que compartian los alimentos, y la crianza de los niños, esto manera de vivir en la que hay suficiente intimidad y encuentros recurrentes (aceptacion mutua) , hizo posible la aparicion del lenguaje y con esto la evolucion como especie" (H. Maturana)

El grupo deportivo debe generar un espacio que permita el desarrollo de sus integrantes, por este motivo se deben modificar estilos de relación disfunciones, que impiden la gratificación y el bienestar de sus integrantes. ( Establecer un clima en favor del desarrollo deportivo)

### Etapas en el desarrollo de un equipo de trabajo

1.Conformación Las personas experimentan gran incertidumbre ante la estructura y liderazgo al interior del grupo, sus miembros sondean el terreno para averiguar que tipo de conductas son aceptadas. Esta fase termina cuando se conocen las líneas generales de su funcionamiento.

2.Formación de subgrupos Las personas tienden a formarlos para reducir la inseguridad e incertidumbre que provoca la fase anterior. Se trata de buscar a personas con las cuales se pueda sentir mas seguro.

Estos subgupos pueden constituirse en un valioso aporte en el desarrollo del equipo. Pero también pueden aparecer conflictos y actitudes de oposición. Estos conflictos expresan de alguna manera búsqueda de identidad, seguridad o poder. Estos conflictos suelen producir mucha molestia. Sin embargo, se debe considerar que no son del todo negativos puesto que detrás de estos conflictos, existe la intención y la motivación de las personas por conducir el grupo a determinados objetivos y practicas.

3.Conflicto En esta etapa se generan conflictos abiertos entre los intereses individuales, de los subgrupos y de la organización. La apertura de los conflictos y la expresión de hostilidad significa que las personas están mas segura de si mismas y del resto, esto les permite expresarse. Esto favorece

la comunicación y las relaciones interpersonales, se siente mas segura al saber lo que piensan los demás y lo que les disgusta.

La finalizar esta etapa se producen acuerdos sobre aspectos centrales del funcionamiento y se alivian las tensiones entre los miembros del grupo.

4.Cohesión en la diferencia En esta fase surgen relaciones estrechas y el grupo muestra cohesión, porque ha expuesto y superado las tensiones. Se aceptan las diferencias , las distintas personalidades y caracteres., se produce una atmósfera de "aceptación mutua". ESTO PERMITIRA CENTRARSE EN LA TAREA EN COMUN

Finaliza cuando os miembros sienten una relación de confianza entre ellos porque se conocen y se aceptan. Se cuenta con una estructura estable y se ha asimilado un conjunto común de expectativas sobre lo correcto o incorrecto en el grupo.

5.Responsabilidad compartida En esta etapa no se centra en conocer y entender a los demás, sino en la ejecución y colaboración correcta en la tarea en común. Se focalizan en saber la calidad con que llevan acabo la tarea y la marcha del grupo en pos de la misión.

Indicadores de éxito para un equipo con alto rendimiento

- Liderazgo participativo. Ausencia del dominio de una figura de poder. Presencia de formas de liderazgo compartido y móvil.
- Responsabilidad compartida. Se establece una relación en la cual todos los miembros del equipo se sienten responsables por el rendimiento del equipo.
- Comunidad de propósitos. Se siente un sentido de propósito común en cuanto al por que de la existencia del equipo y su función. Tienen objetivos y metas precisas y claras.
- Buena comunicación. Existe intenso intercambio de ideas, opiniones, e información. Tolerancia de las diferencias de carácter y de opinión. Apertura al cambio, el que es visto como una oportunidad de crecimiento.
- Concentración en la tarea. Alta orientación hacia la tarea, como resultado de una intensa motivación de todos los miembros del equipo.
- Talentos creativos. Los talentos y la creatividad individuales están al servicio del equipo.

### 5.3 LA MOTIVACION

a.Definicion. Es un estado energético que orienta a la conducta hacia una meta. La palabra viene del latín motio, que significa movimiento. Este significando continua teniendo el mismo valor en el vocablo actual, un motivo es algo que empuja a algo.

b. Clasificación Los motivos están jerarquizados, existen motivos fisiológicos (sed, hambre, respiración, descanso, sexualidad) y psicológicos (seguridad, aprobación, de relaciones interpersonales, de autorrealizarse). El deporte ofrece la oportunidad de satisfacer una amplia gama de motivaciones psicológicas.

El profesor e investigador Howard Gardner observo que existían diferentes tipos de inteligencia, una de estas es la Kinestesica - corporal, la mayoría de los deportistas de alto rendimiento la poseen. Por esto las personas con este tipo de inteligencia, deben buscar objetivos y metas en la vida de acuerdo a sus capacidades especificas para alcanzar la motivación mas elevada del ser humano, que es la autorrealizacion.

Williams James, uno de los fundadores de la psicología, escribió "En casi todo lo que emprenda, solo su entusiasmo lo conducirá al éxito. Si usted se preocupa por alcanzar un objetivo, triunfara sin lugar a dudas. Si quiere ser bueno, será bueno.....si quiere aprender, aprenderá. Solo se debe desear realmente las cosas, y desearlas exclusivamente, sin desear al mismo tiempo otras cien cosas"

Para el deporte de alto rendimiento es fundamental el desarrollo de la motivación, la que es entendida como el deseo de perfeccionar y/o mantener un alto nivel de rendimiento.

Los deportistas motivados por la eficacia tienen mejores resultados que los que se preocupan por el éxito, estos se fijan metas altas, pero alcanzables, su conducta es mas persistente, toleran mas la frustración.

#### c. Determinantes

La motivación va a estar determinada por el nivel de aspiración (es la expectativa subjetiva en el rendimiento futuro). Las personas que tienen un nivel muy bajo o muy alto (están orientadas al fracaso) y las personas que tienen un nivel de aspiración medio (están orientadas hacia el éxito) .

Otro determinante va a ser el estilo atribucional, la atribución causal interna, es cuando el deportista atribuye el resultado de una acción a su capacidad. La atribución causal externa es cuando el deportista atribuye el resultado a la dificultad de la tarea o cualquier circunstancia ajena a su persona. Los deportistas que hacen atribuciones causales internas frente a éxitos y fracasos, se perciben responsables de sus logros, tiene mayores posibilidades de mejorar sus limitaciones y mantenerse motivados.

d. Cuando se esta motivado Estar motivado en el deporte, es querer obtener un buen rendimiento y hacer lo máximo posible para conseguirlo. Hay una serie de fenómenos que entrenadores y deportistas identifican la motivación:

- + Cuando un deportista es muy constante en la asistencia a los entrenamientos y sigue al pie de la letra las indicaciones del entrenador.

- + Cuando un deportista persiste en intentar ganar una competencia o aprender una habilidad a pesar que sea difícil, le cueste mucho a sus posibilidades sean mínimas.

e. Proceso El niño gana una competencia en su colegio, este hecho tan sencillo puede tener múltiples consecuencias : El niño se siente mejor que los otros niños, el niño se siente importante por este hecho, el niño esta orgulloso por las felicitaciones que le ha dado su profesor. El niño quiere seguir mejorando y participar en competencias. La motivación es un proceso que se crea y se va transformando. Por esta razón, no es algo que se tenga o no se tenga : se puede entrenar. Por este motivo es necesario que el deportista este seguro de que su rendimiento esta mejorando.

#### f. principales motivaciones en el deporte

- + Ganar, con ello obtiene satisfacción porque se siente mejor que los demás y esto le gusta

- + Obtiene reconocimiento social, las personas que son importantes para el (Padres, profesores, compañeros) valoran su rendimiento y obtiene apoyo social

- + Aprende, día a día va aprendiendo pequeñas cosas que le hacen sentir que mejora, y va viendo que su rendimiento mejora. Su desarrollo lo mantiene motivado

- + Si sigue aumentando su rendimiento, quizás en el futuro le permita vivir en parte o totalmente de el (incentivos económicos)

g. ¿Qué puede llevar a un deportista a desmotivarse? Perder, a nadie le gusta perder en una actividad cuyo objetivo es ganar. Recibir criticas negativas de los demás, no aprender y estancarse en la adquisición de técnicas y pensar que se esta perdiendo el tiempo. Cuando un deportista tiene muchas actividades anexas, esto lo llevan a un desgaste psíquico y físico.

h. Entrenamiento de la motivación se debe conseguir que el deportista este lo mas seguro posible de que su rendimiento esta mejorando, la maneja mas sencilla es :

- + Que se vaya dando cuenta que va aprendiendo y mejorando
- + Que esta superación le permita ganar alguna competencia
- + Esto le permitirá obtener la recompensa social

i. Técnica de establecimiento de objetivos Esta técnica busca establecer una serie de objetivos escalonados y realistas, el entrenador establece un contrato estilo compromiso con los deportistas donde se especifican los objetivos que se pretende alcanzar.

1. Establecimiento del objetivo ideal de rendimiento para cada deportista y el grupo deportivo. Se suele fijar a largo plazo
2. Establecimiento de objetivos para la temporada, son las metas intermedias para alcanzar la meta final, estas son fijadas a corto plazo
3. Dar información continua de los avances obtenidos durante el Proceso de entrenamiento
4. Redefinición de los objetivos no alcanzados

#### j. Recomendaciones

- + Realizar un contrato con el deportista donde se especifiquen los objetivos que se pretende alcanzar
- + Se recomienda que los entrenadores determinen los objetivos y después lo confronten con el deportista
- + Se deben establecer los objetivos en relación a prioridades

#### k. beneficios

- + Fijar objetivos incrementa el esfuerzo en un 50%, del que se hace cuando los objetivos no están fijados
- + Se cambia el concepto de éxito, no se asocia solo con ganar, sino que a conseguir objetivos fijados
- + Haciendo consciente de los objetivos que se pretenden en el entrenamiento, se consigue un mayor compromiso en seguir el programa de preparación
- + Metas específicas y difíciles llevan a mejores rendimientos
- + Metas a corto plazo facilitan el logro de metas a largo plazo
- + Las metas influyen en la persistencia y la atención
- + El establecimiento de metas, da información sobre la calidad del proceso

#### l. Características de los objetivos

- + Positivos, siempre en busca del desarrollo y bienestar del deportista
- + Individualizado, en función de las necesidades de cada deportista
- + Desafiantes, que el hecho de conseguirlos represente un esfuerzo para el deportista
- + Realistas, Con una alta probabilidad de ser conseguidos
- + Definidos operacionalmente, claros y detallados
- + Aceptadas por los deportistas

## 5.4 LA RESPIRACION

El organismo para realizar un trabajo necesita producir energía . La energía se produce por la combustión de los alimentos. Para esta combustión se precisa oxígeno, el oxígeno es captado por la sangre de los pulmones y conducido a todo el organismo por nuestro sistema cardiovascular. La energía producida con oxígeno se llama aeróbica y es la que se necesita en la mayoría de las actividades diarias

Para la casi totalidad de la actividad diaria, la energía que se necesita se produce con oxígeno, por lo que es indispensable que el corazón y los pulmones funcionen bien, para optimizar los procesos psicológicos.

Por lo tanto, mientras mas oxígeno sea capaz de transportar el sistema cardiovascular y mas oxígeno pueda captar nuestro cerebro mayor cantidad de trabajo mental se podrá realizar.



El aire que respiramos no contiene mas que un 20% de oxígeno, un 1% de anhídrido carbónico y lo demás es nitrógeno. Pero cada inspiración lleva también consigo una gran cantidad de sustancias contaminantes y polvo. La nariz tiene un conjunto de filtros para retener las partículas de polvo. La boca no esta preparada para filtrar el aire, ya que es principalmente un "agujero" para alimentarse y no para respirar.

El aire que se purifica paso a paso, va a llegar a un tubo flexible, que es la traquea. Viaja por un laberinto de túneles que se estrechan, hasta llegar a los bronquios y bronquiolos, y llega finalmente a su meta, que son los diminutos sacos que constituyen los pulmones : los alvéolos.

Los alvéolos pasan el oxígeno a la sangre, mientras que la sangre envía el anhídrido carbónico de vuelta a los alvéolos. La sangre ya oxigenada se encamina hacia el corazón para que este la envíe a todo el cuerpo, mientras que el anhídrido se lo expulsa, al espirar el aire.

En la parte superior de los pulmones, cerca de las clavículas, la velocidad con que fluye la sangre no llegar a ser de un decilitro por minuto. Dicho de otra manera, solo alrededor de media taza de sangre por minuto pasa por la parte alta de los pulmones. Por el contrario, el flujo sanguíneo pasa por la parte alta de los pulmones, ósea, la parte inferior de la caja torácica, supera con creces el litro por minuto. La mayor parte de la circulación sanguínea tiene lugar en el tercio inferior de los pulmones .

Si los músculos del vientre están tensos e impiden que la respiración alcance e profundidad al abdomen, no estamos consiguiendo que el oxígeno llegue en donde esta toda la sangre . Si se corrige este problema se obtendrán mejoras en el rendimiento físico, mental y emocional.

Cuando logramos establecer correctamente la frecuencia respiratoria, esta desciende por lo general de catorce o quince respiraciones por minuto a una cifra de ocho a diez por minuto. Esto se debe a que, al estar oxigenando con mayor profundidad, los pulmones no tienen que trabajar tanto. El ritmo cardiaco se hace mas lento , porque el corazón ya no tiene que bombear tanta sangre para oxigenar el organismo.

Con practicar técnicas respiratorias, se incrementa la oxigenación del cuerpo, lo que en definitiva aumenta la eficacia del organismo, tanto mental y físicamente.

Una respiración correcta disuelve y hace desaparecer las tensiones del cuerpo. Cuando estamos bajo estrés, el cuerpo humano reacciona con una restricción respiratoria. La respiración se vuelve mas breve y superficial, situándose mas bien en el pecho que en el abdomen .

Los músculos del vientre se tensan, y la respiración se desplaza a la parte alta del pecho y se acelera. Estamos listos para atacar o huir. El sistema simpático del sistema nervioso autónomo se dispara y empieza a enviar adrenalina al torrente sanguíneo. Lo que no favorece ninguna ejecución eficaz.

Todas esta reacciones son automáticas, la naturaleza las ha ido desarrollando a lo largo de la evolución, y tiene su origen en el cerebro primitivo de nuestros ancestros. Pero los seres humanos estamos dotados de una magnifica corteza cerebral, la que envuelve al cerebro primitivo, y nos da el poder de pasar por alto muchas de las instrucciones de este. Podemos valernos de nuestra mente consciente para hacer que la respiración colabore con nosotros, para optimizar el rendimiento cotidiano.

Nuestra consciencia humana tiene la capacidad de hacernos notar cuando estamos respirando según una pauta de estrés, de modo que podamos hacer algo al respecto. Podemos respirar a conciencia de forma mas profunda y mas lenta, y hacer bajar la respiración desde el pecho al abdomen.

La respiración optima contribuye al control emocional Cuando experimentamos cualquier de las tres emociones negativas básicas (tristeza, ira, miedo) se tiende a contener el aliento, con el intento de hacerlas desaparecer, pero en realidad, se prolonga esta sensación desagradable. La respiración

profunda es uno de los medios mas eficaces para expulsar a los sentimientos desagradables, debido que amplia los niveles de conciencia al poseer mayor nivel de oxígeno.

La respiración optima contribuye a aumentar la energía disponible Si respiramos con eficacia dispondremos de mucha mas energía para realizar los movimientos, cuando el nivel de energía es alto, aumenta la atención y la productividad.

La respiración optima contribuye a mejorar la concentración mental La mejor manera de mantener la atención es hacer inspiraciones lentas y profundas, debido a que el principal consumidor de oxígeno es el cerebro.

La respiración para aumentar el rendimiento deportivo Existe gran cantidad de deportistas de buen nivel que tiene problemas con la respiración, esto en algún momento ha sido para ellos una limitación.

Se realizo una investigación en un equipo de basquetbol de niñas de educación básica. Un grupo de niñas repita la siguiente secuencia : hacían una respiración profunda y visualizaran un tiro libre encestado. El otro grupo se mantuvieron lanzando esperando que se les indicara que empezaran el experimento. Luego se indico que cada niña lanzara 10 tiros libre cada una. El rendimiento que estuvo trabajando con la secuencia respiración - visualización supero con creces al que solo había estado lanzando esperando comenzar el experimento.

Como eliminar la ansiedad

La manera mas rápida de sacarse la ansiedad del cuerpo es hacer algunas respiraciones abdominales profundas, al respirar con el vientre se conecta con los mecanismos que producen la relajación.

Otra variable se relaciona con la verdad, si decimos la verdad el cuerpo se relaja ligeramente, este es el principio que reconoce el detector de mentiras, que detecta la tensión corporal. Se experimento con un jugador de golf se le indico lo siguiente : Cuando estés listo para darle a la pelota, haz una profunda inspiración abdominal, y después de la espiración di algo que sea verdad, esto nos entrega una buena dosis de seguridad.

Como entrar rápidamente en el presente

Uno de los grandes problemas con que se enfrentan todos los atletas es como concentrarse en el aquí y ahora. Los deportistas de alto nivel tienen la capacidad de reponerse de una experiencia negativa durante el juego y volver al juego. Existe una técnica eficaz para superar estos momentos.

La técnica consiste en "engancharte" a ti mismo tan pronto como sea posible después de una experiencia negativa, hacer tres respiraciones profundas y cambiar de posición corporal (sacudir los hombros y relajarlos). Lo pasado ha pasado y puedes recuperarte.

## 5.5 EL CONTROL DE LA TENSION (AROUSAL)

Los niveles de tensión adecuados dependen de la actividad existen ocasiones que el ponerse nervioso facilita que salgamos airoso de la situación, especialmente cuando tenemos que realizar un gran esfuerzo o reaccionar con fuerza y rapidez.

Pero hay muchas situaciones en las que la excitación nerviosa puede resultar perjudicial, imagínense enhebrando una aguja estando muy nervioso. No es una situación muy diferente a la que se puede encontrar un tirador de precisión en una final olímpica. Existen muchos tipos de actividades y cada una necesita un nivel de tensión apropiado.

Para que una persona haga lo mejor posible una tarea motriz existe un nivel de activación optima. Si no llega a ese nivel (por exceso de confianza o aburrimiento) o se pasa (por nerviosismo excesivo,

ansiedad), su rendimiento de competición o en la tarea que esta realizando será inferior al que podrá realizar si su nivel de activación fuese el adecuado.

Cuando se esta demasiado activado, se suelen percibir dos niveles. Uno físico, con la sensación de tener el estomago revuelto, sudor excesivo, especialmente en las manos, el corazón acelerado, respiración entrecortada, y sensaciones internas de temblor en algunas partes del cuerpo. El otro nivel es el cognitivo, es decir, de pensamientos. Se empieza a pensar que no se obtendrá un buen resultado, aparece la sensación de que el otro lo hará mejor, la atención no puede centrarse con facilidad en lo que queremos hacer y nos distraimos con facilidad, aparecen pensamientos del tipo "me gustaría estar lejos de aquí"

Hay que advertir que la tensión puede ser excesiva también durante la ejecución aunque el deportista no lo note y, por lo tanto, inducirle a errores o imprecisiones.

Elmer y Green (1977) han estudiado los efectos del control mental en las funciones autonómicas (cambios musculares y hormonales), durante la ejecución deportiva. En sus experimentos para la medición de la influencia del control mental en las funciones corporales, estudiaron a los yoguis de la india. Estos descubrieron que los yoguis eran capaces de alterar sus ondas cerebrales, tasa cardiaca y respiratoria, presión sanguínea, temperatura corporal y otros procesos que regula el sistema nervioso autónomo. Todo cambio en el estado mental emocional va, consciente o inconscientemente acompañado por un cambio en el estado corporal.

Hipótesis de la u invertida Sostiene que a medida que aumenta la activación, aumenta la eficacia de la ejecución. Sin embargo, una vez que la activación llega hasta la excitación, comienza un deterioro en la ejecución de la tarea. La hipótesis sugiere que el nivel de activación adecuado asegura el éxito de la tarea.

Cuando tiene lugar una tensión muscular acompañada de angustia y ansiedad, interfiere con la ejecución, ya que, muchos de los nervios precisados para los mensajes del movimiento coordinado están ocupados con mensajes de ansiedad. La formación propia de cualquier movimiento implica el uso de la cantidad exacta de tensión en el músculo, un exceso de tensión interfiere la ejecución de la destreza.

Cuando las vías neurales están ocupadas por impulsos que alertan "el enfrentamiento o la huida", los impulsos precisos para completar la destreza y el movimiento coordinado quedan, en cierto grado, inhibidos.

## Técnicas

Para evitar problemas de tensión excesiva, se han diseñado programas de ejercicios de respiración y relajación, que ayudara al deportista a conocer, ante todo, sus niveles de tensión, cuales son apropiados y cuales inapropiados para cada situación. Después, podrá aprender a controlarlos y en consecuencia, lograra una mejora de su rendimiento.

No basta con aprender a respirar y relajarse en una situación tranquila, es solo un primer paso. Una vez que dominemos las técnicas de respiración y relajación, tenemos que conseguir que nos sirvan en situaciones de competición.

Al conocer sus niveles de tensión puede ayudar al deportista a aprender con mayor facilidad algunas de las técnicas de su deporte que quizás le costaban mas asimilar o a ejecutar un movimiento sin imperfecciones debidas a tensiones no deseables.

Para hacer un movimiento, no basta con contraer el músculo principal, sino que el equilibrio entre este músculo y el músculo opuesto (antagonista), determina la velocidad, ritmo y precisión con los se hace dicho movimiento. Aumentos pequeños en la tensión de estos músculos antagonistas hacen que el movimiento no sea tan eficaz como debería.

Por otro lado, la ansiedad competitiva provoca un aumento desmesurado de la tensión de diferentes grupos musculares que no intervienen en el ejercicio que estamos haciendo, lo que supone un gasto energético innecesario. Si disminuimos la tensión de dichos músculos, nuestro cansancio será menor y podremos dirigir mejor nuestras energías hacia aquellos músculos que así lo precisen.

En consecuencia, la respiración y la relajación es una buena técnica para reducir la elevada tensión, no solo en los grupos musculares necesarios para trabajar un determinado ejercicio, sino también en aquellos músculos innecesarios e irrelevantes.

La respiración y la relajación puede ser también eficaz para aprender a volver a la calma después del entrenamiento y la competición, con lo cual se facilita la recuperación, en este sentido nos referimos tanto a la recuperación física como psicológica.

En general, las técnicas de relajación están divididas en dos categorías. La primera incluye técnicas que se enfocan en los aspectos corporales, las llamadas técnicas "de músculo a mente". La relajación científica neuromuscular de Jacobson o relajación progresiva entra en esta categoría. Su objetivo es entrenar al músculo para que regule su estado de tensión, y al mismo tiempo capacitarlo para aliviar esta tensión.

La segunda categoría integra lo cognitivo a la relajación, esta técnica es de "mente a músculo". El entrenamiento autógeno e imaginativo (teoría basada en la relajación de Benson).

Las formas de relajación deben ser practicadas de manera regular en intensidad y tiempo, como cualquier forma de entrenamiento deportivo. Es mas efectivo empezar el entrenamiento después del calentamiento porque es mas fácil "dejarse ir" luego de una leve fatiga muscular. Una vez que los atletas han sido entrenados en las formas de relajación deben integrar estas rutinas a sus entrenamientos y competencias.

Aprender a relajarse durante el entrenamiento, es tremendamente importante para los deportistas, de tal forma que puedan reducir la sobreexcitación en cualquier punto. Cuando los nervios llevan mensajes de preocupación en lugar de estímulos tranquilos, la ejecución sufre. Con la relajación la preocupación y la ansiedad del estímulo, desaparece resultando una mejoría en el movimiento. Debido a que se mejoran los siguientes aspectos : concentración, enfoque atencional, conocimiento, confianza, precisión , velocidad.

#### Relajación músculo a mente

La mayoría de los deportistas responden positivamente a las técnicas "músculo a mente" , debido quizás a su estado de vida física. Cuando estén aprendiendo estas técnicas de relajación, los atletas deben encontrarse en un lugar tranquilo y agradable. Una vez que han sido entrenados, deben ser capaces de relajarse en cualquier medio y bajo cualquier condición.

a. Ejercicios respiratorios respirar bien no es solo relajante, sino que facilita el rendimiento al incrementar el nivel de oxígeno en la sangre, esto lleva mas energía a los músculos.

Los deportistas que se ponen muy nerviosos durante una ejecución de alta tensión o responsabilidad se encuentran con que su respiración se ve generalmente afectada, o bien porque se contiene el aliento o porque se respira rápidamente y superficialmente, desde lo alto del pecho. Ambos problemas crean mas tensión y deterioro en la actuación.

Afortunadamente, con practica, respirar apropiadamente es también uno de los sistemas fisiológicos mas fácil de controlar. Aprender una respiración profunda, lenta y completa, generalmente, causara una positiva respuesta de relajación. Estas técnicas respiratorias pueden ser utilizadas para la relajación profunda y momentánea.

Respiración completa la verdadera respiración procede del diafragma. Durante la inhalación el diafragma debe moverse ligeramente hacia abajo, de este modo se empuja el abdomen hacia fuera y se deja mas espacio a los pulmones que se están llenando de aire.

**Suspirar con exhalación** Suspirar ayuda a reducir la tensión, los deportistas deben sentir que la tensión abandona totalmente su cuerpo. Se inhala despacio y se mantiene el aliento durante unos diez segundos, sintiendo la tensión que se desarrolla. Luego, exhalar por la boca lentamente conforme se deja que la tensión desaparezca gradualmente.

**Respiración rítmica** los deportistas deben inhalar hasta contar hasta cuatro, mantener el aliento otros cuatro tiempos, que exhale al contar de nuevo cuatro. Se descansa cuatro tiempos y se repite nuevamente la secuencia.

Se indica que se realice una respiración profunda, luego se inspira en cuatro tiempo y se exhala en ocho tiempos. Este ejercicio es un poderoso relajante si se hace correctamente.

Cuenta de 5 a 1 se debe visualizar el numero 5 al realizar una respiración completa, en la próxima se debe visualizar el numero 4 , así sucesivamente hasta llegar a 1.

**Concentración respiratoria** los deportistas se deben centrar su atención a su ritmo respiratorio, esto es útil si aparece un pensamientos distractores antes del entrenamiento o competencia.

#### b. Elongacion muscular

Los ejercicios de estiramiento son fundamentales antes de comenzar los ejercicios de relajación. La relajación física solo puede alcanzarse mediante la mejora de la elasticidad de los músculos. Cuando estos están rígidos pierden la capacidad de relajarse por completo.

Existen dos tipos de tensión, la primera es la tensión muscular provocada por una situación estresante específica, esta desaparece cuando cesa la situación que la provoca. La otra es la permanente, que es producto de las situaciones no resueltas del pasado, de todas las fatigas físicas y mentales, del desgaste producido por la vida, esto lleva a los tejidos musculares a estar en una permanente tensión "la persona esta a la defensiva o constantemente alerta".

Debido a que no se pueden evitar tan fácilmente las situaciones que provocan ansiedad y con esto tensión muscular. Se propone buscar métodos para reducir la tensión que tiende acumularse, y con esto permitir que el cuerpo de relaje y sea mas optimo en su rendimiento y desenvolvimiento.

"Antes de realizar ejercicios de relajación, se debe procurar realizar ejercicios de estiramiento, para facilitar la tarea."

#### c. Relajación

Partiendo de la suposición de que no puede existir una mente ansiogena dentro de un cuerpo relajado, Jacobson desarrollo el concepto de relajación progresiva (RP). Esta consiste en una serie de ejercicios que implican el contraer un grupo específico de músculos, sosteniendo la contracción durante varios segundos antes de relajarse. Los ejercicios avanzan de un grupo de músculos a otros. El propósito de la contracción del músculo es mostrar una concienciación de lo que se siente bajo tensión muscular. Al relajar el músculo muestra la concienciación de lo que siente en ausencia de tensión y el reconocimiento que la relajación se puede inducir voluntariamente.

**RP activa** Se realiza tendido de espalda , con el cuerpo totalmente extendido y con la punta de los pies hacia fuera. Los brazos deben estar a lado de los brazos con las palmas de las manos hacia arriba, los deportistas que usen lentes de contacto se los deben sacar. El ejercicio comienza con respiraciones profunda, intentando hacer botar la tensión en la exhalación, luego se va ensayando la contracción de 5 a 10 segundos - relajación de 20 a 30 segundos, de los diferentes grupos musculares.

**RP abreviada** Este procedimiento es mas corto para conseguir una relajación profunda mas rápidamente (se utiliza una vez aprendida la RP activa) se realiza en los grandes grupos musculares.

RP pasiva Una vez que los deportistas han aprendido las anteriores técnicas, pueden relajar los músculos sin tensarlos primero.

Examen rápido del cuerpo esta se realiza durante la ejecución, se examina el cuerpo desde la cabeza a los pies, se debe detener en los grupos musculares en donde es alta la tensión y se busca visualizar y sentir el grupo muscular relajado.

#### Relajación mente a músculo

La mayoría de estas técnicas de relajación se centran en el control de los nervios eferentes, o en la estimulación desde el cerebro a los músculos. Entre estas técnicas están la visualización y el entrenamiento autógeno.

Visualización Se induce al deportista a visualizar imágenes de lugares agradables, como un valle o el mar.

Entrenamiento autógeno Consiste en una serie de ejercicios para producir sensaciones físicas de calor y pesadez, la atención esta concentrada en las sensaciones que se quieren producir. Se necesita de mucho entrenamiento para lograr las sensaciones de pesadez y calor.

Entrenamiento autógeno con visualización imaginar que todo el campo visual se llena de un solo color, también se puede visualizar un objeto en particular en una posición estática, también visualizar algún concepto abstracto como la felicidad y la confianza tratando que contactarse con la emoción que produce.

#### d. Incremento de la activación y energía

Así como hay variedad de técnicas efectivas para disminuir el arousal, hay muchas técnicas para energetizar o incrementar el arousal. Los deportistas deben identificar cuándo precisan la activarse, hay algunos deportistas que son mas propensos que otros a necesitar de la energetización.

Respiración la respiración funciona tan efectivamente en la producción de energía como en la reducción de la tensión. Para incrementar la activación los deportistas deben incrementar el ritmo respiratorio y que imaginen con cada inhalación que están generando energía y activación. Ellos pueden decir en la inhalación "energía adentro" y "fatiga afuera" en la exhalación.

Imaginación los deportistas deben imaginar que son maquinas capaces de generar energía. Como por ejemplo un tren que va a comenzar a moverse.

Transferencia de energía buscar que los atletas aprendan a canalizar su energía en una fuerza útil y positiva para la ejecución (la agresión, la ira, la frustración pueden ser convertidas en energía disponible para la ejecución).

Utilización del entorno los deportistas pueden utilizar la energía de los espectadores para utilizarlas en su propia ejecución.

Música es un buen productor de energía, con la disponibilidad de una personal stereo, pueden sin esfuerzo escuchar la música que mejor funcione para ellos.

Utilización de la distracción los deportistas fatigados tienden a desviar su atención a su estado de fatiga, se debe inducir a los deportistas que se centren en la tarea que están realizando en lugar de como se están sintiendo.

## 5.6 INCREMENTO DE LA CONCIENCIA EN EL PRESENTE

Desarrollar un estado de conciencia optimo es un elemento fundamental en la ejecución deportiva, ya que ofrece a los deportistas la información necesaria para alcanzar el autocontrol durante la participación deportiva.

Los deportistas que han desarrollado una conciencia que esta centrada en la tarea reconocerán con antelación los momentos en que no están pertinentemente centrados o activados. Esta detección temprana les ayuda a recuperar el control una vez que lo han perdido, a mayor prontitud en la detección de una desviación, mayor facilidad para la recuperación.

Los deportistas de alto nivel, alcanzan un estado mental, emocional y físico que les conduce a la ejecución optima mas rápido, debido a su alto nivel de conciencia en la ejecución deportiva.

Cuando los deportistas toman conciencia y se centran en la experiencia deportiva, ejercen un control mayor sobre la situación. Se dan cuenta con anticipación si presentan demasiada tensión o si tienen pensamientos autofrustrante. Los atletas concienciados están mas preparados para realizar fluctuaciones sutiles en la dinámica de la competición y pueden ajustarse mas rápidamente.

La toma de conciencia requiere que los deportistas centren totalmente su atención en la tarea. Esta capacidad debe desarrollarse con la practica.

### Técnicas

Distensión Estimular a los deportistas a entrar en contacto con su nivel de tensión y respiración, esto hace que los deportistas sintonicen mejor su cuerpo con la activación corporal ideal para sus ejecuciones correctas.

Golpe focalizado golpear la pelota hacia lugares exactos, hacia la derecha, izquierda o línea recta hacia aquel que la recibe, este ejercicio se hace durante 5 minutos.

Registro diario (hoja de feed back) presenta preguntas acerca de los estresores, los sentimientos asociados a la ejecución, la concentración y la realización de la destreza.

La discusión grupal los entrenadores deben ofrecer la oportunidad a sus deportistas a hablar de su experiencia, hacer preguntas relativas a su nivel de activación, confianza y los principales estresores. A medida que los deportistas son conscientes de su estado ideal de ejecución, mayores serán sus posibilidades de éxito.

El estado de conciencia hace referencia a la atención que se le da a lo que se esta sucediendo en un momento determinado. Un jugador con un buen estado de conciencia tiene mayor concentración en el juego, tendrá rápidos reflejos y buena adaptación.

## 5.7 LA IMAGINACION

Teoría psiconeuronal el cerebro esta constantemente transmitiendo impulsos a los músculos para que lleven a cabo los movimientos. La teoría psiconeuronal sugiere que impulsos similares ocurren en el cerebro y en los músculos cuando los deportistas imaginan los movimientos sin ponerlos, de hecho, en practica. La evidencia científica mantiene que, el vivir los sucesos en la imaginación, genera una inervacion en nuestros músculos similar a la producida por la verdadera ejecución física de un evento.

Jacobson (1983) fue el primero en apoyar este fenómeno. Demostró que el movimiento imaginado de flexionar el brazo daba lugar a contracciones en los músculos flexores del mismo. La imaginación activa las vías neurales que conducen los impulsos motores a los músculos.

De esta manera, si los deportistas ejecutan movimientos reales o imaginan vívidamente la realización de los mismos, se están utilizando vías neuronales similares para la activación muscular.

Mediante la imaginación los atletas pueden de hecho fortalecer sus conducciones neurales para ciertos movimientos vinculados al deporte que practiquen.

**Teoría del aprendizaje simbólico** La segunda explicación sobre como la imaginación puede facilitar la actuación deportiva, indica que esta puede ayudar a los deportistas a adquirir y comprender los patrones del movimiento. Todos los movimientos que hagamos deben codificarse primero en el sistema nervioso central (se debe tener una imagen mental del movimiento)

La teoría del aprendizaje simbólico indica que la imaginación facilita la ejecución al ayudar a los sujetos a representar sus movimientos en componentes simbólicos, de manera que los movimientos se hacen mas claros y comprensibles, lo que lleva a su automatización.

Esta teoría fue propuesta primeramente por Sackett (1934), que planteo que la imaginación capacita a los sujetos a ensayar la secuencia de movimientos como componentes simbólicos de una tarea. Esta teoría ha sido mantenida por estudios que han demostrado una significativas mejora de la ejecución mediante la imaginación dirigida.

Cuando los deportistas practican destreza deportivas, utilizan el feed back de sus músculos y nervios. Mediante la practica mental de la imaginación, los atletas también pueden utilizar sus códigos cognitivos de feed back para que les ayude a consolidar su esquema mental del movimiento.

#### Evidencia practica

Varios deportistas que han sido los mejores del mundo en su especialidad deportiva, abogan por la utilización de la imaginación.

Esta funciona a favor de los deportistas si creen en ella

Jack Nicklaus, uno de los mas grandes golfistas, manifestó que la precisión del golpe es un 50% de representación mental.

Greg Louganis, medallista olímpico de salto de trampolín, habla del uso de la imaginación de la técnica que va a utilizar antes de cada salto.

Varios equipos nacionales de los Estados Unidos en distintos deportes practican la imaginación como parte de su entrenamiento habitual.

#### Establecimiento del programa de imaginación

Existen cuatro fases para el establecimiento de un programa en imaginación. Primero, los entrenadores deben fundamentar a sus deportistas la idea del uso de la imaginación. En segundo lugar, los entrenadores deben evaluar la capacidad imaginativa de sus deportistas para así aplicarles el programa mas adecuado. En tercer lugar, se debe entrenar a los deportistas en imaginación. Y en cuarto lugar, los entrenadores deben instaurar un programa sistemático de practica de la imaginación.

a. Evaluación de la capacidad de evaluación un método de evaluación consiste en hacer que los deportistas realicen un ejercicios básicos de imaginación, al comentar con ellos las imágenes se puede determinar las áreas que se necesita fortalecer. Una idea mejor es pasarle el cuestionario de imaginación para el deporte diseñado por Martens (1982) que mide la capacidad de los deportistas para experimentar los distintos sentidos mientras están imaginando.

b. Entrenamiento básico la imaginación es una destreza, los deportistas difieren en su capacidad para desarrollar imágenes vividas y controlables, de la misma manera que difieren de su capacidad física, los deportistas pueden incrementar su capacidad de imaginación mediante el entrenamiento.

El entrenamiento básico incluye tres tipos de ejercicios de imaginación. En primer lugar, los deportistas necesitan desarrollar imágenes vividas que ayudada destacar los detalles de la imagen.



En segundo lugar, los deportistas deben ser capaces de ejercer control sobre sus imágenes, los ejercicios de controlabilidad implica el aprendizaje de manipular las imágenes a voluntad. En tercer lugar, los deportistas necesitan incrementar su autopercepción de la ejecución deportiva, es una destreza para verse uno mismo en acción, esto los capacita para vigilar y observar su propio comportamiento en el deporte.

#### Viveza

Ejercicio 1. Elige a un compañero . Intenta tener una imagen clara de esa persona: rasgos faciales, estructura corporal, gestos, indumentaria, etc. Ahora imagínate a esa persona hablando, intenta escuchar su voz, sus expresiones faciales de esa persona mientras hablas. Piensa ahora sobre lo que sientes por esa persona, intenta recrear las emociones que sientes hacia ella.

Ejercicio 2. Imagina todos los detalles que existen en donde habitualmente practicas tu especialidad deportiva. Ahora imagínate en ese mismo lugar, pero esta vez con muchos espectadores presentes. Imagínate a ti mismo actuando centrado en todo lo que sientes en ese momento

Ejercicio 3. Selecciona una destreza muy simple de tu especialidad deportiva. Realízala una y otra vez en tu mente e imagina todas las sensaciones y movimientos de tus músculos mientras llevas a cabo esta destreza.

Ejercicio 4. Elige un objeto que forma parte de tu especialidad deportiva (balón, raqueta, etc.) centra tu atención en este objeto e intenta imaginar con exactitud los detalles de ese objeto, siente su contorno y su textura. Ahora imagínate actuando con ese objeto, luego intenta escuchar los sonidos que acompañan ese movimiento en concreto.

#### Controlabilidad

Ejercicio 1. imagínate de nuevo a la persona que seleccionaste en el primer ejercicio, ahora imagínate a esa misma persona que comienza a caminar por una habitación llena de gente, imagínatela hablando y saludando a la gente.

Ejercicio 2. Elige una destreza de tu deporte y empieza a practicarla, ahora imagínate en el juego llevando a cabo el movimiento en forma eficaz.

Ejercicio 3. Elige una destreza deportiva concreta en que hayas tenido problemas en su ejecución, trata de darte cuenta en lo que haces incorrectamente, ahora imagina haciendo la destreza correctamente.

#### Autopercepción

Ejercicio 1. Recuerda una actuación pasada en la que lo hayas hecho muy bien. Pon en juego todos tus sentidos, y recrea la situación en tu mente. Visualízate a ti mismo como si estuviera sucediendo, y que estas sintiendo. Intenta extraer aquellas características que hicieron que actuases bien ( incremento de concentración, sensación de confianza, ansiedad baja )

Ejercicio 2. Recuerda una situación deportiva en el pasado en la que hayas experimentado una gran cantidad de ansiedad, céntrate en las sensaciones de tu cuerpo, que pensamientos pasaron por tu mente y que podrían haber causado la ansiedad.

Ejercicio 3. Intenta recrear los factores que pueden influir en la calidad de tu juego (por ejemplo, jueces, compañeros, nerviosismo) después de haber tomado consciencia de los aspectos que influenciaron negativamente tu actuación, ahora dedica varios minutos a recrear estrategias apropiadas para hacer frente a los aspectos negativos.

Después de un entrenamiento básico, los deportistas deberían ser lo suficientemente habilidosos como para experimentar imágenes vividas, controlar esas imágenes y utilizar la imaginación para ser mas conscientes. Deberían tener también la habilidad de utilizar todos sus sentidos y emociones cuando imaginan y ser capaces de integrar todos estos tipos de imaginación en una experiencia sensorial completa.

#### Usos de la imaginación

Practica de destrezas deportivas la imaginación se utiliza para ejecutar una destreza deportiva especifica en forma repetida en la mente.

Practica de estrategias el uso de la imaginación se utiliza para la táctica individual y la colectiva.

Aprendizaje de destrezas deportivas ayuda al principiante a aprender la destreza deportiva, ayuda a desarrollar el mapa mental que describe la secuencia de movimientos.

Solución de problemas la imaginación se puede utilizar para examinar críticamente todos los aspectos de la ejecución, con la intención de detectar que es lo que esta generando problemas.

Incremento de la percepción deportiva los deportistas pueden llegar a ser mas conscientes de lo que esta teniendo lugar dentro y fuera de si mismo en el momento de la competencia.

Control de respuestas emocionales la imaginación puede influir la tasa cardiaca, la respiración, la temperatura de la piel.

Recuperación tras una lesión la imaginación puede utilizarse para acelerar el proceso de recuperación, y mantenerse activo mentalmente practicando las destrezas en su mente.

#### Cumplimento de roles en el equipo

#### Programación de metas

#### Periodos de tiempo

En primer lugar, se debe hacer que los deportistas practiquen los ejercicios antes del entrenamiento, esto ayuda a programar la practica.

Luego se requiere practicar después del entrenamiento, esto posibilita reafirmar en los puntos e que se ha insistido en el entrenamiento.

Antes de la ejecución, es beneficioso para los deportistas que programen lo que van a realizar.

Después de la ejecución , es útil para realizar los feed back adecuados y así corregir los errores. Esto posibilita tomar consciencia de lo que ocurre en el momento de la ejecución.

#### Métodos

Practica individual esto facilita que los programas se ajusten a las necesidades de cada deportista.

Practica grupal para los equipos es mas practico el uso de ejercicios grupales

Cassette algunos deportistas encuentran mas útil comprar cintas para la practica de la imaginación.

Desencadenantes son palabras que ayudan a los deportistas a centrarse en señales correctas durante la imaginación. Una palabra que este asociada a lo que vamos a imaginar

Prepartidos antes del partido es un buen momento para realizar los ejercicios de imaginación, se debe contar con una habitación cómoda y en penumbra (como regla este método debe ser algo privado)

#### Recomendaciones

La relajación debería, por lo general, preceder a la practica de la imaginación

Los deportistas deberían practicar la imaginación desde una perspectiva interna

Los deportistas deberían practicar la imaginación con expectativas realistas, esta no tiene poderes mágicos

Los deportistas debe practicar la imaginación en un ambiente tranquilo

#### 5.8 LA CONCENTRACION DE LA ATENCION

Unas de las áreas de trabajo del entrenamiento psicológico a la que se le atribuye mayor importancia a la hora del rendimiento deportivo es la referida a la concentración de la atención.

Frecuentemente hemos visto que los entrenadores gritan a sus deportistas ¡¡ concéntrense !! . Sin embargo, cuando hablamos con estos sobre la naturaleza de la misma, en que consiste, como y cuanto tiempo dedican a entrenarla, notamos que le asignan poco o ningún tiempo. Cuando se habla sobre el proceso de concentración se hace en forma ambigua y cuando se entrena, se realiza en forma ingenua.

La concentración de la atención es la capacidad de captar los estímulos fundamentales que caracterizan la tarea. Por eso es tan importante que el competidor sepa definir cuales son los estímulos fundamentales de la tarea, incluso si estos varían a lo largo de la competencia.

Siguiendo el modelo de Nideffer encontramos que el foco de la concentración de la atención es clasificado en cuanto a su amplitud y dirección. En la lectura el foco es "externa reducida" la atención esta centrada en un solo elemento : lo que se esta leyendo. Si se va por un parque de paseo el foco es "externa amplia", si empezamos a sentir nuestra respiración el foco es "interna reducida"

Todo estímulo ajeno al foco de la concentración se constituye en un distractor, que son todos aquellos estímulos que interfieren en los estímulos importantes de la situación.

Los estímulos distractores en la competencia los podemos localizar en el entorno del partido (el estado de la cancha, el viento, el publico) y el otro surge del proceso de pensamiento del deportista. Por ejemplo, no estar en el presente , quedar fijado en el futuro o en el pasado, el dolor de la fatiga, los elementos emocionales.

#### Medios para evaluar la concentración

Reconocer los estímulos a atender para la realización deportiva eficaz y los estímulos que pueden distraer durante la competencia (esto constituye la observación de campo)

Por otro lado existe una variedad de instrumentos psicometricos : TAIS que mide 17 habilidades atencionales, las pruebas de cuadrículas de números, los cubos del wais.

Otros ejercicios consiste en atender a estímulos internos como e manejo de la frecuencia respiratoria. También atender a estímulos externos como son las figuras geométricas o cuadrículas de números.

Los deportistas deben conocer los requerimientos atencionales de su deporte, hacia donde debe orientar su foco en las distintas fases del juego.

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 que sea irrelevantes.

Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, gritos, llamadas de los jueces, conductas antideportivas por parte de los contrarios. Los estímulos internos incluyen sensaciones corporales y pensamientos como "estoy realmente cansado", "estoy nervioso", "voy a hacer el ridículo".

Una técnica excelente para ayudar a los deportistas a experimentar distintos estilos atencionales y los focos más apropiados para las distintas actividades deportivas específicas en las que están involucrados, esta se llama "expansión de la conciencia" que fue desarrollado por Gauron (1984).

- a. primero hay que conseguir que los deportistas se centren en su respiración, analizándola
- b. prestar atención en lo que escuchan, indicando que separen los sonidos y los clasifiquen mentalmente
- c. tomar conciencia de las propias sensaciones corporales
- d. prestar atención a las emociones y pensamientos, ir clasificándolos mentalmente
- e. abrir los ojos y fijarse en algún objeto de la habitación, mientras nuestra visión periférica capta toda la habitación

#### Concentración externa

Los deportistas necesitan entrenarse para no reaccionar ante estímulos externos irrelevantes. Para esto los deportistas necesitan experimentar situaciones simuladas de competición en las que practiquen sus destrezas físicas, mientras se exponen a todos los estímulos externos posibles que puedan tener lugar en una competencia verdadera.

Ejercicio 1. Los deportistas deben entrenar con uniformes parecidos a los que utilizan durante la competencia. Debido a que todo estímulo nuevo (uniforme), aumenta los estímulos distractores, lo que puede afectar la ejecución

Ejercicio 2. Las experiencias de competiciones simuladas familiarizan a los deportistas con los estímulos asociados a la competición (acostumbrar a los deportistas a los distractores)

Ejercicio 3. Visualizar una ejecución deportiva en un ambiente de muchos estímulos.

#### Concentración interna

El control del diálogo interno, contribuiría a mantener una buena actuación.

Ejercicio 1. Con señales verbales y kinestésicas, se puede focalizar la atención o volver a desencadenar la concentración una vez que se ha perdido. Greg Louganis, dio los siguientes ejemplos sobre señales atencionales "relájate, mira la plataforma, observa el agua, observa el agua, otra vez", esto le ayudaba a concentrarse y obtener el máximo rendimiento.

Ejercicio 2. Muchos deportistas informan que pierden la concentración luego de cometer un error. Una de las maneras de hacer frente a este problema consiste en entrenar a los deportistas a convertir en éxito sus fracasos. Luego del error los deportistas deberían ensayar mentalmente la ejecución de la destreza perfectamente, en vez de darle más vuelta al error, esto evita el autojuicio que rompe la concentración y condiciona la ejecución.

Ejercicio 3. Incremento de la focalización de la destreza, se enseña a los deportistas a mantener la atención sobre una acción definida y se pierde la atención, traerla nuevamente.

- a. sentarse cerrar los ojos y ver hasta qué punto puedes focalizarte en un simple pensamiento.

b. mirar una imagen y centrarse en un solo objeto representativo, si pensamientos y sentimientos, solo atento a lo que se esta mirando.

c. llenar casilleros con números de menor a mayor, con estimulación externa.

Ejercicio 4. Diseño de protocolos de ejecución eficaces, tanto mental como físicamente.

## 5.9 LA AUTOHIPNOSIS

La hipnosis no es un método o una técnica, es un estado mental especial. Esta podría ser mejor calificada como un estado alternativo de conciencia. Otro estado alternativo es el sueño.

El estado de conciencia de vigilia o "normal" no es un estado consistente, debido a que durante el día en forma espontanea entramos en estados prehipnoticos, en que somos mas susceptibles con palabras, pensamientos e imágenes, tanto propios como ajenos. La falta de control sobre estos cambios en el estado mental indica un considerable riesgo de programación negativa.

"La hipnosis es un estado alternativo de conciencia"

La hipnosis ha sido definida como un recurso hemisférico, una activación del hemisferio derecho y la consiguiente desactivación del hemisferio izquierdo del cerebro. El estado hipnótico se caracteriza por cambios en la percepción (focalizada), en los procesos del pensamiento (menos actividad lógica y comprobación de la realidad y un mayor estado de creatividad y sugestión), en otras formas de expresión (imágenes en vez de palabras)

La buena ejecución esta directamente implicada con cambios en el pensamiento (menos parálisis por el análisis, en la memoria amnesia), en este estado se olvidan momentáneamente las limitaciones autoimpuestas.

Toda hipnosis es auto - hipnosis

La única persona que puede hipnotizar es uno mismo. Lo único que puede hacer otra persona es enseñar la manera en que se debe hacer, este muestra las maneras de entrar en un trance hipnótico. Este se perfecciona con instrucciones externas, dadas por una persona o una grabación.

Ejercicio 1. El deportista induce a su cuerpo a relajarse, y a un estado psicológico asociado a la calma, la seguridad, la confianza y la certeza

Ejercicio 2. Por medio de mensajes verbales tranquilizadores, tales como "calma", "tranquilo" e imágenes de armonía, profundizan el estado hipnótico . Ejemplo, de estar flotando o liberado. Esto proporciona una habitación mental interna al deportista que lo aísla de todo estímulo exterior al juego (se incrementa la concentración)

También se pueden utilizar mensajes de autoconfianza, que nos lleva a mejorar y modificar nuestro autoconcepto en un sentido positivo, debido a que en este estado se pierde el juicio realidad

Ejercicio 3. en el trance hipnótico, entramos en un estado emocional que nos permite vivenciar lo del momento, impidiendo que aflore la ansiedad.

Ejercicio 4. los desencadenantes son medios eficaces para inducir un proceso pasivo, tal como el sueño, la relajación, la concentración, las emociones y la hipnosis. Se utiliza el desencadenante o "gatillador" para entrar en el trance hipnótico.

Un jugador de bolos describió el efecto como esto : "cuando introduzco los dedos en la bola (su desencadenante), puedo notar como las luces de la habitación descienden en intensidad. Después de

algunos segundos existe tan solo una luz que ilumina el pasillo, esto dura hasta que la bola contacta los bolos, entonces la luz regresa y tomo conciencia de lo que esta ocurriendo en las otras pistas.

## **6. CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DEL ALTO RENDIMIENTO**

Esta información se obtuvo de tres fuentes fundamentales : la primera de ellas esta constituida por los datos que provienen de los propios deportistas, en forma de percepciones subjetivas experimentadas en momentos brillantes de la competencia. La segunda la conforman los datos generados por estudios que comparan las características psicológicas de los deportistas exitosos, con otros menos afortunados. La tercera fuente de información viene de las personas que han preparado a los deportistas destacados en su disciplina.

En relación a las percepciones de los deportistas, en momentos brillantes, se señalo lo siguiente :

1. Perdida del miedo y temor al fracaso
2. No pensar en la ejecución
3. Inmersión absoluta en la actividad
4. Foco de atención selectivo
5. Ejecución natural y sin esfuerzo
6. Sentimientos de control
7. Percepción integrada y unificada

Estilo de un comentario de un deportista luego de haber actuado en forma perfecta:

"Me sentía como si pudiera conseguir cualquier cosa, como si tuviera todo bajo control. Me sentía realmente confiado y positivo. Respecto a mi activación, me sentía físicamente relajado, pero lleno de energía. Experimentaba una ausencia absoluta de temor o ansiedad. Al contrario, todo el episodio resulto muy placentero. Me sentía realmente muy calmado y tranquilo interiormente y todo parecía fluir de modo automático."

En relación a las condiciones mentales y físicas, se destacaron las siguientes entre los deportistas:

1. Relajado mentalmente: esta era descrita como una paz interior, como una sensación de entencimiento y de control a medida que aumentaba la concentración.
2. Relajado físicamente: sensación de que los movimientos eran fluidos y seguros
3. Confiado/optimista: una actitud positiva, sentimientos de autoconfianza y optimismo.
4. Centrados en el presente: no existían pensamientos sobre el pasado o futuro, el cuerpo trabajaba como una maquina.
5. Cargado de energía: Se describía un estado de alta energía, con sentimientos de éxtasis.
6. Conciencia extraordinaria: estaban altamente conscientes de su cuerpo y de lo que pasaba en el juego, lo que les permitía predecir jugadas (estado de conciencia en el presente)
7. Cocoon: Sensación de encontrarse dentro de un receptáculo completamente separados del ambiente externo al juego y de cualquier distractor potencial (estado hipnótico)

## **7. CANSANCIO Y AGOTAMIENTO DEPORTIVO**

El cansancio deportivo sucede con frecuencia, ante lo cual, la mayoría de los entrenadores y jugadores parecen desconcertados y sin saber que hacer en cuanto al diagnostico, prevención y tratamiento de esta enfermedad

El agotamiento es un estado de cansancio físico, mental y emocional, y conduce al desarrollo de autoconceptos negativos, actitudes negativas hacia el trabajo, la vida y otras personas; y a una pérdida del idealismo, energía y propósito.

El cansancio puede describirse como un síntoma que dará como resultado el agotamiento. Si el cansancio deportivo es ignorado, el agotamiento probablemente, le seguirá. Sin embargo, si se reconoce el cansancio, bien por el deportista, o bien por el entrenador o por el psicólogo del deporte, el devastador sendero que conduce al agotamiento puede evitarse

Shank (1983), identifico las siguientes características y conductas como predisposiciones de ciertas personas al agotamiento (1) perfeccionismo, ya que plantean un exceso de logros lo que les hace tender a establecer metas demasiado elevadas para si mismo y para los demás (2) estar orientadas en exceso hacia los demás, tienden una fuerte necesidad de gustar y ser admirados, y con frecuencia son extremadamente sensibles a la critica (3) perdida de destrezas personales asertivas, se encuentran con la dificultad de decir que no, o de expresar sentimientos negativos, tales como la agresividad, sin sentirse extremadamente culpable

Desde el punto de vista fisiológico, Kereszty (1971) enumero las siguientes características al hablar del cansancio y del exceso de entrenamiento:

- Tasa cardiaca elevada en estado de reposo
- Temperatura corporal elevada
- Perdida de peso
- Respiración dificultosa
- Trastornos intestinales

Los trastornos psicológicos pueden ser más difíciles de detectar y tratar, el cansancio esta normalmente caracterizado por lo siguiente

- Trastornos del sueño
- Perdida de la autoconfianza
- Somnolencia y apatía
- Irritabilidad
- Desequilibrio emocional y motivacional
- Fatiga
- Depresión
- Ansiedad
- Agresividad / hostilidad
- Confusión

Prevención la mayoría de los deportistas se ven forzados a participar en sesiones de entrenamiento muy intensas y a la vez monótonas. La mayoría de los entrenadores son culpables de abrazar la filosofía de "cuanto más mejor", aunque la investigación sobre el aprendizaje motriz refuta inequívocamente este pensamiento

Tiempos libres la mayoría de las personas en el ámbito deportivo, todavía no han tomado conciencia del valor del tiempo libre, en lo que a la ejecución se refiere. La mayoría de los equipos compiten o entrenan todos los días, desde el principio hasta al final de la temporada. Pausas de tiempo libre utilizado apropiadamente, refresca y revigoriza a los deportistas.

Elecciones otro procedimiento eficaz para aliviar el cansancio, es permitir que los deportistas participen en algunas de las tomas de decisiones. Este procedimiento permite a los deportistas que la implicación con el equipo sea total. Una manera de involucrarlos en la toma de decisiones, es hacerles formar comités para decidir que tácticas de ataque o defensa deberían utilizarse en los partidos futuros

Control de las consecuencias uno de los factores primordiales en la aparición del cansancio, es la sensación de no tener el control sobre lo que está ocurriendo. Ofrecerles un ambiente que les permita sentir que tienen algún control sobre su propio destino, disminuye las posibilidades de cansancio

Periodos de practica mental una técnica que se puede utilizar, es incorporar periodos de practica mental dentro de las sesiones de entrenamiento físico. Esto cumple dos cometidos: (1) rompe la monotonía de las sesiones prácticas (2) permite al cuerpo recuperarse sin comprometer tiempo de práctica.

Por ejemplo, tres veces al día, el equipo de gimnasia norteamericano utiliza 10 minutos para la relajación y el repaso mental de sus ejercicios individuales, luego las gimnastas siguen sus entrenamientos físicos en un estado más fresco

Manipulación de la tensión postcompetitiva los altercados y peleas postpartidos están instigados por deportistas que han reprimido sus emociones hasta el final del encuentro, momento en el que han podido descargar

La investigación, indica que la mayoría de los deportistas experimentan uno de los tres estados emocionales a la conclusión de una competencia, independientemente, de la cual haya sido el resultado: (1) Depresión (2) Euforia (3) agresión interna o externa. Cualquiera de estas emociones dejadas a su libre albedrío durante un cierto periodo de tiempo, contribuirá rápidamente a un estado de cansancio. Estas emociones irán despojando al deportista, rápidamente, de la energía de que dispone

1. El entrenador debe ser capaz de ofrecer una atmósfera de apoyo, el entrenador debería estar con su equipo después de una competencia

2. Mientras se están duchando y vistiendo, el entrenador puede conversar individualmente con cada uno de ellos, animarlos y corregirlos verbalmente

3. Una vez que los deportistas se han vestido, conviene ofrecer a la totalidad del equipo alguna actividad en grupo. Las posibilidades incluyen (a) un almuerzo postpartido (b) ir a ver una película después del partido. Estas actividades pueden ofrecer a los deportistas la oportunidad de pensar o hacer algo no relacionado con el deporte y en lo que se pueden involucrar. Tales actividades pueden también, mantener a los deportistas temporalmente alejados de los padres y de sus amigos que son, generalmente muy críticos o elogiosos

4. El entrenador debería seguir con el programa. No puede seguir permitir a los miembros de su equipo recrearse indefinidamente en un éxito o reflejar una depresión prolongada

Prevención y el concepto del disfrute posiblemente, la mejor manera de prevenir el cansancio es garantizar que los deportistas se hayan divertido. Los conductistas abrazaron el concepto de que si una actividad va seguida de un sentimiento placentero o recompensa, tiene mas posibilidades de repetirse. La gente continua haciendo cosas, cuando estas les divierten. Lejos de esto, la mayoría de los entrenadores, mediante técnicas motivacionales y de reforzamiento inapropiados, hacen que los deportes sea una especie de trabajo forzado o pura monotonía. Cuando es esta la percepción, los deportistas se aburren, se cansan y se agotan. Las cosas no tienen que hacer daño para ser buenas. Aquello de que no se obtiene nada sin sufrimiento no es más que un mito

Tratamiento el mejor método para eliminar, o al menos reducir, el cansancio, es de realizar una pequeña desviación mediante el restablecimiento de metas. Para muchos deportistas que experimentan cansancio la única meta significativa es terminar la temporada. Metas nuevas, significativas, y excitantes tendrán sus mentes ocupadas fuera de la dimensión corporal y podrán nuevos incentivos sobre el juego.

Otro procedimiento para el tratamiento del cansancio, es enseñar a los deportistas como relajarse a si mismo. Los deportistas que pueden controlarse a si mismo, generalmente no muestran cansancio. Para la mayoría de los deportistas una técnica de simple relajación progresiva es bastante útil



## **8. LAS LESIONES EN EL DEPORTE**

Las lesiones etiologicamente pueden producirse por causas del ambiente (accidentes por el terreno de juego en condiciones deficientes, calzado inadecuado, elementos deportivos inadecuados, etc.), por causas físicas o por causas psicológicas y/o psicopatológicas (perdida de concentración, depresión, adicción al deporte, etc.)

El desequilibrio de las ansiedades y primordialmente, el desencadenante de situaciones de crisis en la vida de un deportista, representan factores altamente predisponen a la lesión deportiva

En el caso de lesiones deportivas recurrentes, un estudio profundo de la personalidad, podría anticipar la propensión a las lesiones que afecta a ciertos jugadores. Diferentes investigaciones han encontrado que los conflictos internos pueden crear estrés, que a su vez, puede de forma fácil, llevar a la lesión. Algunos deportistas que están bajo estrés se pueden dar una disminución de la habilidad deportiva, cognitiva y la flexibilidad emocional que afecta a estos deportistas  
Que se puede hacer para prevenir una lesión

Sobreentrenamiento/cansancio en estos casos que pueden provocar fallas y la correspondiente lesión, deberemos tomar las siguientes precauciones:

- programar las cargas de trabajo y tomar precauciones en la elección de los ejercicios
- ir evaluando regularmente las respuestas de los deportistas frente a las cargas y modificarlas si vemos que el deportista las esta tolerando mal

Cambios/estrés en épocas de grandes cambios vitales (matrimonio, muerte de algún familiar, etc.) o deportivos (fichaje por un equipo, competición de importancia, etc.) conviene extremar las precauciones

Calentamientos deficientes conseguir que el deportista realice el calentamiento adecuado para la situación deportiva

El rol del psicólogo del deporte

- Conseguir que el deportista reproduzca imágenes positivas respecto a su rehabilitación
- Hacer que el deportista adquiera sensación de control sobre su lesión, imaginando el proceso curativo
- Ensayar por anticipado escenas de y situaciones especialmente estresantes que aparecerán a lo largo de la terapia
- Eliminar pensamientos contraproducentes para la recuperación

## **9. EL TRAUMA DE LA FINALIZACION DE LA VIDA DEPORTIVA**

La finalización de una carrera deportiva crea, a menudo, una crisis importante, ante la cual el deportista en muchos casos no esta preocupado. Según la literatura al respecto indica que los problemas sociales, psicológicos y financieros asociados con la retirada han recibido una atención muy escasa

a. La retirada aunque la causa de la terminación de una carrera deportiva puede precipitarse por varias razones, generalmente viene dada por uno de estos tres factores: el proceso de selección, la edad cronológica y la lesión

El proceso de selección este proceso se da a todos los niveles de competición, se estima como el de mayor tasa de desgaste. Menos del 1% de aquellos que compiten en baloncesto o fútbol y que pertenecen al nivel universitario, tienen éxito al hacer la transición a la NBA o NFL. Aquellos que tienen la fortuna de sobrevivir, a cualquier nivel, experienciaran una vez la filosofía de la sobre vivencia del mas apto

Edad cronológica el proceso de envejecimiento afecta, por supuesto, a todo el mundo, pero puede ser mortal para la carrera deportiva. La presencia de atletas más jóvenes, fuertes y rápidos incrementan las presiones que se ciernen sobre los deportistas aventajados

Lesión un deportista que sufre una lesión que le conduce a la retirada, recibe, por lo general mucha publicidad. Sin embargo, las lesiones crónicas, que llevan a retirarse a un deportista, tienen una preocupación menor

b. la transición algunas personas manejan esta transición con mas éxito que otras, pero para la mayoría, es un periodo de tiempo de dilemas existenciales y crisis de identidad

La identificación "exclusivamente deportiva" el grado en que los deportistas generan una identidad mediante el rol deportivo determina la intensidad de la crisis de identidad que tendrán que encarar cuando llegue el momento de la retirada, se recomienda aplicar planes de asesoramiento ocupacional postcarrera deportiva

El patrón de reacción generalmente los deportistas se empeña a negar, que lo utilizan como un mecanismo de defensa, lo que esta sucediendo realmente. Las manifestaciones conductuales de esta negación pueden incluir el continuar entrenando, insistir que se ha cometido un error, o el hacer intentos persistentes por entrenar y volver a integrarse en la actividad deportiva

El noventa por ciento informaron haber aumentado sus esfuerzos en los entrenamientos, además de haber reglamentado sus vidas y alterado sus patrones diarios de las mismas para volver a recuperar sus antiguos niveles de ejecución

Cuando la negación ya no puede ser satisfactoria mantenida como mecanismo de defensa, da paso, frecuentemente a la agresividad. La mayoría de los deportistas responden a esta frustración mostrándose agresivo con miembros de su familia, compañeros y entrenadores

Algunas manifestaciones de esta agresividad internalizada incluyen comportamientos autodestructivos tales como la ingesta excesiva de alcohol y las drogas, además, de un incremento de la incidencia de desordenes psicosomáticos (incluso la reacción extrema de pensamientos o preocupaciones suicidas)

La tercera etapa del patrón de reacción engloba los síntomas principales de la depresión reactiva. Típicamente en esta etapa los atletas se apartan de los demás, incluidos los sujetos significativos que podrían darles una gran parte del apoyo que necesitan. Los deportistas pueden experimentar entonces una sensación de soledad y desamparo en el aislamiento creado por el alejamiento de los demás

Principales dificultades la perdida experimentada de reconocimiento social es uno de los cambios mas inmediatos a los que se debe hacer frente, el atleta es rápidamente olvidado por los que fueron sus mas ardientes admiradores y el publico e general

Los miembros de la familia han disfrutado de fama e identificación con la fama y prestigio asociado al atleta. Tanto la esposa como los hijos pierden una sensación de importancia que hasta ahora habían compartido. El la NFL se estima que durante el primer año siguiente a la retirada, el 50% de los matrimonios de jugadores profesionales, finalizan con un divorcio

Para prevenir esto se debe asegurar que los sentimientos de autovalia del deportista no dependan exclusivamente de su rendimiento deportivo. Es esencial que los entrenadores y psicólogos del deporte que trabajan en este nivel enseñen a los jóvenes deportistas a situar las proezas en una perspectiva adecuada

El rol del psicólogo del deporte este debe ayudar y dirigir a los deportistas para que canalicen sus obligaciones y se preparen para su retirada del deporte. El trauma de la finalización de la vida deportiva puede llegar a ser tan severo y complejo como para requerir las destrezas de un psicólogo clínico o un terapeuta ocupacional

## BIBLIOGRAFIA

- BAKKER, F.C. WHITHINJ, H. T. A y VANDER BRUG, H.:  
"Psicología del deporte, conceptos y aplicaciones". Ediciones Morata, Madrid, 1993.
- BALAGUER, I. (1995): "Entrenamiento psicológico en el deporte"  
Valencia. ED. Albatros.
- BALASKAS, A. (1993): "Ejercicios de stretching". Editorial Urano, España.
- BARRALLO VILLAR (1995): "Biorritmos y deporte"
- BUCETA (1996): "Psicología y lesiones deportivas, prevención Y recuperación"
- BUCETA (1998): "Psicología del entrenamiento deportivo"
- CHAPPUIS, R Y THOMAS, R. (1988): "El equipo deportivo"  
Ediciones Paidós. España.
- CRUZ, J. (1997): "Psicología del deporte: Historia y propuesta en desarrollo" Editorial Síntesis, Madrid.
- CRUZ, J. (1997): "Psicología del deporte. Personalidad, evaluación y tratamiento psicológico"  
Ed. Síntesis S.A. España.
- CRUZ FELIU (1997): "Psicología del deporte"
- DE DIEGO, S. SAGREDO, C. (1992): "Jugar con ventaja las claves psicológicas del éxito deportivo" Madrid, Alianza E.
- EBERSPACHER (1995): "Entrenamiento mental, un manual para entrenadores y deportistas"
- GARCIA UCHA, F. (1997): "Apuntes sobre psicología del deporte". Instituto de Medicina del deporte. Cuba.
- GARCIA UCHA, F. (1996): "Las emociones en el deporte". Buenos Aires. Publicaciones C. B. C.
- GARCIA UCHA, F. (1997): "Psicología del deporte: un enfoque cubano". Argentina. Lyoc S.R.L.
- GONZALEZ, J.L. (1996) : "El entrenamiento psicológico en los deportes" Ed. Biblioteca Nueva. Madrid. España.
- HARRIS, D. W. (1992): "Psicología del deporte". Barcelona Editorial Hispano europea.
- DE HEGEDUS, J (1984): "La ciencia del entrenamiento deportivo". Editorial Stadium. Argentina.
- HENDRICKS, G. (1997): "La respiración consciente". Editorial Urano. España.
- HERNANDEZ, M. (1996): "Introducción a la informática aplicada a la psicología del deporte. Herramientas de uso"
- HIRAM, M y VALDES, C. (1996): "La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano". Ediciones INDE España.
- KUNATH, P. (1981): "Aportes a la psicología del deporte" Editorial ORBE. Ciudad de la habana, CUBA.

- LABRADOR, F.J. y CRESPO, M. (1994) : "Intervención psicológica para el control de la ansiedad en el deporte de competición" Ed.Siglo veintiuno. Madrid. España.
- LORENZO GONZALEZ (1996) : "Entrenamiento psicológico en los deportes"
- LORENZO GONZALEZ (1992) : "Psicología y deporte"
- MATURANA, H. (1994) : "El sentido de lo humano". Ediciones Dolmen. Chile
- MARTENS, R. (1989): "El entrenador". Barcelona. Ed. Hispano Europea.
- PUNI, A. (1974): "Ensayos de psicología del deporte" Edición Cubana I.S.C.F.
- RIERA, J. (1995): "Introducción a la psicología del deporte"  
Editorial Martínez Roca. Barcelona, España.
- RIERA, J. (1991): "Psicología del deporte, aplicaciones y perspectivas". Barcelona. Ed. Martínez Roca.
- ROBERTS (1995): "Motivación en el deporte y el ejercicio"
- RODIONOV, A. (1981): "Psicología del entrenamiento deportivo"  
Editorial ORBE, ciudad de la habana, CUBA.
- ROMERO, A Y OTROS (1999): "El desarrollo de la psicología del deporte en chile". Universidad Arcis. Escuela de psicología.
- THOMAS (1982): "Psicología del deporte"
- TUCKO RICHARDS (1984): "Psicología del entrenamiento deportivo"
- VALDES CASAL (1996): "Preparación psicológica del deportista.  
Mente y rendimiento humano"
- WEINBERG, R. (1996): "Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico". Barcelona. Ed. Ariel.
- WILLIAMS, J.M. (1991): "Psicología aplicada al deporte". Madrid, Biblioteca Nueva

## **ANEXOS**

**LA AUTORREGULACION PSIQUICA HIPNOLOGICA CRISTIAN DIAZ EYZAGUIRRE: PROFESOR DE EDUC. FISICA.**

**PSICOLOGO ESPECIALISTA EN DEPORTE Y ACTIVIDAD FISICA**

SU OBJETIVO ES QUE LOS DEPORTISTAS SE PREPAREN PARA DORMIR MEJOR, OSEA, DESCANSAR EN PLENITUD A EFECTO DE AMANECER EN LAS MEJORES CONDICIONES PARA CUMPLIR EN FORMA EFICAZ LOS ENTRENAMIENTOS Y LAS COMPETENCIAS.

LA TECNICA SE ELABORO LUEGO DE HABER DETECTADO QUE GRAN CANTIDAD DE DEPORTISTAS QUE NO ESTABAN Rindiendo EN BUENA FORMA, TENIAN DIFICULTADES PARA DORMIR.

1. RESPIRACION ABDOMINAL (1 MINUTO)
2. ESTIRAMIENTO MUSCULAR ((2 MINUTOS)
3. RESPIRACION ABDOMINAL (1MINUTO)
4. IMAGINAR SITUACIONES AGRADABLES (2MINUTOS)
5. RESPIRACION ABDOMINAL (1MINUTO)
6. PENSAMIENTOS POSITIVOS (1MINUTO)
7. RESPIRACION ABDOMINAL (1MINUTO)
8. REFORZAR LA FE Y LA ESPERANZA (1 MINUTO)

---

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEL NIVEL DE TENSION (AROUSAL)  
CRISTIAN DIAZ EYZAGUIRRE: PROFESOR DE ED. FISICA. PSICOLOGO  
ESPECIALISTA EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

PARA QUE UNA PERSONA HAGA LO MEJOR POSIBLE UNA TAREA MOTRIZ EXISTE UN NIVEL DE ACTIVACION OPTIMA. SI NO LLEGA A ESTE NIVEL (POR EXCESO DE CONFIANZA O DESMOTIVACION) O SE PASA (POR NERVIOSISMO EXCESIVO O ANSIEDAD), SU RENDIMIENTO EN LA TAREA QUE SE ESTA REALIZANDO SERA INFERIOR AL QUE PODRA REALIZAR SI SU NIVEL DE ACTIVACION FUESE EL ADECUADO.

HIPOTESIS DE LA U INVERTIDA. SOSTIENE QUE A MEDIDA QUE AUMENTA LA ACTIVACION, AUMENTA LA EFICACIA DE LA EJECUCION. SIN EMBARGO, UNA VEZ QUE LA ACTIVACION LLEGA HASTA LA EXCITACIÓN, COMIENZA UN DETERIORO EN LA EJECUCION DE LA TAREA. LA HIPOTESIS SUGIERE QUE EL NIVEL DE ACTIVACION ADECUADO ASEGURA EL ÉXITO DE LA TAREA.

#### RELAJACION MUSCULAR

RELAJACION PROGRESIVA (JACOBSON) PARTE DEL SUPUESTO DE QUE NO PUEDE EXISTIR UNA MENTE ANSIÓGENA DENTRO DE UN CUERPO RELAJADO. RELAJACION DE LOS MUSCULOS A LA MENTE. SU TECNICA CONSISTE EN CONTRAER UN GRUPO MUSCULAR Y LUEGO RELAJARLO, SE BUSCA SENTIR EL ESTADO DE RELAJACION.

RELAJACION PROGRESIVA PASIVA RELAJAR LOS MUSCULOS SIN TENSARLOS PRIMERO, ESTAR CONCIENTE DE LA RELAJACION DE TODOS LOS MUSCULOS.

EXAMEN RAPIDO DEL CUERPO DESDE LA CABEZA HASTA LA PUNTA DE LOS PIES, SOLO DETENTE EN LAS PARTES EN QUE ESTEN TENSAS.

EXAMEN CUELLO - HOMBRO LA RELAJACION DE ESTA ZONA EXTIENDE LA RELAJACION AL RESTO DEL CUERPO

#### RELAJACION MENTAL

ESTAS SE CENTAN EN TECNICAS DE CONTROL DE LOS NERVIOS EFERENTES, O EN LA ESTIMULACION DESDE EL CEREBRO A LOS MSCULOS.

MEDITACION CIERRA LOS OJOS Y RELAJA PROFUNDAMENTE TODOS LOS MÚSCULOS, COMENZANDO DESDE LOS PIES HASTA LA CARA. MIENTRAS RESPIRAS DI LA PALABRA "CALMA" SILENCIOSAMENTE.

ENTRENAMIENTO AUTOGENO CONCENTRARSE EN LAS SENSACIONES DE PESADEZ Y CALOR DE CADA EXTREMIDAD, LUEGO CENTRARSE EN PRODUCIR UN LATIDO REGULAR Y CALMADO, LO MISMO EN LA RESPIRACION.

VISUALIZACION IMAGINAR LUGARES O SITUACIONES AGRADABLES COMO PAISAJES.

TECNICAS DE ENERGETIZACION (ACTIVACION)

ESTAS SE UTILIZAN CUANDO LOS ATLETAS NO ESTAN SUFICIENTES MOTIVADOS EN LA PRACTICA Y COMPETENCIA, TAMBIEN SE UTILIZAN PARA ELIMINAR LA FATIGA Y CANSANCIO.

RESPIRACION INCREMENTAR EL RITMO DE INHALACION IMAGINANDO QUE SE ESTA GENERANDO ENERGIA

IMAGINACION VISUALIZAR QUE SE ES UNA MAQUINA QUE PRODUCE ENERGIA

UTILIZACION DEL ENTORNO ESTAR RECEPTIVOS A LA ENERGIA QUE NOS PROPORCIONA EL PUBLICO Y LOS ESPECTADORES.

MUSICA CON LA AYUDA DE UN PERSONAL PODEMOS ESCUCHAR MUSICA QUE NOS ENERGETIZA

UTILIZACION DE DISTRACTORES NO CONCENTRARSE EN LA FATIGA, FOCALIZANDO LA ATENCION EN LO QUE SE VAA HACER.

TRANSFERENCIA DE ENERGIA CONVERTIR LA ENERGIA DE LA AGRESION Y EL ENFADO A LA EJECUCION DE LA TECNICA.

---

## **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA RESPIRACION**

**CRISTIAN DIAZ EYZAGUIRRE: PROFESOR DE EDUC. FISICA.  
D PSICOLOGO ESPECIALISTA EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**CUANDO LOGRAMOS ESTABLECER CORRECTAMENTE LA FRECUENCIA RESPIRATORIA, ESTA DESCIENDE POR LO GENERAL DE CATORCE O QUINCE CICLOS RESPIRATORIOS POR MINUTO A UNA CIFRA DE OCHO A DIEZ POR MINUTO. ESTO SE DEBE A QUE, AL ESTAR OXIGENANDO CON MAYOR PROFUNDIDAD, LOS PULMONES NO TIENEN QUE TRABAJAR TANTO. EL RITMO CARDIACO SE HACE MAS LENTO, DEBIDO A QUE EL CORAZON YA NO TIENE QUE BOMBEAR TANTA SANGRE PARA OXIGENAR EL ORGANISMO.**

CON PRACTICAR TECNICAS RESPIRATORIAS, SE INCREMENTA LA OXIGENACION DEL ORGANISMO, LO QUE EN DEFINITIVA AUMENTA LA EFICACIA FISICA Y MENTAL. CUANDO AUMENTA EL NIVEL DE OXIGENO EN EL CEREBRO AUMENTA LA CONCENTRACION DE LA ATENCION Y LA PRECISION EN LOS MOVIMIENTOS.

### **EJERCICIOS RESPIRATORIOS**

RESPIRACION COMPLETA LA VERDADERA RESPIRACION PROCEDE DEL DIAFRAGMA. DURANTE LA INHALACION EL DIAFRAGMA DEBE MOVERSE HACIA ABAJO, DE ESTE MODO SE EMPUJA EL ABDOMEN HACIA AFUERAY SE CREA UN VACIO EN LOS PULMONES. SE DEBE

MANTENER EL AIRE UNOS SEGUNDOS, DESPUES EXHALAR EMPUJANDO HACIA DENTRO EL ABDOMEN (EL CUAL EMPUJA EL DIAFRAGMA HACIA ARRIBA).

SUSPIRAR CON EXHALACION SUSPIRAR AYUDA A REDUCIR LA TENSION. INHALAR DESPACIO Y MANTENER EL AIRE 10 SEGUNDOS SINTIENDO LA TENSION, LUEGO EXHALAR CON UN LEVE SUSPIRO

RESPIRACION RITMICA SE DEBE INHALAR HASTA CONTAR CUATRO, MANTENER EL AIRE POR CUATRO TIEMPOS Y EXHALAR EN CUATRO TIEMPOS. DESCANSAR Y VOLVER A REPETIR PERO CON 8 TIEMPOS DE EXHALACION.

CUENTA DE 5 A 1 VISUALIZAR EL NUMERO 5 HACER UNA RESPIRACION COMPLETA, VISUALIZAR EL NUMERO 4 Y DÍGASE A SI MISMO ESTOY MAS QUE LO QUE ESTABA EN EL NUMERO 5. REPETIR HASTA LLEGAR A 1.

CONCENTRACION EN LA RESPIRACION ENFOCAR LA ATENCION EN EL RITMO RESPIRATORIO, EN LOS MOMENTOS EN QUE APAREZCAN PENSAMIENTOS DISTRACTORES VOLVER A LA RESPIRACION.

---

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA MOTIVACION**  
**CRISTIAN DIAZ EYZAGUIRRE : PROFESOR DE EDUCACION FISICA.**  
**PSICOLOGO ESPECIALISTA EN DEPORTE Y ACTIVIDAD FISICA**

LA MOTIVACION ES UN ESTADO ENERGETICO QUE ORIENTA LA CONDUCTA HACIA UNA META. LOS MOTIVOS ESTAN JERARQUIZADOS, EXISTEN MOTIVOS FISIOLÓGICOS (SED, HAMBRE, RESPIRACION, DESCANSO, ETC) Y PSICOLÓGICOS (SEGURIDAD, APROBACION DE LOS DEMAS, DE RELACIONES INTERPERSONALES, DE AUTORREALIZACION). EL DEPORTE OFRECE LA OPORTUNIDAD DE SATISFACER UNA AMPLIA GAMA DE MOTIVACIONES PSICOLÓGICAS.

**PRINCIPALES ELEMENTOS QUE MANTIENEN LA MOTIVACION EN EL DEPORTE**

1. GANAR, CON ELLO OBTIENE SATISFACCION PORQUE SE SIENTE SUPERIOR A LOS DEMAS Y ESTO LE GUSTA A TODAS LAS PERSONAS
2. OBTENER RECONOCIMIENTO SOCIAL, DE LAS PERSONAS QUE SON IMPORTANTES PARA EL DEPORTISTA (PADRES, FAMILIARES, AMIGOS, COMPAÑEROS) VALORAN SU RENDIMIENTO Y CON ESTO OBTIENE APOYO SOCIAL
3. APRENDER, DIA A DIA VA A APRENDIENDO PEQUEÑAS COSAS QUE HACEN SENTIR AL DEPORTISTA QUE PROGRESA SU RENDIMIENTO. SU DESARROLLO MANTIENE MOTIVADO AL DEPORTISTA
4. INCENTIVOS, SI SIGUE AUMENTANDO SU RENDIMIENTO EL DEPORTE LE PERMITIRA OBTENER GARANTIAS SOCIALES Y ECONOMICAS

**TECNICAS DE AUTOMOTIVACION**

1. TECNICAS MENTALES. VISUALIZACION DE LAS CAPACIDADES ACTUALES Y LAS QUE DESEA APRENDER Y PERFECCIONAR (REVISION DE VIDEOS DE PARTIDOS)
2. TECNICAS MOTORAS. PRACTICA DE EJERCICIOS ESTIMULANTES Y DINAMICOS

3. TECNICAS EMOCIONALES. EXPERIMENTACION DE LA SENSACION DE ÉXITO Y CONTROL

4. TECNICA DE ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS. DETERMINAR LA GRAN META DEPORTIVA Y COMO SE LOGRARA

---

## **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA AUTOHIPNOSIS**

**CRISTIAN DIAZ EYZAGUIRRE : PROFESOR DE EDUCACION FISICA.  
PSICOLOGO ESPECIALISTA EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE.**

LA HIPNOSIS ES UN ESTADO MENTAL ALTERNATIVO DE LA CONCIENCIA, QUE DA LUGAR A UN PREDOMINIO DEL HEMISFERIO DERECHO QUE FUNCIONA A BASE DE IMÁGENES Y AFECTOS, EL ESTADO HIPNOTICO NOS VA A PERMITIR REALIZAR ACTIVIDADES QUE EN UN ESTADO NORMAL DE CONSCIENCIA NORMAL NO SERIA POSIBLE, PRODUCTO DE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS QUE TENEMOS ALMACENADAS EN NUESTRA MEMORIA.

RELAJACION FISICA SE INDUCE A LA CONTRACCION Y LUEGO A LA RELAJACION ACOMPAÑADA DE LA EXHALACION, LO QUE VA A PERMITIR ENTRAR EN UN ESTADO DE CALMA, SEGURIDA, CONFIANZA.

RELAJACION MENTAL SE INDUCE A LA RELAJACION MEDIANTE MENSAJES VERBALES TRANQUILIZADORES: CALMA, POSITIVO, PLACENTERO, TRANQUILO ASÓCIALES CON IMÁGENES VOLANDO O DE SENTIRSE LIVIANO

1. CONCENTRACION FOCALIZAR LA ATENCION EN ESTE ESTADO AUNQUE HALLAN DISTRACTORES

2. AUTOCONTROL. UTILIZAR UN DESNCADENANTE UN "GATILLADOR" PARA ENTRAR EN EL TRANCE HIPNOTICO

3. IMAGINACION. DEL BRAZO COMO UNA BARRA DE HIERRO E INTENTAR DOBLARLO

4. MOTIVACION. FIJAR METAS Y UTILIZAR EL ESTADO HIPNOTICO PARA SABER DE LA FORMA COMO LLEGAR

5. SOLUCION DE PROBLEMAS. MEDIANTE EL TRANCE BUSCAR IMÁGENES POSITIVAS PARA RESOLVER UN PROBLEMA DEPORTIVO

6. IMÁGENES NEUTRALIZANTES. EL ESTADO HIPNOTICO NOS ENTRA EN UN ESTADO EMOCIONAL QUE NOS PERMITE REALIZAR ACTIVIDADES QUE NOS PRODUCEN ANSIEDAD.

7. AUTOCONFIANZA. POR HIPNOSIS CAMBIAMOS NUESTRO AUTOCONCEPTO DEBIDO A QUE SE PIERDE EL JUICIO REALIDAD.

## **TECNICAS COGNITIVAS**

ES IMPORTANTE QUE LOS DEPORTISTAS COMPRENDAN COMO INFLUYEN LOS PENSAMIENTOS EN LA EJECUCION DEPORTIVA. UN PENSAMIENTO NEGATIVO LLEVA A SENTIMIENTOS NEGATIVOS Y A UNA EJECUCION POBRE. EN CAMBIO LOS ATLETAS QUE PIENSAN QUE SON CAPACES ASI LO DEMUESTRAN.

AUTOINFORME SE DEBE PROGRAMAR LA EJECUCION CON PENSAMIENTOS (MENSAJES) POSITIVOS ANTES DE LA EJECUCION.



AUTOINFORME PARA CAMBIAR UN MAL HABITO SE DA UN MENSAJE VERBAL SOBRE LO QUE SE DESEA LOGRAR Y NO SOBRE LO QUE SE QUIERE EVITAR

CONTROL ATENCIONAL USO DE SEÑALES VERBALES PARA MANTENERSE FOCALIZADO EN EL PRESENTE, VERBALIZAR LA ACCION QUE SE QUIERE HACER

CREACION DE AFECTO SEÑALES VERBALES AFECTIVAS QUE INYECTEN ENERGIA A LA EJECUCION "RAPIDO" O "SALTA"

AFIRMACION QUE EDEFIQUEN LA AUTOCONFIANZA PENSAR EN TODAS LAS COSAS QUE SE HACEN Y QUE SE QUIEREN HACER EN FORMA DE DIALOGO INTERNO.

IDENTIFICACION DE LOS PENSAMIENTOS SABER CUALES SON LOS PENSAMIENTOS QUE ESTAN PRESENTE EN LA COMPETENCIA Y EN LOS ENTRENAMIENTOS Y LAS EMOCIONES ASOCIADAS (LLEVAR UN REGISTRO)

INTERRUPCION DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS SE UTILIZA UN DESENCADENANTE PARA INTERRUPTIR EL PENSAMIENTO CON UNA VERBALIZACION "STOP" AUTOINDUCIR UN PENSAMIENTO POSITIVO. PRACTICAR ESTO MEDIANTE VISUALIZACION DE UNA SITUACION.

CONTRADICCION ES UN DIALOGO INTERNO QUE SE UTILIZAN HECHOS Y RAZONES PARA REFUTAR UN PENSAMIENTO NEGATIVO (CATASTROFICO, PERSONALIZACION, CENSURA, POLARIZACION, GENERALIZACION)

CONSTRUCCION DE LISTAS DE CUALIDADES

CINTAS O TEXTO DE AUTOINFORME DE TODOS LOS PROBLEMAS QUE TIENE QUE ENFRENTAR Y COMO SE HARA CON ÉXITO.

---

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA CONCENTRACION DE LA ATENCION  
CRISTIAN DIAZ EYZAGUIRRE: PROFESOR DE EDUCACION FISICA. PSICOLOGO  
ESPECIALISTA  
EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE.**

**LA CONCENTRACION ES LA CAPACIDAD DE FOCALIZAR LA ATENCION SOBRE LA TAREA QUE SE ESTA DESARROLLANDO Y NO DISTRAERSE POR ESTIMULOS EXTERNOS E INTERNOS.**

TECNICASEXPANSION DE LA CONCIENCIA SE REALIZA PARA PRACTICAR LA FOCALIZACION DE LA ATENCION EN LOS ESTIMULOS QUE SON RELEVANTES.1.CENTRARSE EN LA RESPIRACION 2. PRESTAR ATENCION A LOS ESTIMULOS AUDITIVOS Y CLASIFICARLOS 3. TOMAR CONCIENCIA DE LAS SENSACIONES CORPORALES 4. CLASIFICAR LAS EMOCIONES 5.ABRIR LOS OJOS Y FIJAR LA ATENCION EN UN OBJETO, MIENTRAS LA VISION PERIFERICA CAPTA TODA AL HABITACION. CONCENTRACION EXTERNA1.ENTRENAR CON UNIFORMES PARECIDOS A LOS DE COMPETENCIA, DEBIDO A QUE TODO ESTIMULO NUEVO PUEDE CONSTITUIRSE EN UN DISTRACTOR.2.SIMULAR EXPERIENCIAS DE COMPETENCIAS, TRATANDO DE REGISTRAR TODOS LOS DISTRACTORES QUE PUEDEN EXISTIR, AYUDANDO A FAMILIARIZARSE CON ESTOS.3.ENSAYAR MENTALMENTE UNA EJECUCION CON MUCHOS DISTRACTORES. CONCENTACION INTERNA 1. FOCALIZAR LA ATENCION EN LOS MOVIMIENTOS QUE DEBEMOS REALIZAR 2.EVITAR AUTOENJUICIARSE POR UN ERROR, SINO CONCENTRARSE EN UNA NUEVA EJECUCION REALIZADA EN BUENA FORMA

INCREMENTO DE LA FOCALIZACION

A. SENTARSE CON LOS OJOS CERRADOS Y FOCALIZARSE EN UNA IMAGEN EL MAYOR TIEMPO POSIBLE

B. MIRAR UNA IMAGEN Y CENTRARSE EN UN OBJETO ESPECIFICO, SIN EXPERIMENTAR SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS, SOLO ATENTO A LO QUE SE ESTA FOCALIZADO.  
C. TEST DE LA REJILLA. MARCAR LOS NUMEROS DE MENOR A MAYOR, LUEGO CON ESTIMULOS EXTERNOS.  
DE .ESTABLECIMIENTO DE PROTOCOLOS DE EJECUCION

---

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA CONSCIENCIA DEPORTIVA  
CRISTIAN DIAZ EYZAGUIRRE: PROFESOR DE EDUCACION FISICA. PSICOLOGO  
ESPECIALISTA EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE.**

**ESTA SUCEDIENDO EN UN MOMENTO DETERMINADO. UN JUGADOR CON UN BUEN ESTADO DE CONSCIENCIA TIENE MAYOR CONCENTRACION EN EL JUEGO, TENDRA RAPIDOS REFLEJOS Y BUENA ADAPTACION**

#### TECNICAS GENERALES

DISTENSION. ENTRAR EN CONTACTO CON EL NIVEL DE TENSION Y RESPIRACION, ESTO HACE QUE LOS DEPORTISTAS SINTONICEN MEJOR SU CUERPO CON LA ACTIVACION CORPORAL OPTIMA PARA UNA EJECUCION OPTIMA

REGISTRO DIARIO. DE LOS ESTRESORES, LOS SENTIMIENTOS ASOCIADOS A LA EJECUCION, LA CONCENTRACION Y LA REALIZACION DE LA DESTREZA

DISCUSION GRUPAL. COMPARTIR CON LOS DEMAS LA EXPERIENCIA DEPORTIVA, INCORPORAR NUEVOS ELEMENTOS PARA UNA MEJORAR ACTUACION DEPORTIVA. A MEDIDA QUE LOS DEPORTISTAS SON CONSCIENTES DE SU ESTADO IDEAL DE EJECUCION, MAYORES SERAN SUS POSIBILIDADES DE ÉXITO.

#### TECNICAS ESPECIFICAS

MIRAR LO QUE ESTA PASANDO EN EL JUEGO Y VIGILAR SIEMPRE EL BALON

RECUPERACION RAPIDA. DESPUES DE REALIZAR UNA ACCION VOLVER RAPIDAMENTE A LA POSICION

SENSACION DE LOS MOVIMIENTOS. SENTIR LO QUE SE ESTA HACIENDO

PRACTICA REFLEXIVA. USAR LAS HABILIDADES QUE CORRESPONDAN AL MOMENTO

PRESTAR ATENCION A LAS JUGADAS. UTILIZAR LAS MEJORES POSICIONES PARA JUGAR

MEMORIZAR LAS JUGADAS. PARA PREPARAR LAS ESTRATEGIAS PARA GANAR

ESTIMULAR EL ATAQUE

#### LA MOTIVACION

ESTAR MOTIVADO ES TENER OBJETIVOS Y HACER LAS COSAS DE LA MEJOR MANERA PARA CONSEGUIRLO.

#### TECNICAS

1. ESTABLECIMIENTO DE METAS A CORTO Y LARGO PLAZO
2. TENER INSPIRACIONES (DEPORTISTAS DESTACADOS, IDOLOS)

---

**PROGRAMA DE TOMA DE CONCIENCIA DE LA ACTUACION DEPORTIVA  
CRISTIAN DIAZ EYZAGUIRRE: PROFESOR DE ED. FISICA. PSICOLOGO  
ESPECIALISTA EN DEPORTE Y ACTIVIDAD FISICA.**

**LOS DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL QUE SE MANTIENEN DURANTE AÑOS EN LOS PRIMEROS PUESTOS, CONOCEN MUY BIEN DE LO QUE SON CAPACES DE HACER, DONDE ESTAN SUS FALLAS Y COMO ENTRENARLAS PARA MEJORAR.**

EL PRIMER PASO EN EL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO CONSISTE EN SABER EXACTAMENTE QUE HACEMOS DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS Y LAS COMPETENCIAS. PIDE A ALGUIEN QUE OBSERVE ATENTAMENTE TUS ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS, Y LUEGO QUE TE DIGA LAS DIFERENCIAS QUE SE PRODUCEN EN AMBAS OCASIONES.

EL SEGUNDO PUNTO ES ANALIZARSE A UNO MISMO EN LA COMPETENCIA, CUANDO SE RINDE BIEN Y CUANDO SE RINDE MAL. ¿QUÉ ES LO QUE HAGO DESDE QUE COMIENZO A PREPARARME PARA LA COMPETENCIA?, ¿HAGO SIEMPRE LO MISMO, O HAGO COSAS DIFERENTES CUANDO NO RINDO BIEN?, ¿ME SIENTO MAS ANGUSTIADO Y PREOCUPADO DE LO NORMAL?, ¿QUÉ TIPO DE PENSAMIENTOS TENGO, NEGATIVOS O POSITIVOS?, ¿TIENEN QUE VER ESTOS CON LO QUE HARE EN LA COMPETICION O CON DISTRACCIONES PROVOCADAS POR EL ESTRÉS?, ¿ME BENEFICIAN O PERJUDICAN ESTOS PENSAMIENTOS?

¿CÓMO DARSE CUENTA DE TODO ESTO? EXISTE UN METODO MUY SENCILLO, QUE CONSISTE EN ANOTAR POR ORDEN CRONOLOGICO TODO LO QUE HABEIS HECHO, PENSADO Y SENTIDO ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA COMPETENCIA. PIDE A UN AMIGO O UN FAMILIAR QUE TE OBSERVE PARA LUEGO PODER CONTRASTAR LAS ANOTACIONES (MUCHAS VECES NUESTROS ACTOS SON TAN AUTOMATICOS QUE PASAN DESAPERCIBIDOS)

EL VIDEO ES TAMBIEN DE GRAN AYUDA PARA HACERNOS CONSCIENTES DE TODO LO QUE SE HACE PARA PREPARAR UNA COMPETENCIA. CONOCERNOS ES EL PRIMER PUNTO, DESPUES, HABRA QUE DECIDIR QUE ES LO QUE ESTA BIEN Y QUE ES LO QUE HAY QUE CAMBIAR EN LA CONDUCTA Y EN LOS PENSAMIENTOS

#### TEST DE CONCENTRACION DE LA ATENCION

NOMBRE \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_ CANTIDAD DE NUMEROS \_\_\_\_\_

ESTA ES UNA PRUEBA MUY SIMPLE QUE TE PERMITIRA SABER SI TIENES EL PODER DE CONCENTRACION NECESARIO PARA DEJAR DE LADO TODO LO QUE PUEDE DISTRAERTE EN EL MOMENTO DE ENTRENAR O JUGAR.

UN ATLETA QUE PRETENDA GANAR DEBE SER CAPAZ DE DESCARTAR LOS ESTIMULOS IRRELEVANTES A LA TAREA A EJECUTAR Y DEDICARSE SOLO A ATENDER LOS ESTIMULOS RELEVANTES PARA EL JUEGO.

LA CONCENTRACION ES MUY IMPORTANTE PARA ALCANZAR LAS METAS QUE UNO SE PROPONE, ESPECIALMENTE EN MATERIA DE ESTUDIO Y DEPORTES. POR ESO, TE PRESENTAMOS UN TEST SENCILLO PARA QUE VEAS SI PUEDES MANTENERTE CONCENTRADO LA MAYOR CANTIDAD DE TIEMPO.

INSTRUCCIONES: COMENZANDO DESDE EL 00, VE MARCANDO CADA UNO DE LOS NUMEROS DE MENOR A MAYOR. CUENTAS CON 10 MINUTOS PARA MARCAR LA MAYOR CANTIDAD DE NUMEROS.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

#### EVALUACION DE LA IMAGINACION

NOMBRE \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_ PROMEDIO \_\_\_\_\_

EL SIGUIENTE TEST BUSCA EVALUAR TU CAPACIDAD DE REPRESENTAR MENTALMENTE LA SITUACION DEPORTIVA, LO QUE SIGNIFICA TENER CLARIDAD DE LOS MOVIMIENTOS PREVIAMENTE A LA EJECUCION.

LA IMAGINACION ES UNA HABILIDAD MENTAL QUE PERMITE REPRESENTAR LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS COTIDIANAMENTE. SE HA OBSERVADO QUE LOS DEPORTISTAS QUE VISUALIZAN SUS MOVIMIENTOS ANTES DE EJECUTARLOS, FORTALECEN LAS CONDUCCIONES NEURONALES QUE PERMITEN LOS MOVIMIENTOS COORDINADOS.

INSTRUCCIONES: PUNTUA DE 1 A 10: LA CLARIDAD, LA SENSACION DE MOVIMIENTOS, EL CONTROL SOBRE LAS IMÁGENES Y LOS DETALLES DEL MOVIMIENTO.

SITUACION IMAGINADA:

<p>ENTRENAMIENTO TECNICO: DESPLAZAMIENTOS, PASES, REBOTES, LANZAMIENTOS, ETC.  ENTRENAMIENTO TACTICO : SISTEMA DEFENSIVO - SISTEMA OFENSIVO</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CLARIDAD 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SENSACIONES DE MOVIMIENTO 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CONTROL SOBRE LAS IMÁGENES 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DETALLES 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

-----

## EVALUACION DE LA CAPACIDAD PARA RELAJARSE

NOMBRE \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_ PUNTAJE \_\_\_\_\_

CUANDO ESTAMOS DEMASIADO ACTIVADOS, SE SUELEN PERCIBIR DOS NIVELES. UNO FISICO, CON LA SENSACION DE TENER EL ESTOMAGO REVUELTO, SUDOR EN LAS MANOS, EL CORAZON ACELERADO, RESPIRACION ENTRECORTADA Y TEMBLOR EN ALGUNAS PARTES DE NUESTRO CUERPO. EL OTRO NIVEL ES COGNITIVO, SE EMPIEZA A PENSAR EN QUE SE PERDERA, QUE EL OTRO EQUIPO ES MEJOR QUE EL NUESTRO, NOS DISTRAIMOS CON FACILIDAD, ETC. TODA ESTO GENERA UN DETERIORO EN EL RENDIMIENTO, DURANTE LOS PARTIDOS Y EN LA CARRERA DEPORTIVA.

A CONTINUACION SE PRESENTAN DIFERENTES SITUACIONES, DEBES RERPONDER CON UN 3 CUANDO ESTAS SIEMPRE RELAJADO, CON UN 2 CUANDO ESTAS A VECES Y CON UN 1 CUANDO ESTAS SIEMPRE TENSO.

### SITUACIONES

ANTES DE LOS ENTRENAMIENTOS \_\_\_\_\_  
ANTES DE LOS PARTIDOS \_\_\_\_\_  
ANTES DE UN TIRO LIBRE \_\_\_\_\_  
LA NOCHE ANTERIOR AL PARTIDO \_\_\_\_\_  
CUANDO ESTOY EN LA BANCA \_\_\_\_\_  
CUANDO COMETO UN ERROR \_\_\_\_\_  
CUANDO EL ENTRENADOR ME LLAMA LA ATENCION \_\_\_\_\_  
CUANDO ESCUCHO LAS INSTRUCCIONES \_\_\_\_\_  
CUANDO EL PUBLICO ME ABUCHEA \_\_\_\_\_  
CUANDO ESTOY JUGANDO DE VISITA \_\_\_\_\_  
CUANDO ESTOY JUGANDO UNA FINAL \_\_\_\_\_  
CUANDO ME COMETEN ALGUNA FALTA \_\_\_\_\_  
CUANDO EL ARBITO SE EQUIVOCA \_\_\_\_\_  
DURANTE EL PARTIDO \_\_\_\_\_  
DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS \_\_\_\_\_  
CAMINO HACIA LOS PARTIDOS \_\_\_\_\_  
CUANDO UN COMPAÑERO ME RETA \_\_\_\_\_  
CUANDO ME CAMBIAN POR OTRO JUGADOR \_\_\_\_\_  
CUANDO APRENDO UNA NUEVA JUGADA \_\_\_\_\_  
CUANDO PIERDE MI EQUIPO \_\_\_\_\_

-----

## EVALUACION DE LA CAPACIDAD DE RELAJACION

DEPORTISTA \_\_\_\_\_

RAMA \_\_\_\_\_ CATEGORIA \_\_\_\_\_

PUNTUA EL GRADO DE TENSION GENERAL QUE EXPERIMENTAS ANTES Y DESPUES DE CADA SESION DE RELAJACION, SEGÚN LA SIGUIENTE TABLA.

1 - 2 TOTALMENTE RELAJADO  
3 - 4 MUY RELAJADO  
5 - 6 TRANQUILO  
7 - 8 TENSO  
9 - 10 MUY TENSO

Nº	FECHA	HORA	ANTES	DESPUÉS
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## EVALUACION DE LA CONCIENCIA DEPORTIVA

NOMBRE \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_ NOTA \_\_\_\_\_

CUANDO LOS DEPORTISTAS ESTAN CONCIENTES DE LA SITUACION DEPORTIVA, EJERCEN CONTROL SOBRE SU ACTUACION, SE DAN CUENTA CON ANTICIPACION SI PRESENTAN DEMASIADA TENSION O SI TIENEN PENSAMIENTOS NEGATIVOS ANTES DEL PARTIDO. UN ATLETA CONCIENTE DE LA SITUACION ESTA MAS PREPARADO PARA REALIZAR AJUSTES EN SU ACTUACION, Y ASI, CAMBIAR CUALQUIER RESULTADO ADVERSO. A CONTINUACION DEBES CONTESTAR EN RELACION A UN PARTIDO QUE HAYA SIDO SIGNIFICATIVO PARA TI:

1. CUAL FUE TU PRINCIPAL PREOCUPACION EN LA COMPETENCIA
2. CUALES FUERON LAS PRINCIPALES EMOCIONES SENTIDAS EN LA COMPETENCIA
3. QUE TECNICAS EMPLEASTES PARA MANTENER EL CONTROL

4. CUALES FUERON TUS PRINCIPALES PENSAMIENTOS

5. QUE APRENDISTE, QUE TE PUEDA SERVIR EN EL FUTURO

6. TU CONCENTRACION ERA INTERNA (PENSAMIENTOS-EMOCIONES) O EXTERNA (ENTORNO)

7. CON QUE NOTA EVALUARIAS TÚ NIVEL DE CONCIENCIA EN EL PARTIDO:

-----

### **EVALUACION DE LA MOTIVACION**

NOMBRE\_\_\_\_\_

CATEGORIA\_\_\_\_\_NOTA\_\_\_\_\_

LA MOTIVACION ES EL ESTADO ENERGETICO QUE ORIENTA LA CONDUCTA HACIA UNA META. ES UN PROCESO QUE SE DESARROLLA A MEDIDA QUE SE OBTIENEN LOGROS. POR ESTA RAZON, NO ES ALGO QUE SE TENGA O NO SE TENGA: SE PUEDE ENTRENAR MEDIANTE LA CLARIFICACION DE LOS OBJETIVOS A LOGRAR .A CONTINUACION DEBES CONTESTAR DE ACUERDO A TU ESTADO DE MOTIVACION ACTUAL.

¿CUAL ES TU OBJETIVO PRINCIPAL PARA EL AÑO 2002?

¿CUALES SON TUS OBJETIVOS INTERMEDIOS PARA EL AÑO 2002?

¿CUALES SON TUS OBJETIVOS DE EJECUCION TECNICA?

¿CUALES SON TUS OBJETIVOS A NIVEL DE TACTICA DE JUEGO?

SI TIENES OTRO OBJETIVO MENCIONALO

-----

### **REGISTRO CONDUCTUAL**

NOMBRE\_\_\_\_\_

CATEGORIA\_\_\_\_\_PROMEDIO\_\_\_\_\_

LOGRAR UNA MEJORA EN EL RENDIMIENTO, TOMAR CONCIENCIA DE LOS LA MODIFICACION DE CONDUCTAS NEGATIVAS ES UNA MANERA PARA COMPORTAMIENTOS NEGATIVOS PERMITIRA EVITAR LOS PROBLEMAS, Y ASI, DESARROLLARNOS EN FORMA MAS RAPIDA EN EL DEPORTE Y EN LA VIDA. COLOCA UN 3 SI ESTO OCURRE SIEMPRE, COLOCA UN 2 SI ES QUE ES A VECES, COLOCA UN 1 SI ES NUNCA.

## 1.- COMO PERSONA

CUIDO MI PRESENTACION PERSONAL \_\_\_\_\_  
ME COMPROMETO CON EL EQUIPO \_\_\_\_\_  
SOY RESPONSABLE CON MI CONDUCTA \_\_\_\_\_  
MANTENGO BUENAS RELACIONES CON MIS COMPAÑEROS \_\_\_\_\_  
CUMPLO CON LAS INSTRUCCIONES QUE ME DAN \_\_\_\_\_  
RECONOZCO MIS ERRORES Y TRATO DE CORREGIRLOS \_\_\_\_\_  
DEMUESTRO ESTABILIDAD EMOCIONAL ANTE LOS CONFLICTOS \_\_\_\_\_  
EXPRESO CLARAMENTE MIS IDEAS \_\_\_\_\_  
ME PONGO EN EL LUGAR DEL OTRO ANTES DE CRITICAR \_\_\_\_\_  
EVITO ESTAR PREOCUPADO \_\_\_\_\_  
ESTOY CENTRADO EN LO QUE ESTOY HACIENDO \_\_\_\_\_  
ME CONSIDERO ENTUSIASTA Y POSITIVO \_\_\_\_\_  
MANEJO LA IRA \_\_\_\_\_  
ME DESTACO EN TODO LO QUE HAGO \_\_\_\_\_  
ME GANO EL CARIÑO DE LA GENTE \_\_\_\_\_

## 2.- COMO JUGADOR

LLEGO CON ANTICIPACION A LOS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS \_\_\_\_\_  
ESCUCHO LAS INSTRUCCIONES DEL ENTRENADOR \_\_\_\_\_  
DOY EL 100% EN LOS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS \_\_\_\_\_  
VOY TRAS CADA BALON PERDIDO \_\_\_\_\_  
ME SACRIFICO POR REVERTIR UN RESULTADO ADVERSO \_\_\_\_\_  
COOPERO CON MI ENTRENADOR \_\_\_\_\_  
TENGO BUENA DISPOSICION CON MIS COMPAÑEROS \_\_\_\_\_  
DOY ANIMO A MIS COMPAÑEROS \_\_\_\_\_  
RESPETO LAS DECISIONES QUE TOMA EL ENTRENADOR \_\_\_\_\_  
ME "COMUNICO" EN DEFENSA Y EN ATAQUE \_\_\_\_\_  
CONOZCO LA TACTICA DE JUEGO DEL EQUIPO \_\_\_\_\_  
ESTOY ALERTA PARA PRESTAR AYUDA A MIS COMPAÑEROS \_\_\_\_\_  
REALIZO QUIEBRES DE VELOCIDAD \_\_\_\_\_  
ME PREOCUPO POR MI ESTADO FISICO Y PSICOLOGICO \_\_\_\_\_  
MANTENGO LA CALMA FRENTE A LOS ARBITROS \_\_\_\_\_