



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE QUERETARO

FACULTAD DE ENFERMERIA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y CIENCIAS DEL  
DEPORTE

TESINA

TECNICAS DE PSICOLOGIA DEPORTIVA QUE FAVORECEN  
EL DESARROLLO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS

PRESENTA

JUAN MANUEL RIVAS MUÑOZ

ASESORES

JULIO CESAR MÉNDEZ ÁVILA

FCO. RICARDO CEREZO BERMÚDEZ

La presente obra está bajo la licencia:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>



CC BY-NC-ND 4.0 DEED

Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

### Usted es libre de:

**Compartir** — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

### Bajo los siguientes términos:



**Atribución** — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.



**NoComercial** — Usted no puede hacer uso del material con [propósitos comerciales](#).



**SinDerivadas** — Si [remezcla, transforma o crea a partir](#) del material, no podrá distribuir el material modificado.

**No hay restricciones adicionales** — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas](#) que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

### Avisos:

No tiene que cumplir con la licencia para elementos del material en el dominio público o cuando su uso esté permitido por una [excepción o limitación](#) aplicable.

No se dan garantías. La licencia podría no darle todos los permisos que necesita para el uso que tenga previsto. Por ejemplo, otros derechos como [publicidad, privacidad, o derechos morales](#) pueden limitar la forma en que utilice el material.

## RESUMEN

El estrés, la ansiedad, la desmotivación y la desconcentración son algunos de los factores que pueden influir en el rendimiento deportivo del atleta y por consecuencia pueden llevar al fracaso de este; la psicología deportiva es una ciencia considerablemente nueva sin embargo ha realizado una gran cantidad de estudios e investigaciones con la finalidad de ofrecer solución a este tipo de problemas.

Los resultados arrojados por esta investigación realizada de manera documental, demuestran la gran importancia que tiene el practicar alguna técnica de psicología deportiva en los atletas de cualquier edad y en cualquier tipo de competencia, la relajación, la motivación y la visualización son ejemplos de técnicas que ayudan a fortalecer la parte psicológica del deportista.

Es necesario comenzar a brindar al entrenamiento mental, la importancia que merece en conjunto con la preparación física, ambas deben ir de la mano para favorecer un mejor rendimiento deportivo.

## AGRADECIMIENTOS:

Rivas Muñoz Juan Manuel

A mi familia que se ha esforzado tanto para lograr que yo me encuentre hasta aquí.

A mis amigos, que formaron parte de mi aprendizaje durante mi carrera.

A los maestros que compartieron sus conocimientos durante mi carrera.

A mis maestros asesores que ayudaron a la elaboración de mi trabajo de investigación.

# CONTENIDO

PRESENTACION

RESUMEN

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCION.....	5
JUSTIFICACION.....	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
MARCO TEORICO.....	13
MARCO CONCEPTUAL.....	20
METODOLOGIA.....	26
TIPO DE ESTUDIO .....	26
UNIVERSO.....	26
RECOLECCION DE DATOS.....	26
ANALISIS DE DATOS.....	27
ETICA DEL ESTUDIO .....	27
PROCEDIMIENTOS.....	27
RECURSOS MATERIALES.....	28
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	28
BIBLIOGRAFIA.....	30
ANEXOS.....	32

## **INTRODUCCION**

Hoy en día las exigencias deportivas de los atletas son cada vez mayores, las competencias exigen una mayor preparación física, táctica y psicológica, existe un menor margen de error en cada una de las ejecuciones; por todo lo anterior el equipo de apoyo del atleta cada vez es más amplio, englobando no solo al preparador físico sino también al nutriólogo, al doctor, director técnico y más recientemente al psicólogo deportivo.

Un atleta puede tener la mejor preparación física y técnica, pero si no está preparado psicológicamente para afrontar situaciones adversas que se le pueden presentar solo en la competencia, puede ser que el resultado no sea el esperado.

El presente trabajo ofrece una visión sobre la colaboración que debe tener el psicólogo deportivo en el equipo de trabajo para lograr una preparación más completa y eficaz del atleta. Se presentan las diferentes técnicas o herramientas de la psicología deportiva que ayudan a los diferentes atletas a desarrollar todo su potencial durante la competencia y lograr controlar los pensamientos y emociones que los perjudican.

El objetivo de esta investigación fue: Determinar si las técnicas de psicología deportiva favorecen el rendimiento deportivo de los atletas.

Para esto se realizó una investigación donde se compararon los estudios que se han realizado durante los años en el ámbito de la psicología deportiva, los pros que trae consigo la utilización de técnicas psicológicas, la importancia que tiene la práctica de la relajación de Jacobson como lo menciona (Castro, 2006) Se hace cada vez más hincapié en los métodos de relajación como medida preventiva ante el estrés. En un futuro será necesario para todos.

Se identificó que el principal enemigo de los atletas en una competencia es el estrés, pues este puede tener diversas formas de presentarse y afectar.

(Prieto, 2007) En los últimos años, se ha demostrado que la presencia de niveles elevados de estrés puede provocar que el deportista sea más vulnerable a las lesiones (déficits atencionales, cansancio y agotamiento anticipados, etc.).

La psicología del deporte y sus técnicas han venido a dar un nuevo vuelco a la preparación de los atletas, cada vez más entrenadores recurren a ella cuando sus alumnos tienen problemas de índole psicológico, cada vez tiene más aplicaciones.

(Cruz, 1990) Investiga las características de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competición, la ayuda psicológica, la distribución y elección de deportistas, la psicología de grupos, la psicología del deportista, al igual que la psicología del entrenamiento y competición. (Citado por Cagigal, 1974, p. 128).

## **JUSTIFICACION**

Los deportistas pueden sufrir bloqueos es decir durante la competencia no logran demostrar las cualidades y capacidades físicas que han adquirido durante sus entrenamientos, es por ello que ahora es muy común que el mundo del deporte requiera de la ayuda de un especialista, dentro de un equipo multidisciplinario para garantizar el bienestar psicológico de los deportistas.

Actualmente los deportistas, en especial los de alto rendimiento, se han visto envueltos en un acelerado desarrollo y exigencia que demanda mayor apoyo técnico y científico. Hoy en día los deportistas están sometidos a mayores retos y metas que hasta hace algunos años parecían sueños inalcanzables. Para ello son sometidos a rigurosos entrenamientos que cuentan con una gran variedad de disciplinas científicas que como la psicología deportiva han demostrado ser eficazmente necesarias si se requiere llegar a la cumbre no solo logrando el máximo rendimiento físico sino también el mejor desarrollo personal.

Respecto a la mejora del rendimiento deportivo (Garcia-Noveira, 2010) comenta que (Garcés de los Fayos y Vives,2005; Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007) un importante número de psicólogos realizan en la actualidad un entrenamiento psicológico con deportistas de diversa índole y distinta modalidad como es el caso del fútbol, atletismo, natación, etc.

Hoy en día se reconoce que cuando las capacidades físicas, fisiológicas y la intensidad de trabajo alcanzan niveles máximos, la última frontera del deporte es la mente y es ahí donde justamente hace su aporte la psicología deportiva. Esta como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta adaptando procesos de evaluación e intervención que permitan al deportista desarrollar su máximo potencial físico y psicológico.



Su objeto de estudio lo constituyen dos factores psicológicos de la actividad deportiva y del deportista. Del mismo se derivan un conjunto de tareas tales como el estudio de los fundamentos psicológicos, de la preparación física, técnica, táctica; las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos del entrenamiento, la competencia y los diferentes deportes y la preparación psicológica del deportista para la competición.

Es por ello que en el ámbito de la psicología deportiva se utilizan técnicas similares a las que se usan habitualmente en la medicina deportiva para registrar el indicador fisiológico-bioquímico de la conducta deportiva. Este indicador puede proporcionar dos tipos principales información al psicólogo del deporte,

- 1) Evaluación del estrés psicológico, al relacionarse el nivel de los parámetros registrados con la activación, la ansiedad y el estrés a los que se ven sometidos los deportistas y entrenadores en relación a la competencia deportiva.
- 2) Evaluación del rendimiento fisiológico de los deportistas, al relacionarse el nivel de parámetros registrados con aspectos fisiológicos, como la fatiga o la eficiencia en los entrenamientos y competiciones.

Existe una amplia evidencia de que la competición deportiva puede producir altos niveles de tensión psicológica o ansiedad en los participantes, lo suficientemente intensas como para provocar desorganización en su desempeño. Se ha comprobado que un jugador rinde a un buen nivel en sus entrenamientos y puede llegar a fallar cuando está bajo esa intensa tensión que provoca la competencia.

Un gran número de entrenadores y psicológicos deportivos son cada vez más conscientes que la competición genera niveles excesivos de ansiedad que disminuyen el rendimiento.

(Martinez & Asis, 1985) Los métodos de relajación son procedimientos terapéuticos bien definidos que tratan de obtener en el individuo una distensión muscular y psicológica, con la ayuda de ejercicios apropiados, es decir que buscan un reposo lo más eficaz posible.

La competición puede generar angustia y estrés y estos a su vez pueden afectar los procesos fisiológicos y cognitivos deteriorando la ejecución e impidiendo el nivel óptimo de actuación.

(Hiram & Valdes, 1996) Citando a Spiellberger (1989) define el estrés como un complejo proceso psicobiológico que consta de tres elementos: estímulos estresores, evaluaciones de peligro o amenaza y la reacción emocional, en forma de ansiedad.

No es extraño que las técnicas de relajación hayan recibido mucha atención en los últimos años como estrategia de preparación mental por parte de la investigación y de la psicología deportiva.

Y es que todo lo que acontece en nuestro cuerpo es controlado por el cerebro. Cada cambio en nuestro estado fisiológico está asociado a cambios en el estado cognitivo o emocional y viceversa.

La mente y el cuerpo, lo físico y lo psicológico, son inseparables en cualquier situación. Ganar una carrera, un campeonato, romper un record entre otras situaciones, constituyen momentos especiales en la vida de un deportista, para poder lograrlo se necesita no solamente de una buena preparación física sino también de un apropiado balance psicológico.

Dentro del gran abanico de técnicas de intervención psicológica para la mejora del rendimiento deportivo, unas de ellas pueden ser incorporadas al método habitual del método de entrenadores, enriqueciendo, significativamente en beneficio de los deportistas. Otras técnicas en cambio están más encaminadas a la autorregulación y autocontrol del propio deportista, de una manera mucho más específica y requieren de un aprendizaje y entrenamiento más meticuloso y controlado, por lo que deben ser controladas por un especialista, el psicólogo deportivo.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El deporte promete convertirse en elemento integrante de la cultura de la sociedad moderna en cuanto que contribuye a la salud personal y la interacción social, el deporte no es un fenómeno aislado de nuestra sociedad, por el contrario se halla inseparablemente ligado en muchos aspectos de nuestra vida diaria.

El deporte y su proceso de entrenamiento requieren para alcanzar su nivel óptimo de rendimiento, el desarrollo y fortalecimiento de habilidades físicas y mentales. El ser humano no es un cuerpo que manifiesta actividad física, sino que durante su competencia presenta factores que involucran una gran cantidad de emociones, sentimientos, pensamientos y todo aquello que pasa por la mente. Por esto se requiere de un trabajo a nivel relajación, para que el deportista pueda alcanzar un nivel óptimo articulando su capacidad y habilidad física con las funciones mentales superiores durante la competencia.

(Trujillo, 2009) Comenta que es común ver los Juegos Olímpicos y oír (decir) a los deportistas después de su competencia, "...Estaba nervioso, me desconcentre, no me sentí cómodo, no estoy acostumbrado a estas condiciones de competencia...", etc. ¿Cuántos dicen "Lo di todo, controlé mi competencia y aun así no pude, me supero el rival"?; las disposiciones para competir no existen en nuestros deportistas.

Saber elegir las palabras que nos hacen pensar y poner imágenes en nuestra mente es muy importante. Con ello podemos lograr concentración, motivación, relajación, sentirnos más activos etc. Hoy en día la gran diferencia entre los buenos y los mejores se encuentra separada por un pequeño margen de error atribuibles en muchas ocasiones en al manejo óptimo de las variables psicológicas implicadas en el deporte como lo son la motivación, el estrés y el nivel de activación.

Para alcanzar el nivel óptimo de rendimiento psicológico, los deportistas y entrenadores desarrollan estrategias efectivas por lo general, pero en ocasiones son insuficientes. El psicólogo del deporte es un especialista que les ayudara a conseguir sus metas y objetivos.

Muchos deportistas de alto rendimiento lo han entendido así y consideran el trabajo psicológico como una pieza clave que les acompaña desde sus etapas de formación.

(Eraña, 2001) Cuando la situación de estrés ya se ha producido, el estrés se puede manejar de diferentes formas y existen diversas técnicas que se utilizarán dependiendo de la situación, el deporte concreto y el tipo de deportista. No podemos simplificar y referirnos a una técnica específica, ya que para elegir un procedimiento de intervención, como en cualquier otra área, es imprescindible evaluar detenidamente el problema que presenta el deportista, el proceso que lo ha generado, y todo ello requiere un tiempo.

Cada caso en particular suele requerir unas estrategias de intervención diferentes pero algunos determinantes del rendimiento se pueden considerar comunes.

El origen de la psicología del deporte se gesta en el estudio y los análisis de los factores que se asocian a la actividad física, ejercicio y rendimiento deportivo. La psicología del deporte debe colaborar en la actividad deportiva para lograr el desarrollo total de la persona.

## **PROBLEMA A INVESTIGAR**

¿Favorecen las técnicas de psicología deportiva el rendimiento deportivo de los atletas?

Objetivo general: Determinar si las técnicas de psicología deportiva favorecen el rendimiento deportivo de los atletas.

Objetivo específico: Determinar si la técnica de relajación de Jacobson ayuda a reducir los niveles de estrés que presentan los atletas.

Hipótesis: La técnica de relajación de Jacobson ayuda a reducir los niveles de estrés que presentan los deportistas.

## MARCO TEORICO

### ¿QUE ES LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE?

El deporte es probablemente el fenómeno social más influyente del siglo XXI.

El deporte afecta a las vidas de muchas personas, de diferentes edades, ya sea como practicantes, entrenadores, directivos o simplemente como espectadores. Por este motivo no es sorprendente que un número cada vez mayor de psicólogos se interesen por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, tanto para investigar los procesos que en ellas se desarrollan como para aplicar las técnicas de intervención psicológicas que se derivan de dichos procesos.

(Nitsch & Dietmar., 1980) citan a que SCHILLING (1974, 14), entiende por Psicología Deportiva una “psicología especial” que analiza e investiga los procesos psíquicos y sus fenómenos, los cuales tienen lugar antes, durante y después de la actividad deportiva; también investiga las causas y los efectos de estos procesos.

La psicología no se limita al estudio del deporte competitivo, sino se interesa también por la práctica de la actividad física y del deporte. Este planteamiento obliga a tener en cuenta no solo a lo que dice o hace el deportista.

Por otra parte no puede reducirse al estudio del deportista, si no que implica el estudio de diferentes interacciones que se dan en las situaciones deportivas. Este planteamiento obliga a tener en cuenta no solo lo que hace o dice el deportista, sino también lo que dicen o hacen todos los sujetos que interactúan con él: entrenadores, árbitros, directivos y periodistas.

(Nitsch & Dietmar., 1980) define así la Psicología Deportiva: “La Psicología Deportiva se caracteriza como una ciencia, la cual analiza, investiga, estudia las condiciones, transcurso y consecuencias de la regulación psíquica de las acciones relacionadas con el deporte y deduce posibilidades de su modificación.

Por acciones relacionadas con el deporte se entiende todas aquellas acciones que están inmensamente orientadas a los sucesos deportivos (por ejemplo, el comportamiento de los espectadores), que se organizan y regulan con un objetivo (p.e., el comportamiento de los profesores de deporte, de entrenadores y árbitros) o se realizan en forma activa (la actividad deportiva en el deporte de alto rendimiento en el deporte escolar, masivo, recreativo o de rehabilitación).

## HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

(Heredia, 2005) De acuerdo con los estudios de Cratty la psicología del deporte se inicia en Rusia con Peter Lesgaften en Rusia a principios de siglo, pero es hasta después de la revolución rusa, cuando se crean centros especializados para el estudio de las capacidades de los deportistas, siendo uno de los pioneros Peter Roudick, al cual se le considera padre de la psicología soviética.

Es hasta 1965 que se adquiere el reconocimiento internacional de la psicología del deporte, cuando se celebra en Roma, Italia con Ferruccio Antonielli el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte. Asistieron 500 especialistas y se presentaron 230 trabajos. Que aunque tuvieron una gran dispersión metodológica y conceptual, marcaron el nacimiento de una nueva disciplina.

Ahí se creó la Sociedad Internacional de Psicología del deporte, encargada de celebrar un congreso cada 4 años y se editó el “International Journal of Sport Psychology” el cual se publica en Roma desde 1970.

Durante los años sesentas la psicología deportiva surgió básicamente de la demanda de conocimientos psicológicos por parte de los profesionales de la educación física y de las necesidades de los deportistas de alta competición.

A partir de dos núcleos de trabajo en los Institutos Nacionales de Educación Física (INEF) de Madrid y Barcelona, primero, y a través de la creación de asociaciones profesionales, después (donde se agrupan personas interesadas en este campo, tanto desde su vertiente académica o de investigación como desde la aplicada) y apoyándose en la celebración de congresos nacionales, en Barcelona en 1986 y luego en Granada en 1988, se puso en marcha la Federación Española de Asociaciones de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, llegando a formar parte de estas asociaciones de prácticamente todo el territorio nacional, y desde donde se impulsaría la apertura a otros ámbitos.

Fue Coleman Griffith (1893-1966), que como padre de la Psicología Deportiva en Estados Unidos, organizó y dirigió el primer laboratorio de psicología del deporte. Sus estudios se centraron sobre el aprendizaje, habilidades psicomotoras y variables de personalidad. Desarrolló un test de prontitud mental para atletas y una teoría sobre el papel de la motivación en el deporte. Escribió el primer libro que habla de la relación que existe entre la Psicología Deportiva en Estados Unidos, y supervisó las primeras disertaciones doctorales en esta área en los años 30.



## LA PSICOLOGIA DEPORTIVA EN MEXICO

En México la psicología del deporte es un campo el cual se aborda más recientemente, es a finales de la década de los 1970 cuando se inician de forma aislada esfuerzos personales de los psicólogos generales por apoyar a las demandas de los entrenadores o atletas. Entre las décadas de los `70 a los `90 se le conocía como psicología aplicada al deporte, pues se aplicaban técnicas y conocimientos provenientes de las áreas de la psicología general, especialmente del trabajo y de la organizacional generalmente para motivar o para apoyar al atleta al triunfo o la derrota.

Se encuentran entre otros antecedentes de trabajo en los años `70 sobre esta área, en los estudios realizados por el Dr. Cuevas Novelo, medico psicofisiologo de la Facultad de Psicología de la UNAM, quien en sus investigaciones de ese entonces midió a una gran cantidad de deportistas, logrando dar un cuadro psicodinámico de la personalidad. También tiene otros estudios referentes al deporte.

(Heredia, 2005) Se ha organizado varios eventos en México para ubicar la psicología del deporte, unos de los conocidos, es el Coloquio de psicología del deporte en 1983 en la facultad de psicología de la UNAM, la subsecretaria del deporte, la Confederación Deportiva Mexicana, la Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Distrito Federal y el Instituto Mexicano del Seguro Social.

Nuevamente en la Dirección General de Actividades Deportivas de la UNAM, se crea el “Primer Diplomado Anual de Psicología Deportiva” en el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores de Deporte CECSD, con Martha Heredia, en Marzo de 1988 a Marzo de 1989. Siendo este el primer diplomado con más de 300 horas que se documenta en toda la República Mexicana, para formar Psicólogos del Deporte.

En los años `90 se abren ya oficialmente dos sitios importantes para trabajar con los equipos deportivos: el laboratorio de psicología deportiva de la subdirección de investigación y Medicina del Deporte de la UNAM y la oficina nacional de psicología deportiva, en el Centro Nacional de Ciencias Aplicadas al Deporte y en la Comisión Nacional del Deporte.

En 1998 se realiza en México el primer y único curso especializado en Psicología Deportiva Especializado en atletas con discapacidad, impartido por Martha Heredia.

## EL PAPEL PROFESIONAL DEL PSICOLOGO EN EL DEPORTE

En 1982 el Comité Olímpico de los Estados Unidos decidió incluir por primera vez la preparación psicología dentro del plan de investigación del deportista de Elite, los miembros de dicha comisión asignaron tres funciones al psicólogo del deporte:

La primera función del psicólogo del deporte debe ser la de investigador que genera nuevos conocimientos sobre procesos básicos aplicados a la actividad física y el deporte.

En segundo lugar el psicólogo deportivo ejerce una función de educación cuando enseña a los deportistas, entrenadores, árbitros, principios y técnicas psicológicas en cursos y seminarios aplicados.

Finalmente el psicólogo actúa como clínico cuando soluciona problemas psicológicos creados por la práctica deportiva.

## LA PSICOLOGIA EN EL CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD FISICA

Si se examina cuidadosamente la historia y las temáticas abordadas lo que puede considerarse como psicología deportiva en su desarrollo, se encontraran tres intereses fundamentales, el aprendizaje motor muy en relación con la asimilación de hábitos y destrezas deportivas, la influencia de la psicología de la práctica del deporte y el conocimiento psicológico como medio para incrementar el crecimiento. Los intereses restantes se relacionan en lo fundamental con el alto rendimiento. Las últimas tres décadas sin embargo ha producido un amplio material sobre la actividad física sobre la importancia de la actividad física como medio para la educación, el cuidado de la salud, la prolongación de la calidad de vida y el cuidado corporal.

## TAREAS DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Principalmente la psicología del deporte puede tomar dos rumbos relativamente diferentes; el diagnóstico psicológico y la investigación científica. En el trabajo psicológico resulta ante todo importante el estudio detallado de las particularidades de los atletas y el equipo deportivo. El asesoramiento psicológico deportivo deberá cubrir todas las áreas problemáticas. El asesoramiento psicológico tiene diversa áreas de influencia: incluye la capacitación de entrenadores en el manejo general, tanto individual como colectivo, de los atletas, la información precisa sobre las particularidades del deportista y sus modos de tratamiento, el análisis conjunto de los planes de entrenamiento por parte del preparador físico en la dirección deseada.

El entrenamiento de las habilidades psicológicas es otra dirección de trabajo, pues en la ejecución de esquemas un pilar básico de la misma consiste en la enseñanza de las habilidades psicológicas necesarias básicas a los deportistas, tanto para el entrenamiento como para la competencia.

Entre estas habilidades tienen un papel fundamental la relajación, la concentración, el uso de imágenes atendiendo a diferentes objetivos, la energización, la supresión de imágenes, pensamientos o emociones que afectan el rendimiento.

## **MARCO CONCEPTUAL**

### **RENDIMIENTO DEPORTIVO**

Se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

(Masconi, 2007) Cita a (Gorbunov, 1987), El rendimiento deportivo está condicionado por tres tipos de preparación; la preparación física, la preparación técnico táctica, y la preparación psicológica si alguna de estas es descuidada se ve amenazado el rendimiento óptimo.

### **PERFIL PSICOLOGICO DEL ALTO RENDIMIENTO**

Existen al menos tres fuentes de ayuda en la fase de identificación de las características psicológicas que se encuentran en la base de las ejecuciones atléticas. La primera de ellas está constituida por los datos de informes que provienen de los propios atletas, en forma de percepciones subjetivas experimentadas en los primeros momentos más brillantes, que cada uno de ellos ha tenido mientras participaba en una competencia. La segunda de las fuentes la conforman los datos generados por estudios que comparan las características psicológicas de los atletas exitosos con otros menos afortunados, la tercera fuente de información viene de las personas que han preparado a los atletas más sobresalientes, es decir sus entrenadores y sobre lo que ellos piensan que puede ayudar a conseguir el éxito en su deporte concreto.

## MOTIVACION

### MOTIVACION EN EL DEPORTE

La motivación es una de las variables psicológicas más importantes al realizar cualquier actividad de nuestra vida cotidiana ya que orienta y dirige la acción intensificándola o disminuyéndola según sea.

Motivación es un término de significado muy amplio que puede englobar numerosos aspectos de conducta. Como otros procesos psicológicos, la motivación se ha definido de diversas maneras, pero en general se refiere al "por qué" de la intensidad y dirección del comportamiento.

(Prieto, 2007) Según S. Márquez y M. Zubiaur (1989), la motivación es "un término que hace referencia a la intensidad y dirección del comportamiento. Es decir, es una variable que influye directamente en la selección, intensidad y persistencia de una determinada conducta".

La intensidad del comportamiento se relaciona con el grado de esfuerzo que se activa para lograr un comportamiento. La dirección del comportamiento indica si el individuo se aproxima o evita una situación en particular. Por eso la motivación puede determinar la orientación y la dirección del comportamiento individual, que en la práctica del deporte puede tener un fuerte impacto sobre el rendimiento del deportista.

(Hiram & Valdes, 1996) Citando a Locke (1981) Comenta que el efecto beneficioso del establecimiento de metas sobre la ejecución de una tarea es uno de los más sólidos y replicables hallazgos de la psicología.

### TIPOS DE MOTIVACION

La motivación en el ámbito del deporte es externa e interna. La motivación es interna cuando se practica el deporte por placer inherente al mismo. La motivación externa hace referencia a incentivos extrínsecos al deporte.

## MOTIVOS PARA PRACTICAR EL DEPORTE

El deportista que decide iniciar un largo periodo de entrenamiento para sobre salir en algún deporte tiene una razón. Algunos dan como razón del origen y desarrollo de los motivos de experiencias de aprendizaje, otros por su parte comentan la oportunidad que proporciona el entorno social para que el individuo se sienta competente en un área determinada, algunos más creen que la razón se encuentra en la necesidad de aprobación de afecto, de estima o de admiración por parte de personas significativas para el individuo, es probable que todas estas razones estén en el origen y desarrollo de los motivos para practicar deporte.

Los motivos son características relativamente estables que inducen a un individuo a iniciar determinadas actividades. Son rasgos que pueden definir a las personas.

La motivación se relaciona con el estado del organismo al que se considera responsable de la realización de una determinada actividad. Es la combinación de factores externos e internos. Cuando los motivos son realizados se habla de motivación.

## RELAJACION

En la sociedad actual, competitiva, de rápidos cambios, se hace necesario regular la tensión que experimenta nuestro cuerpo y nuestra mente ante los acontecimientos diarios para mantener nuestra salud. Es importante que desde edades tempranas los niños y jóvenes deportistas aprendan a reconocer los síntomas de la ansiedad y el estrés que se presentan antes de cada entrenamiento o competencia, lo cual condicionara su rendimiento deportivo.

(Castro, 2006) La relajación es el conjunto de técnicas para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar una distensión física y mental aumentando la energía de nuestro organismo para afrontar nuestra actividad de una forma óptima.

(Masconi, 2007) Citando a (Weinberg y Gould, 1996). Actualmente, se considera la relajación como una herramienta de gran utilidad para el deportista, ya que le permite controlar sus estados de ansiedad y activación así como utilizar otras técnicas psicológicas con efectividad.

La utilización de la relajación en el ámbito de la actividad física se ha utilizado desde los comienzos de la psicología deportiva y en la actualidad se considera muy necesaria garantizar el estado óptimo del rendimiento del atleta.

(Castro, 2006) Beneficios de la relajación

En la actividad física:

- Mejora la conciencia del esquema corporal.
- Ahorra energía en la actividad física utilizando los músculos con el tono muscular adecuado (mejora el control sobre el tono muscular).
- Facilita la coordinación de los movimientos.
- Mejora la aceleración de recuperación física y psíquica tras el esfuerzo.
- Mejora la concentración que se necesita en la actividad .
- Facilita la realización de actividades en las que es necesario un estado de calma importante (tiro con arco, golf...)



Algunos otros beneficios que trae consigo la relajación son la pronta recuperación entre competencias, ayuda conciliar el sueño la noche anterior a la competencia, ayuda a los atletas a regenerarse físicamente, psicológicamente y emocionalmente además de ayudar a disminuir el tono muscular excesivo que se puede presentar durante la realización de la prueba, evitando lesiones por tal motivo.

(Eberspächer, 1995) La relajación muscular progresiva tiene efecto sobre la percepción del estado de la contracción muscular o del tono muscular. Este método fue por Jacobson (1934)

(Prieto, 2007) Gracias a los estudios de K. M. NOWACK (1990), M. B. ANDERSEN y J. M. WILLIAMS (1988), J. R. GROVE (1993) y J. D. GOSS (1994) se puede concluir que los deportistas con altas dosis de "dureza" mental son menos vulnerables a las lesiones.

El estudio realizado por S. J. HANSON y col. (1992) mostró la existencia de una relación positiva entre el mayor número de recursos de afrontamiento del estrés (estrategias utilizadas para combatir el estrés) y la menor frecuencia de lesiones deportivas.

(Ferreira, Valdes, & Gonzalez, 2001) Algunas situaciones deportivas causan o producen 3 tipos de síntomas negativos: físicos (aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración, tensión muscular), mentales (miedo, ansiedad, preocupación, inhabilidad para concentrarse) y comportamentales (hablar rápidamente, manierismos nerviosos).

(Nieri, 2007) La relajación es la capacidad que tiene una persona para encontrar un momento de calma, paz y tranquilidad. Esta capacidad es importante para restablecimiento de la homeostasis físico y mental frente a las diversas situaciones estresantes. El saber relajarse en el deporte es el arma más importante y contundente para combatir el estrés, la ansiedad y las presiones.

## **METODOLOGIA**

Se revisó material bibliográfico en artículos de internet, revistas y periódicos digitales, se compararon estudios, investigaciones y opiniones de psicólogos deportivos, entrenadores así como de los mismo atletas, con la finalidad de tener diversos puntos de vista y una visión más clara y precisa.

## **TIPO DE ESTUDIO**

El presente trabajo se realizó mediante una investigación documental, implico revisar y analizar diferente material bibliográfico con la finalidad de recopilar la opinión de distintos autores que conocen sobre el tema, los cuales han realizado estudios e investigaciones que llevan a varias conclusiones.

## **UNIVERSO**

Se consultaron diferentes autores de diferentes nacionalidades, con la finalidad de lograr una investigación más objetiva y con diversidad de opinión, autores de Brasil, España, Rusia y México colaboraron con sus estudios realizados.

## **RECOLECCION DE DATOS**

La información se tomó de las diferentes bibliografías consultadas en periódicos y revistas digitales, así como de sitios de internet donde los estudios se respaldan por investigaciones científicas

## **ANALISIS DE DATOS**

El análisis de datos se da en base a los autores revisados, las teorías y las investigaciones, posteriormente se realizaron las conclusiones y recomendaciones comparando los elementos esperados con los datos que resultaron de la investigación

## **ETICA DEL ESTUDIO**

El proceso de búsqueda de información se realizó con las medidas de ética necesarias, en esta investigación los contenidos están respaldados por sus autores correspondientes, teniendo en cuenta en ningún momento se vieron afectados estos mismos.

## **PROCEDIMIENTOS**

A partir de una inquietud por conocer más a fondo sobre el tema principal se comenzó a elaborar una pregunta de investigación, posteriormente los objetivos generales y específicos y la hipótesis, para responder la pregunta de investigación fue necesario revisar revistas y periódicos en internet. Comparar diferentes investigaciones y opiniones de las personas que han dedicado una gran cantidad tiempo al servicio de la psicología deportiva. La información plasmada en el presente documento fue analizada y seleccionada de manera que con esta se lograra conocer sobre el tema principal para demostrar si se respondió a la pregunta de investigación.

## **RECURSOS MATERIALES**

Los recursos materiales que se necesitaron durante la investigación fueron menores y muy básicos los cuales son:

Computadora

Libretas de apuntes

Lapicero

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Los deportistas son personas que al igual que todos los seres humanos tienen un cuerpo y una mente, partiendo de esto no se puede prestar atención solamente a la preparación física sino que también existe una parte igual de importante en los atletas como lo es la preparación psicológica, entrenar la mente es ahora el gran desafío para los entrenadores y los psicólogos deportivos.

Hoy en día hay competencias de un nivel de exigencia muy elevado, donde una buena preparación física-técnica no basta y no es suficiente, competencias donde la mente y la preparación psicológica juegan muy importante para poder conseguir un centímetro más o un segundo menos.

Si bien la psicología deportiva es una ciencia hasta cierto punto nueva y a la que muy pocos entrenadores y atletas recurren, también es cierto que ha venido a dar a conocer una gran cantidad de técnicas para contrarrestar los efectos factores como la desmotivación, el estrés y la falta de concentración.

Es indispensable comenzar a trabajar la parte mental de los atletas desde una edad temprana, esto con la finalidad de que cada vez se vuelva una costumbre el tener que realizar este tipo de entrenamiento, que como cualquier otro lleva un proceso de adaptación y no se puede utilizar de un día para otro, las técnicas y los procedimientos ya están elaborados, ahora solo es cuestión de aplicarlos y ponerlos en práctica en todos los deportistas sin importar edad.

Dentro de las técnicas que ayudan a tener un mejor rendimiento deportivo esta la relajación, técnica que ayuda a la concentración del atleta, a la prevención de lesiones.

## BIBLIOGRAFIA

- Castro, F. (febrero de 2006). *efdeportes*. Recuperado el 20 de febrero de 2013, de <http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>
- Cruz, J. (1990). *Educacion Fisica i Esports*. Recuperado el 25 de febrero de 2013, de [http://articulos-apunts.edittec.com/22/es/022\\_011-020\\_es.pdf](http://articulos-apunts.edittec.com/22/es/022_011-020_es.pdf)
- Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento Mental*. España: Inde.
- Eraña, I. (15 de octubre de 2001). *Diario El Pais*. Recuperado el 17 de Febrero de 2013, de [http://elpais.com/diario/2001/10/15/deportes/1003096819\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2001/10/15/deportes/1003096819_850215.html)
- Ferreira, M., Valdes, H., & Gonzalez, E. (abril de 2001). *efdeportes*. Recuperado el 28 de febrero de 2013, de <http://www.efdeportes.com/efd35/estres.htm>
- Garcia-Noveira. (septiembre-diciembre de 2010). *redalyc.uaemex*. Recuperado el 02 de febrero de 2013, de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/778/77815136005.pdf>
- Heredia, M. (10 de Junio de 2005). *Revista Digital Universitaria*. Recuperado el 11 de Febrero de 2013, de [http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun\\_art62.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun_art62.pdf)
- Hiram, M., & Valdes, C. (1996). *La Preparacion Psicologica del Deportista, mente y rendimiento*. España: Inde.
- Martinez, B., & Asis, M. (1985). En B. Martinez, & M. Asis, *Hipnosis, metodos y tecnicas*. Cuba: Editorial Cientifico.
- Masconi, S. (3 de Abril de 2007). *UNSL*. Recuperado el 19 de Febrero de 2013, de <http://fundamentos.unsl.edu.ar/pdf/articulo-16-183.pdf>
- Nieri, D. (2007). *Dante Nieri Psicologo Deportivo*. Recuperado el 25 de Febrero de 2013, de <http://www.dantenieri.pe/content/content.php?plD=285>
- Nitsch, J., & Dietmar., S. (1980). *VIREF. Educacion Fisica Virtual*. Recuperado el 11 de Febrero de 2013, de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/viewFile/11191/10263>
- Prieto, R. G. (julio de 2007). *efdeportes*. Recuperado el 19 de Febrero de 2013, de <http://www.efdeportes.com/efd110/el-estres-y-las-lesiones-deportivas.htm>

Trujillo, T. (septiembre de 2009). *consultoria en psicología deportiva*. Recuperado el 15 de febrero de 2013, de [http://www.instinto.com.mx/entrada\\_blog.aspx?id=1](http://www.instinto.com.mx/entrada_blog.aspx?id=1)



## ANEXOS

RESISTENCIA	COMBATE	FUERZA RAPIDA	DEPORTES CON PELOTA	COORDINACION Y ARTE
Alta tolerancia a la frustración	Regulación temperamental	Control tensional	Pensamiento táctico	Coordinación psicomotriz
Motivación interna	Persistencia	Coordinación psicomotora	Concentración y distribución de la atención	Capacidad de presentación ideomotora
Concentración atención	Pensamiento táctico	Velocidad de reacción	Coordinación psicomotriz	Persistencia
Mecanismos psicofísicos de recuperación	Velocidad de alta reacción	Concentración atención	Empatía grupal	Control emocional
autoconfianza	Percepción visual y propioceptiva	Aspiración de logro	Control emocional	Alta concentración
autodisciplina	Tolerancia psíquica al doctor	Valor- Decisión	Control de la ansiedad	Valor-decisión

(Heredia, 2005) Tabla1. Clasificación metodológica de los deportes y las habilidades psicológicas a desarrollar en los atletas de cada deporte