

Ciudad Obregón, Sonora, a 11 de Julio de 2013.

Instituto Tecnológico de Sonora  
P r e s e n t e.

El que suscribe Ramona Elena Fuentes Parra, por medio del presente manifiesto bajo protesta de decir verdad, que soy autor y titular de los derechos de propiedad intelectual tanto morales como patrimoniales, sobre la obra titulada Estrategias Psicológicas que ayudan a mejorar el rendimiento deportivo, en lo sucesivo "LA OBRA", misma que constituye el trabajo de tesis que desarrolle para obtener el grado de Licenciatura en ésta casa de estudios, y en tal carácter autorizo al Instituto Tecnológico de Sonora, en adelante "EL INSTITUTO", para que efectúe la divulgación, publicación, comunicación pública, distribución y reproducción, así como la digitalización de la misma, con fines académicos o propios del objeto del Instituto, es decir, sin fines de lucro, por lo que la presente autorización la extiendo de forma gratuita.

Para efectos de lo anterior, EL INSTITUTO deberá reconocer en todo momento mi autoría y otorgarme el crédito correspondiente en todas las actividades mencionadas anteriormente de LA OBRA.

De igual forma, libero de toda responsabilidad a EL INSTITUTO por cualquier demanda o reclamación que se llegase a formular por cualquier persona, física o moral, que se considere con derechos sobre los resultados derivados de la presente autorización, o por cualquier violación a los derechos de autor y propiedad intelectual que cometa el suscrito frente a terceros con motivo de la presente autorización y del contenido mismo de la obra.

Ramona Elena  
Fuentes Parra.

---

(Nombre y firma del autor)



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA

---

---

---

ESTRATEGIAS PSICOLOGICAS QUE AYUDAN A MEJORAR EL  
RENDIMIENTO DEPORTIVO

ENSAYO

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

PRESENTA

*Ramona Elena Fuentes Larra*

## **Estrategias Psicológicas que ayudan a mejorar el rendimiento deportivo.**

En la actualidad existe mucha importancia a los factores psicológicos en el rendimiento deportivo. La gran mayoría de los análisis realizados por entrenadores, deportistas, familiares y aficionados hacen referencia a la importancia de los aspectos anímicos para la explicación de los logros alcanzados, especialmente cuando no se han conseguido los objetivos establecidos. Las variables mentales suelen explicar una parte importante del rendimiento del deportista

La psicología del deporte es un área muy importante debido a que se ocupa de la preparación mental de las personas relacionadas con el mundo del deporte. Es el técnico quien se ocupa del entrenamiento de destrezas psicológicas: autoconocimiento, autoestima, autoconfianza, arousal físico y mental óptimo, atención y concentración, destrezas interpersonales, etc; es el que ayuda a las personas a mejorar su rendimiento y bienestar psicológico.

Tiene como sentido principal desarrollar las áreas mentales necesarias de los deportistas para que éstos tengan mejores resultados en las competencias en las que participe, dentro de las situaciones de la competencia existen unas que afectan positivamente y otras negativamente el desempeño del deportista, esto varía de acuerdo al entrenamiento psicológico que tiene cada persona.

Cuando se presenta un desarrollo de habilidades deportivas sorprendentes de parte de un deportista y en otra situación el jugador comete un error tras otro, y se sabe que técnicamente, tácticamente y físicamente se está desarrollando adecuadamente, pero éste no llega a rendir con efectividad, es ahí cuando la psicología del deporte interviene, pues el deportista tiene alguna falla mental, para después hacerlo funcionar con plenitud y pueda obtener los objetivos planteados a nivel personal o/y grupales.

Maslow(1962) desarrolló la jerarquía de las necesidades, creía que el ser humano aspira a la autorrealización. Consideraba que el potencial humano estaba muy infravalorado y lo veía como un territorio inexplorado. Ilustró este concepto con su hoy famosa pirámide: fisiológicas, seguridad, sociales de estima y por último la

autorrealización. En ello se basa la motivación para ser deseados y alcanzados, cada persona debe llegar a conocer cuáles son sus necesidades, en este caso en el área deportiva, cada una de ellas puede tener debilidades diferentes y puede haber diferencias entre una y otra, pero al sentirse motivado, pueden lograr fortalecer éstas debilidades (Stephens & Heil, 1998).

La excelencia en el entrenamiento deportivo es el resultado de la habilidad y del entrenamiento físico acompañado de periodos de descanso óptimos y de una idea apropiada. En cualquier fase de la maduración biológica, el desarrollo fenotípico del potencial genético del deportista representa un techo relativamente estable para el rendimiento, pero la expresión del rendimiento puede variar de un contexto a otro incluso de un momento a otro. Ya que los deportistas no pueden superar sus techos de rendimiento estables en las diferentes fases de su desarrollo físico y deportivo, la función del psicólogo deportivo es ayudarlos a alcanzar niveles de rendimiento estables a la altura, o cerca, de su potencial físico mediante la gestión cuidadosa de sus recursos físicos a través de las estrategias y técnicas psicológicas adecuadas (Baechle & Earle, 2007).

Caracuel y Pérez (1996) destacan la evolución histórica del rol de Psicólogo del deporte (PD) desde una perspectiva casi exclusivamente clínica hasta un desempeño de funciones más amplio e integrador. Este origen desde la psicología clínica, ha dejado al PD con dos vertientes en la actualidad: la funcionalidad y la valoración profesional. Por un lado, ciertos trastornos (ansiedad-estrés, trastorno obsesivo compulsivo...) pueden ir asociados a las demandas deportivas en alto rendimiento (máxima exigencia, estricta disciplina deportiva...), y la solución requiere conocer en profundidad el contexto en que se desenvuelve, estar presente en ese momento de la temporada en el que se produce (inmediatez), valorar si interfiere o no en la actividad y en su vida personal, y realizar una evaluación tanto desde la dimensión psicológica como su dimensión deportiva (Ezquerro, 2002).

En este sentido, es recomendable que el psicólogo tenga además formación en psicología deportiva debido a su utilidad en el campo aplicado. De lo contrario, o en

los casos que el psicólogo no domine o conozca la temática, se recomienda derivar a otro profesional especializado.

Los investigadores y profesionales del campo de la psicología del deporte han producido una importante cantidad de literatura que informa sobre las buenas prácticas profesionales. Sobre la base de dicha literatura los psicólogos del deporte han adquirido información fundamental para facilitar el aprendizaje y el rendimiento en el campo del deporte y la actividad física (Latrónico & Mesher, 2009).

Uno de los principales propósitos de la Intervención deportiva es crear un estado de rendimiento ideal, a través del autocontrol de procesos internos como la autoconfianza, la atención, las emociones, la cognición o los estados corporales como señalan Hardy, Jones y Gould (1996). Se recomienda empezar los procesos en el análisis de la eficacia de la intervención psicológica sobre el rendimiento del deportista (Naveira, 2010). (Naveira, 2010)

El deporte de competición tiene como objetivo fundamental que los deportistas, dentro de los límites reglamentarios, rindan al máximo de sus posibilidades con el fin de conseguir los éxitos más destacados, como por ejemplo: la categoría, el ser internacional, superar clasificaciones de años anteriores, etc., generalmente en oposición a otros deportistas o equipos deportivos. En este sentido requiere el deportista una regularidad muy estricta, la cual está determinada, entre otros factores, por la ausencia de lesiones y por la continuidad en el deporte de competición a largo plazo.

En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional, en la línea señalada por numerosos especialistas (Marco, Buceta, & Perez, 2007).

Dentro de los aspectos psicológicos relacionados con el buen rendimiento del deportista se encuentra la capacidad de centrar su atención en estímulos relevantes,

de controlar estados emocionales positivos y negativos producto de la práctica deportiva, además de poder percibirse como capaz de realizar determinadas tareas. Esta última característica se denomina autoeficacia, y está íntimamente ligada con las percepciones y valoraciones que el deportista tiene acerca de su propia capacidad para realizar correctamente una tarea y de ella dependen gran parte de los resultados en los encuentros deportivos.

Bandura (1986) ha definido la autoeficacia como los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado. Tal percepción da cuenta de la construcción de una interpretación subjetiva de la propia competencia en aspectos claramente diferenciables, es decir, el sujeto evalúa sus propias capacidades y las dimensiona en relación con la tarea, basándose en la información que tiene de sus anteriores ejecuciones, de la experiencia de otros y de la persuasión social, entre otras (Rojas, 2007).

La psicología del deporte apunta al aprendizaje del modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y comprender la forma en que la participación en el deporte afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal (Weinberg y Gould, 1996). La mayor parte de los atletas y entrenadores, afirman que al menos entre el 40 y el 90% del éxito en el mundo del deporte se debe a factores mentales (Williams, 1991). El estado psicológico incide en todos los procesos tanto cognitivos como afectivos: en la concentración y la toma de decisiones frente a la forma de llevar a cabo una ejecución (armado, ataque o el saque), en la nitidez de la percepción visual y hasta en la coordinación de la ejecución (García Ucha, 2006).

Loehr (1986) estableció una serie de habilidades mentales que los deportistas deben lograr para alcanzar lo que llama "fortaleza mental": autoconfianza, nivel motivacional, estar positivo, poseer control emocional, estar relajado pero energizado, tener determinación, estar mentalmente alerta, concentrado, estar plenamente responsable y confiado. Esta fortaleza mental implica el control psicológico, que es requisito previo del control en el rendimiento. La habilidad de establecer y mantener un clima interno o estable durante el juego competitivo ha

demostrado ser uno de los factores más importantes del éxito deportivo (Díaz Rodríguez & Rodríguez, 2005).

García Ucha (2006) Menciona que la mayor parte de los atletas y entrenadores, afirman que al menos entre el 40 y el 90% del éxito en el mundo del deporte se debe a factores mentales (Williams, 1991). El estado psicológico incide en todos los procesos tanto cognitivos como afectivos: en la concentración y la toma de decisiones frente a la forma de llevar a cabo una ejecución (armado, ataque o el saque), en la nitidez de la percepción visual y hasta en la coordinación de la ejecución (Reyes Bossio, Raimundi, & Gómez Correa, 2012).

La práctica mental es una de las áreas básicas en el campo de la psicología del deporte (Murphy, 1994). Muchos autores sostienen que la práctica imaginada o visualización es una técnica mediante la cual se pueden llegar a conseguir algunos de los objetivos deportivos y psicológicos planteados en las técnicas deportivas similares al saque de voleibol (Corbin, 1972; Driskell, Copper y Morán, 1994; Richardson, 1967).

De la variedad de deportes se tiene el voleibol, que es un deporte de equipo que requiere una gran variedad de habilidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas. Se trata de un deporte extremadamente dinámico y se caracteriza por ser una modalidad que exige al atleta habilidad, precisión y regularidad (Noce, Greco y Samulski, 1997).

Bandura (1977, 1987) sugiere que la práctica mental aumenta las expectativas de éxito de los jugadores y favorece, por tanto, la mejora de su rendimiento y Díaz (1982) refiriéndose al voleibol proponía los entrenamientos de práctica mental para “lograr un dominio mayor de la situación, para aumentar el rendimiento físico, técnico y táctico, tanto a nivel individual como de grupo, preparando el nivel mental del jugador para afrontar las diversas situaciones a las que tiene que enfrentarse durante el juego (Díaz Rodríguez & Rodríguez, 2005).

Las condiciones y características de la actividad en entrenamientos y competencias como por ejemplo en el Voleibol demandan potenciar una serie de cualidades y capacidades físicas, técnicas tácticas y psicológicas para obtener altos resultados deportivos. Una adecuada preparación psicológica constituye una premisa indispensable. Esta preparación se realiza mediante un sistema de procedimientos orientados a lograr una óptima disposición de los jugadores para la competencia. La formación de este estado involucra no solo al psicólogo; en ello intervienen el entrenador, personal médico, federativos y directivos del deporte.

La necesidad de una gran precisión y coordinación en las acciones demandan el desarrollo de mecanismos sensoperceptuales y psicofisiológicos para las ejecuciones. La dinámica de grupo funcional y afectiva reviste gran importancia en el de cursar de las acciones. Los jugadores por lo inesperado de las acciones la influencia del público y otros factores se ven sometidos a grandes tensiones emocionales (Sabas Rivas & del Pino González, 2003).

Mamassis & Doganis (2004), identifican la variable atención como una de las básicas que deberían de trabajarse en el deporte, por tanto, constituye parte del paquete básico que permitiría buscar ejecuciones con estabilidad. Para referir la definición de atención es imprescindible determinar que existen dos elementos clave y con los cuales la expresión de la misma es posible de identificar; dichos elementos son: atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco atencional (Gould y Weinberg, 1996 en Lozano, González y Andréu, 2003).

El plan de competencia en pocas investigaciones desarrollado es una estrategia completamente relacionada con el autocontrol y la autoeficacia donde según Arruza (1993) y Ruiz y Arruza (2005) “El plan de competencia refleja una planificación completamente integrada y personalizada basada en la reglamentación de toma de decisiones de acuerdo con los principios de desarrollo del autocontrol y la autoeficacia que exigen las demandas de la competencia”. Permite al atleta generar mayor control sobre su estado psicológico para la competencia relacionado esto con los conceptos del auto eficacia y el auto control (González, 2011).

En el estudio de las variables psicológicas relevantes en el rendimiento deportivo es fundamental comprender el papel que desempeñan la motivación, la autoconfianza, el nivel de activación, el estrés, la atención y la cohesión de equipo, entre otras variables, en el rendimiento deportivo. Conocer con exactitud la diferencia entre cada una de ellas y sus puntos de influencia será un aspecto básico para programar la intervención correspondiente.

La evaluación psicológica en el contexto deportivo incluye el empleo de instrumentos para la recopilación de datos, como la aplicación de pruebas psicológicas, los autoinformes, los registros y los autorregistros. Se pueden incluir también en este apartado algunos registros de respuestas psicofisiológicas que aportan datos importantes de procesos mentales y corporales del deportista; sin embargo, el principal aporte lo proporcionan la entrevista y la observación directa. Un adecuado análisis funcional permitirá sacar conclusiones para la planificación del trabajo psicológico (Alba Méndez & Ramírez Zaragoza, 2010).

El entrenamiento psicológico debe estar dirigido, en primer lugar a dar respuesta a la demanda del deportista; en segundo lugar, contextualizar la intervención, integrándola en la práctica diaria del deporte. El afrontamiento de situaciones problemáticas (Identificadas en entrenamientos y/o competiciones) será uno de los objetivos, más cuando se trata de una situación “especial” o un “problema muy específico”. Diversas intervenciones de caso único muestran que las metodologías empleadas son muy similares, aun cuando el enfoque teórico de la intervención sea diferente (Garcés de Los Fayos, 2004; Lozano, González de la Torre y Andréu, 2003; Lozano, Olmedilla, Ortín y Andréu, 2004; Llames, 1999; Nieto y Jara, 1998; Suay y Raga, 1999; Vallejo, 2004).

Desde una perspectiva más general, cabe destacar los trabajos de Balagué (1997, 1999), centrados en la preparación psicológica en deportes individuales, el primero, y en una interesante reflexión sobre la identidad, el sistema de valores y el significado del deporte y la competición para los deportistas, el segundo; la propuesta de Andersen (2000) acerca de cómo se ha de llevar a cabo la intervención psicológica

con deportistas; y el marco general para el entrenamiento psicológico en el alto rendimiento deportivo de Olmedilla, Ortín y Lozano (2003).

Los deportistas que se autoentrenan y, lógicamente, los entrenadores, son sabedores de la importancia de incluir en los entrenamientos contenidos que mejoren las distintas capacidades físicas. De forma similar se debería tener presente en los entrenamientos y las competiciones, las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. Por ello, el primer paso es tener claras cuáles son estas variables para, posteriormente, aprender a controlarlas a través del aprendizaje de diferentes técnicas.

Las variables psicológicas que influyen en el rendimiento de un deportista son muchas. Sin embargo, es importante tener presente, tal y como afirma el psicólogo del deporte de la Universidad de Vigo, Joaquín Dócil (2004), que «las necesidades psicológicas de cada deportista son diferentes y, además, fluctúan a lo largo de la temporada». Por ello es importante, en primer lugar, conocer las que más influyen en el rendimiento deportivo y, en segundo lugar, cómo influyen estas variables a cada deportista para poder incidir positivamente de forma individualizada. Se pueden manifestar de la siguiente manera:

- **Motivación.** Es considerada una de las variables más importantes. Sin ella es imposible que se mejore el rendimiento deportivo. Es fundamental que el entrenador o el propio deportista busque estrategias que le ayuden a mantener e incrementar la motivación durante toda la temporada. Hay que tener presente que a lo largo de una temporada el grado de interés que los deportistas tienen fluctúa considerablemente. No olvidemos que los deportes de resistencia se fundamentan en entrenamientos que suelen ser físicamente bastante exigentes y, además, se realizan al aire libre, lo que intensifica su dureza por las condiciones climatológicas. Establecer objetivos de forma individual o colectiva ayuda a mantener la motivación al más alto nivel durante toda la temporada. Es en la pretemporada cuando se deben establecer las bases para disponer de un alto compromiso en los deportistas. (Llopis, 2010).

- **Ansiedad y estrés.** Esta es otra variable también muy importante. Hay que tener en cuenta que el deportista puede estar sometido a fuentes de estrés múltiples. Situaciones relacionadas con el mundo laboral o familiar pueden incrementar el nivel de estrés al que está sometida una persona. A ellas habría que añadir la propia ansiedad que puede generar en ocasiones el deporte practicado. Por ello, cualquier momento es bueno para mejorar las habilidades y técnicas para controlar la ansiedad y el estrés. Sin embargo, si el aprendizaje se realiza al inicio de la temporada, después, durante el periodo competitivo se dispondrá de más recursos psicológicos para hacer frente a las diferentes situaciones.

- **Autoconfianza.** Esta variable psicológica es una de las más difíciles de controlar. Hay que tener presente que la autoconfianza se va logrando progresivamente y está muy condicionada por los resultados que se van alcanzando. Por este motivo, es importante que el deportista mejore su capacidad para analizar el rendimiento. Las valoraciones que hace de sus competiciones o entrenamientos van a influir en su confianza. Es importante que el deportista centre su atención en la mejora que se está produciendo y no únicamente en los resultados que está logrando. Una función muy importante del entrenador es precisamente hacer ver a sus deportistas las mejoras que se están produciendo. De esta forma le facilitará la adquisición progresiva de confianza en sí mismo.

- **Activación.** Como se ha demostrado, los pensamientos de un deportista influyen en su rendimiento. Cuando existe una excesiva activación mental el rendimiento se puede ver considerablemente afectado. Es el caso de los deportistas que la noche previa a una competición apenas descansa debido a la activación cognitiva. No paran de darle vueltas mentales al recorrido, al tiempo que quiere hacer o a cualquier otra circunstancia. Durante los periodos de entrenamiento no se suele manifestar aunque, sin quererlo, ya se están estableciendo las bases para que, cuando llegue la competición, los síntomas se manifiesten. En ocasiones sucede lo opuesto, es decir que el nivel de activación es tan bajo que perjudica el rendimiento. En definitiva, niveles bajos y altos de activación pueden influir negativamente en el rendimiento deportivo. Aprender a regular la activación es una de las claves para incrementar el

rendimiento deportivo. El entrenamiento en técnicas para regular la activación suele ser uno de los pilares básicos de la planificación psicológica de un deportista.

- **Atención.** El deportista debe aprender a centrar la atención en los estímulos relevantes para las decisiones que debe tomar tanto en los entrenamientos como en las competiciones. No es la variable más importante en un deportista de resistencia. Sin embargo, en muchas ocasiones, especialmente cuando se está sometido a importantes fuentes de estrés, el proceso de atención se ve afectado y se pueden cometer errores que habitualmente no se realizan. Por ejemplo, puede suceder que descuidemos la preparación del material que necesitamos para una competición y en el último momento nos damos cuenta que nos falta una crema especial o que no hemos cogido nuestros calcetines especiales para competiciones.

En ocasiones también sucede que no realizamos un adecuado calentamiento porque «nos despistamos». Otra vertiente importante de esta variable se manifiesta durante una competición. En ella debemos saber compaginar los momentos en los que podemos «desconectar» de la competición y «descansar» mentalmente y los momentos en los que tenemos que centrar nuestra atención en las respuestas fisiológicas de nuestro organismo como, por ejemplo las pulsaciones, para alcanzar nuestro máximo rendimiento. Por todo esto es importante que los deportistas interioricen los procesos cognitivos que les van a ayudar a incrementar la atención en los estímulos relevantes y a desconectar de los estímulos que distraen.

- **Cohesión de grupo.** La mayoría de deportistas de resistencia entrenan o forman parte de un grupo de entrenamientos. Es importante que entre ellos exista armonía y una buena relación. De esta forma será más fácil entrenar.

Evidentemente, en última instancia cada deportista debe realizar sus esfuerzos pero, no es lo mismo, por ejemplo, correr en solitario que hacerlo dentro de un grupo de corredores. Además, las interacciones entre los miembros de un equipo aumentan las satisfacciones que el deporte produce. De esta forma, la satisfacción de pertenecer a un grupo facilitará que la balanza entre las exigencias del deporte y los beneficios que aporta decline por esta última. Sin embargo, no se debe olvidar que

las relaciones del grupo deben cuidarse para mantenerlas y mejorarlas. En momentos difíciles de una temporada de juegos el grupo va a ser una fuente de apoyo fundamental (Goig, 2012).

En la siguiente tabla que se muestra a continuación se puede observar el plan que puede aplicarse a un equipo deportivo, utilizando éstas variables que se cree son las áreas de oportunidad del equipo. Se menciona la variable a trabajar, las técnicas que se pueden aplicar y el tiempo de duración que es lo equivalente a lo que dura una sesión. Cabe mencionar que se hará un plan de trabajo, pues este será a la par cuando empiecen los entrenamientos del equipo, para darle seguimiento al entrenamiento físico y al psicológico, el objetivo es que así como el deportista crece técnica y técnicamente también la mentalidad de los jugadores se valla enriqueciendo día con día, para al momento de la competencia tengan una visión más clara de cómo manejar la situación de juego.

Tabla 1. Carta descriptiva de Estrategias (Variables) Psicológicas  
En Equipos deportivos

Días	Actividades	Duración	Técnicas de intervención	Materiales e instrumentos
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecimiento de metas específicas altas y realistas (alcanzables).</li> <li>2. Dar refuerzo positivo y retroalimentación.</li> <li>3. Entrenamientos variados: evitan la rutina y ayudan a la perseverancia del mismo.</li> <li>4. Utilización de técnicas de autocontrol.</li> <li>5. Entrenar con simulaciones parecidas a la situación deportiva real.</li> <li>6. Potenciación de la auto-confianza del deportista (evitar castigo).</li> <li>7. Entrenamiento cognitivo para que el deportista piense que el entrenamiento es la única forma para lograr las metas establecidas.</li> <li>8. Animar al desarrollo de la motivación intrínseca</li> </ol>	30 Min.	Motivación (véase en la página 8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Presentaciones en PowerPoint</li> <li>-Hojas</li> <li>-Lápiz</li> </ul>
<p>Los puntos que se mencionaron como actividades a realizar, son los que se trabajaran a lo largo de las sesiones cuando toque trabajar con motivación, cabe mencionar que es una actividad por sesión.</p>				

2	<p><b>Capacidad de autocontrol de sujeto:</b> para no ser sensible a los elementos del ambiente creado por (GOLDFRIED, 1971)</p> <p><b>-Modelo del doctor Richard Suinn,</b> que desarrolla un sistema donde se trabaja en el control de las respuestas de ansiedad que emite el individuo, para no alcanzar la fase de desmoronamiento.</p> <p><b>-Inoculación de estrés,</b> que probablemente es el más utilizado en la actualidad y pretende crear una respuesta de relajación orgánica incompatible con las respuestas fisiológicas de afrontamiento.</p> <p><b>Técnicas de relajación:</b> El doctor Díez asegura que cuando las exigencias de la competencia comienzan a afectar a los jugadores, se suelen recomendar las siguientes técnicas:</p> <p>-Respiración profunda. -Relajación muscular -Visualización -La atención</p>	30 Min.	Ansiedad y Estrés ( Véase en la página 9)	-Presentaciones en PowerPoint -Lugar cómodo, condiciones necesarias para realizar las actividades.
Se trabajaran diferentes técnicas de acuerdo a la necesidad del equipo				
3	<p><b>La autoconfianza se puede mejorar mediante diversas técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualización o práctica imaginada.</li> <li>• Establecer metas realistas.</li> <li>• Establecer metas de rendimiento.</li> <li>• Autodisciplina.</li> <li>• Actitud positiva.</li> <li>• Control de la anticipación negativa.</li> <li>• Buena preparación física.</li> <li>• Rutinas y estrategias.</li> </ul>	30 Min.	Autoconfianza ( véase en la página 9)	-Presentaciones en PowerPoint -Lugar cómodo, condiciones necesarias para realizar las actividades
Estas técnicas se podrían trabajar dos por sesión, según como sea conveniente.				
4	<p>Las estrategias para aumentar la activación y la energía:</p> <p><b>Técnicas educativas:</b></p>	30 Min.	Activación (Véase en la página 9)	-Presentaciones en PowerPoint -Lugar cómodo,

	<p>Convencer al deportista que es importante el nivel óptimo de activación, a veces es suficiente para que aprendan por sí mismos a regularlo.</p> <p><b>Técnicas cognoscitivas:</b></p> <p>Concentración + imaginación: centrar la atención en imágenes cargadas de energía y poder. Estas imágenes son necesarias cuando aparece fatiga o se necesita una reacción fulminante después de varios fallos o cuando se necesita un esfuerzo supremo para finalizar una jugada.</p> <p><b>Técnicas psicofisiológicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar el ritmo de la respiración provoca un aumento de activación.</li> <li>- Llenando totalmente los pulmones de aire y reteniendo hasta que se resista, a la vez que se acompaña de pensamientos o imágenes de activación.</li> <li>- Aumentar la tensión muscular al tiempo que se concentra el pensamiento en imágenes mentales de tensión muscular y de fuerza.</li> </ul>			condiciones necesarias para realizar las actividades
La activación se divide en tres técnicas, se aplicaran una por sesión.				
5	<p>La reestructuración cognitiva se puede definir como el conjunto de técnicas que pretenden cambiar directamente los pensamientos de los deportistas para afrontar mejor las demandas de la competición. Con esto se pretende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Mejorar la autoconfianza del atleta</li> <li>b) Potenciar actividades motoras;</li> <li>c) Controlar la atención y la concentración.</li> </ul> <p>En los deportes de resistencia esta técnica es muy útil para conseguir bloquear el reconocimiento de la fatiga y la consciencia del dolor, pudiendo favorecer el rendimiento deportivo.</p>	30 Min.	Atención (Véase en la página 10)	Presentaciones en PowerPoint
Aplicación de la técnica de reestructuración cognitiva, enfocándose en diferentes sesiones de cada uno de los tres componentes, para fortalecer lo que es la atención del deportista.				
6	<p>Tipo de liderazgo:</p> <p>-Cuando el tipo de liderazgo fomenta los sentimientos de cordialidad y es percibido como un "punto de referencia" para la proyección personal de los integrantes del grupo, la cohesión</p>	30 Min.	Cohesión de grupo (véase en la página 11)	-Presentaciones en PowerPoint

	<p>aumenta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiempo durante el cual los integrantes del grupo permanecen juntos: a medida que aumenta, lo hace la cohesión.;</li> <li>- Composición del grupo: la homogeneidad demográfica, por ejemplo, en cuanto que determina la compatibilidad que existe entre quienes lo constituyen e incrementa, subsiguientemente, las posibilidades de que la cohesión entre ellos sea elevada;</li> <li>- Nivel de satisfacción por los miembros del grupo de sus expectativas individuales que se derivan de la condición de ser miembro está en relación positiva con la cohesión;</li> <li>- Grado de efectividad del grupo</li> </ul>			
<p>Se incrementa a lo largo de las sesiones lo que es la cohesión de grupo.</p>				

### Ejemplo de programación psicológica en entrenamiento deportivo.

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
Motivación	Ansiedad y Estrés	Autoconfianza	Activación	Atención	Cohesión de grupo
Establecimiento de metas específicas altas y realistas (alcanzables).	-Relajación muscular	-Actitud positiva.	-Técnicas cognitivas	-controlar la atención y concentración	-identificar los líderes del grupo.

Dentro de los aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo lo más importante es ser conscientes que, de la misma forma que se pueden entrenar y mejorar aspectos técnicos y físicos también se pueden entrenar y mejorar las habilidades psicológicas de los deportistas.

Enfocándose un poco al humanismo se dice que todos los individuos son capaces de encontrar un grado de madurez escalando paulatinamente mediante en cual la toma

de decisiones si se llega al grado máximo de autorrealización podrán alcanzar sus sueños o anhelos en este caso una autorrealización deportiva.

Los deportistas están incrementando notablemente sus conocimientos sobre los principios del entrenamiento, ejercicios o la planificación durante una temporada, poco a poco deberán ir mejorando también sus conocimientos sobre las variables psicológicas que influyen en su rendimiento deportivo y las estrategias para mejorarlas. Cada encuentro con un equipo exige una planificación distinta, nuevos objetivos y estrategias. Cuando se da lo que es el trabajo en equipo, realmente lograr los puntos anteriores resulta muy fácil, siendo de esta manera cuando se obtienen resultados favorables para el equipo. Es importante que la relación que exista con el técnico sea satisfactoria, aprender e identificar que en ocasiones se tiene que comportar más estricto porque las situaciones así lo requieren.

Existen diferentes técnicas las cuales son muy eficientes como son la respiración, relajación y concentración las cuales ayudan a mantener un equilibrio en el cuerpo y mente de dichos participantes, pero sobre todo ayudan a mejorar su eficacia y esto es muy notorio. Hoy en día los entrenadores trabajan con técnicas de visualización en las cuales se proyectan imágenes de lo que son jugadas perfectas las cuales tienden a llevarse a la práctica en el momento del juego. Por otro lado marcar objetivos alcanzables o creíbles, ayuda al jugador a sentirse capaz de ponerlos a realizarlos.

Para que exista un mejor resultado al momento de aplicar todas las variables mencionadas anteriormente, es necesario, seguir a la par los otros entrenamientos, no nada más prepararse para lo que es una competencia, sino estar preparado en todo momento, y si llega algo de sorpresa, saber sacar el trabajo de una buena manera para obtener resultados satisfactorios.

En la actualidad la aparición del psicólogo deportivo es muy importante, puesto que antes no se creía que un equipo ocupaba atención psicológica para poder desarrollar un buen nivel de juego, se pensaba que si estaba bien técnicamente y tácticamente podía desarrollarse un buen desempeño. En base a competencias de suma

importancia que se dan en la actualidad hacen notar el trabajo que esta persona llegar a realizar, dándole relevancia y sobre todo la influencia que el psicólogo deporte puede tener de manera positiva al aplicar los conocimientos para mejorar el funcionamiento de un equipo.

El entrenador debe tener los conocimientos necesarios y las competencias, puesto que después de llevar a cabo una preparación, debe conocer destrezas y habilidades de cada jugador, debe saber cómo calmar, miedos, ansiedades, saber cómo motivarlos, o simplemente como tiene que dirigirse a cada uno de los miembro del equipo.

## Referencias

- Abenza, L., Brazo, J., & Olmedilla, A. (2006). ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA UNA INTERVENCIÓN EN CRISIS: UN CASO EN BALONMANO FEMENINO. *Revista de Psicología del deporte* , 109-125.
- Alba Méndez, A., & Ramírez Zaragoza, S. S. (2010). QUEHACER DEL PSICÓLOGO Y NIVELES DE INTERVENCIÓN EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 205-216.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Madrid: MEDICA panamericana.
- Díaz Rodríguez, J., & Rodríguez, S. J. (2005). INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA MEDIANTE RUTINAS DE ATENCIÓN Y CONCENTRACION EN UN EQUIPO DE VOLEIBOL PARA MEJORAR LA EFECTIVIDAD COLECTIVA DEL SAQUE. *cuadernos de la Psicología del deporte* .
- González, K. A. (2011). Una intervención psicológica en el deporte universitario mexicano: El caso ITESO de Guadalajara. *Cuadernos de Psicología del Deporte* , 37-45.
- Goig, D. L. (2012). Variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. *Revista Técnica del deporte de competición* .
- GOLDFRIED, M. (1971). Variables Psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. *sporttraining* .
- Latrónico, A., & Mesher, L. (2009). *Psicología del deporte conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Médica Panamericana .
- Manuel, G. M. (1999). *Aspectos sociales del deporte*.
- Maslow. (1947). Una teoría de la motivación humana. *Psychological Review* , 370-396.
- Marco, F. G., Buceta, J. M., & Perez, C. L. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *psicothema* , 667-672.
- Naveira, A. G. (2010). EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO: APORTACIONES Y RETOS FUTUROS. *Papeles del Psicólogo* , 259-268.
- Reyes Bossio, M., Raimundi, M. J., & Gómez Correa, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte* , 9-16.
- Stephens, D., & Heil, G. (1998). *El management según Maslow*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.

Rojas, N. G. (2007). Implicaciones de la Atoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico* , 21-32.

Sabas Rivas, G., & del Pino González, M. (2003). La preparación psicológica del voleibolista élite: experiencia cubana. *Instituto de Medicina Deportiva* .