



Recepción: 21/ 07/ 2017

Aceptación: 15 / 12/ 2017

Publicación: 09/ 02/ 2018



Ciencias del deporte

Artículo Original

## **Apuntes necesarios sobre la psicología del deporte**

*Notes needed on the psychology of sport*

*Observações necessárias sobre a psicologia do esporte*

Ebson M. Briones-Arteaga <sup>1</sup>  
[ebbrions70@hotmail.com](mailto:ebbrions70@hotmail.com)

**Correspondencia:** [ebbrions70@hotmail.com](mailto:ebbrions70@hotmail.com)

<sup>1</sup>Master en Actividad Física y Salud, Licenciado en la Especialización Fisioterapia, Tecnólogo Médico Especialidad Fisioterapia, Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Ecuador.

## Resumen

Actualmente, la profesionalización y el alto rendimiento han cobrado gran auge en el ámbito deportivo. Entre otros, la psicología del deporte ha apoyado a ello y se ha consolidado como uno de los aspectos claves en cualquier actividad deportiva. Este trabajo se propone como objetivo general: Realizar apuntes sobre la psicología aplicada al deporte. Para ello define qué se entiende por psicología del deporte, se muestran algunos ejemplos de la psicología aplicada a diversos deportes y se aborda la importancia de la psicología en el deporte. Se basa en el análisis documental.

**Palabras clave:** psicología; deporte; importancia.

## Abstract

Currently, professionalization and high performance have gained great popularity in the sports field. Among others, the psychology of sports has supported this and has established itself as one of the key aspects in any sporting activity. This work is proposed as a general objective: Make notes on psychology applied to sport. To do this, he defines what is meant by sports psychology, shows some examples of psychology applied to various sports and addresses the importance of psychology in sport. It is based on the documentary analysis.

**Keywords:** psychology; sport; importance.

## Resumo

Atualmente, a profissionalização e o alto desempenho ganharam grande popularidade no campo de esportes. Entre outros, a psicologia do esporte apoiou isso e se estabeleceu como um dos aspectos fundamentais de qualquer atividade esportiva. Este trabalho é proposto como um objetivo geral: fazer anotações sobre psicologia aplicada ao esporte. Para fazer isso, ele define o que se entende por psicologia do esporte, mostra alguns exemplos de psicologia aplicados em vários esportes e aborda a importância da psicologia no esporte. Baseia-se na análise documental.

**Palavras chave:** psicologia; esporte importância.

## Introducción

"Se considera deporte a toda actividad que se caracteriza por tener un requerimiento físico, estar institucionalizada (federaciones, clubes), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Por otra parte, la actividad física o ejercicio se refiere a todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano, obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines de protección de la salud, estéticos, de desempeño, deportivos o rehabilitadores" (Cantón, 2010).

Actualmente, la profesionalización y el alto rendimiento han cobrado gran auge en el ámbito deportivo. Con el apoyo de diversas áreas, aisladas al deporte, pero integradas a este, la evolución en la esfera ha sido considerable. Entre otros, la psicología del deporte ha apoyado y se ha consolidado como uno de los aspectos claves en cualquier actividad deportiva, desde el tenis hasta el ajedrez.

Pero ¿qué es la psicología del deporte?, ¿cómo se aplica en los deportes?, ¿es un campo importante?

Este trabajo se propone como objetivo general:

- Realizar apuntes sobre la psicología aplicada al deporte.

Y como objetivos específicos:

- Definir qué se entiende por psicología del deporte.
- Mostrar ejemplos de la psicología aplicada a diversos deportes.
- Abordar la importancia de la psicología en el deporte.

## Metodología

Este trabajo se basa en el análisis de información de fuentes documentales. Se hizo una búsqueda de artículos de revistas con las palabras claves: Psicología del deporte. Los resultados fueron evaluados y se hizo una selección de las fuentes pertinentes para los objetivos de este trabajo.

Después se utilizaron otras estrategias de búsquedas, que tributaban a los objetivos específicos del estudio.

## **Desarrollo**

Weinberg y Gould (1996) señalan que "La psicología del deporte y del ejercicio físico, es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y a los adultos a participar en actividades deportivas y de actividad física, y a beneficiarse de las mismas" (Weinberg & Gould, 1996).

Williams (1991) señala que "La psicología del deporte se ocupa, por un lado de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro de los efectos que se derivan de tal participación" (Williams, 1991).

La psicología del deporte es una ciencia aplicada, que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. (Vinueza Tapia, s/f).

Podemos considerar la psicología del deporte, como el estudio científico de la conducta deportiva, considerando la conducta en su triple concepción - cognitiva (lo que pensamos), conductual (lo que hacemos) y emocional (lo que sentimos) - y en el que se aplican los principios y descubrimientos de la psicología a la potenciación del rendimiento deportivo. Se trataría de la aplicación intencional de las técnicas psicológicas al ámbito deportivo y del ejercicio físico, para ayudar a eliminar problemas de rendimiento y proporcionar técnicas para que los atletas rindan al nivel de sus capacidades. (Gil, 2003).

"La psicología del deporte no constituye un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica sino que es un campo de actuación profesional. Lo que caracteriza a esta disciplina es su orientación aplicada a una faceta de la actividad humana, como es el deporte, en el sentido amplio del término. Se trata por tanto de un ámbito de intervención, de una actividad aplicada para la que es conveniente desarrollar una tecnología específica que incluya instrumentos de

evaluación, programas de intervención y técnicas específicas directas e indirectas" (2010), explicó el Coordinador Psicología del Deporte del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, Enrique Cantón.

Sin embargo, Sánchez y León comentan: "La psicología de la actividad física y del deporte es un área de especialización de la psicología que, en los últimos años, ha crecido rápidamente como ciencia de apoyo en todas las áreas de la cultura física. Dicha área de la psicología emplea técnicas de preparación mental como la motivación, el manejo de la ansiedad, el control de la atención, desarrollo de la concentración, manejo de la personalidad y la autoconfianza. De igual manera, busca, mediante algunas estrategias grupales como el liderazgo, el desarrollo de la comunicación y la cohesión de grupo e incrementar el potencial deportivo de los atletas. Por otro lado, la psicología aplicada apoya los procesos de iniciación y rendimiento deportivo en la formación básica deportiva, así como en el manejo de trastornos alimentarios, lesiones y discapacidad" (Sánchez & León, 2012).

Actividades de la psicología deportiva según Gil (2003):

A) Investigación:

- Desarrollo de formulaciones teóricas sobre las que apoyar las formas de intervención.
- Investigación de las técnicas y procedimientos de diagnóstico, intervención y evaluación de los resultados.
- Validación de los modelos explicativos del comportamiento deportivo.

B) Evaluación:

Medición del comportamiento (conductas, actitudes y aptitudes) de individuos o equipos en interacciones específicas deportivas, para descubrir, clasificar, predecir y explicar la conducta del deportista (o demás personas del contexto deportivo).

Objetivos de la evaluación:

Identificación del comportamiento del deportista.

Establecimiento de metas que se lograrán con la intervención directa (psicológica) e indirecta (entrenamiento).

Actividad orientadora en la selección de técnicas que nos lleven a una adecuada intervención, de la aplicación del programa de intervención, que permitirá valorar los resultados de ese programa y su futuro seguimiento.

C) Intervención:

Aplicación de técnicas y programas dirigidos al incremento del rendimiento y a la reducción de conductas que lo impidan.

Aplicación de los descubrimientos empíricos y los modelos explicativos de la psicología al deportista.

Prevención: a través de programas de intervención educativa.

Para desarrollar adecuadamente estos roles se hace imprescindible la colaboración interdisciplinar del psicólogo deportivo con el entrenador, el médico, el preparador físico, el fisioterapeuta y los directivos.

Según Weinberg & Gould, (1996) existen amplias evidencias de la relación positiva entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico.

En la literatura aparecen varios ejemplos de la psicología en diferentes deportes:

Psicología del deporte aplicada en tenis: (Morente Galeote, 2009): Generalmente, los jugadores que se enfrentan en los partidos tienen similar edad y preparación técnica y física. Parece ser que lo que les diferencia es el aspecto psicológico.

El resultado del partido se decide en muchas ocasiones por un estado de nerviosismo, poca concentración falta de confianza en sí mismo, etc. La fuerza mental es decisiva para acabar un punto o para seguir jugando con seguridad.

Actualmente, los manuales interdisciplinarios sobre tenis dedican a la psicología una importancia similar a las restantes disciplinas. El entrenamiento de las habilidades psicológicas, al igual que las físicas, necesitan que se les dedique tiempo y práctica.

Las principales variables psicológicas que conforman el estado ideal de ejecución: Relajación física, baja ansiedad, calma mental, concentración, alta autoconfianza, energía, optimismo, diversión, esfuerzo y lucha, automatismo, claridad extraordinaria de conciencia (alerta) y control.

Las principales habilidades psicológicas de los jugadores de alto nivel: Ansiedad, concentración y autoconfianza.

Fases del programa de entrenamiento psicológico:

1. Conocimiento del tenis y análisis psicológico del jugador.
2. Establecimiento de objetivos y operacionalización.
3. Entrenamiento de habilidades psicológicas.
4. Evaluación de la eficacia del entrenamiento psicológico.

Psicología aplicada al fútbol: (Morente Galeote, 2009): Dada la diversidad y la inestabilidad de los impulsos deportivos, el fútbol plantea unas exigencias extraordinarias a los psiquismos del jugador, supone una gran adaptación del psiquismo a las influencias externas más diversas, así como un empleo creativo de la creatividad de la facultad de movimiento y de los hábitos de juego, sobre la base de la anticipación con el fin de adivinar las intenciones del adversario y de los compañeros.

El objetivo de la preparación psicológica consiste en obtener una adaptación tal del jugador y de su psiquismo que le sea posible utilizar de la manera más provechosa, durante la competición o el

enfrentamiento deportivo, el potencial de la forma global que él se haya forjado durante el entrenamiento.

Clasificación de las tareas complejas de la preparación psicológica en un cierto número de categorías:

- El desarrollo de la personalidad de los jugadores al margen de la forma exigida en el juego.
- El desarrollo de la facultad de la combatividad.
- Regulación de los estados psíquicos actuales.

Psicología aplicada al baloncesto: La psicología aplicada al baloncesto me parece primordial. A día de hoy la mayoría de los clubs no la contemplan como deberían, pero creo que en un futuro bastante inmediato será clave. Sentar unas buenas bases que incorpore la psicología a todos los niveles, tanto a directivos (que aún son bastante reacios), como a entrenadores, deportistas, padres, familiares, permitirá que los clubs crezcan y aumenten el rendimiento de los jugadores y la calidad deportiva. La psicología deportiva al baloncesto ofrece muchas ventajas, inconvenientes ningunos. Incorporar la psicología deportiva en clubs de baloncesto probablemente les ayude a consolidarse como una estructura más firme y estable donde todos sus miembros compartan y transmitan los mismos valores, actuando como educadores de personas más positivas para la sociedad. Por supuesto, es también una buena herramienta para mejorar y optimizar el rendimiento de los deportistas y demás miembros. (García, 2017).

Psicología aplicada al béisbol: La psicología es un factor fundamental en el béisbol. Hay 5 factores que influyen psicológicamente en el béisbol y se tienen que entrenar de la misma manera para llegar a un buen nivel de juego: (Rodríguez Soler, 2015).

- Si no se está psicológicamente bien, será imposible conseguir un buen rendimiento.
- El entrenador tiene que mostrar una actitud positiva.
- La motivación es prácticamente la parte más importante del béisbol.
- Para llegar a la auto confianza, se ha de creer íntegramente en uno mismo y en todas las posibilidades.



- Para llegar a un punto equilibrado de atención hace falta centrarse únicamente en el juego.
- Es necesaria la cohesión de grupo para llegar a un buen nivel colectivo.
- Han de fijarse objetivos adecuados a las posibilidades de todos los jugadores.
- Han de fijarse rutinas para llegar a un punto óptimo de estrategia.

Psicología aplicada a la natación: En este deporte Dosil (2002), habla tanto de la preparación psicológica para el entrenamiento como en la competición.

En el primer aspecto se incluye:

- Feedback
- Establecimiento de objetivos
- Estrategias motivacionales

En el segundo aspecto se menciona:

- Atención-concentración
- Visualización (Dosil, 2002)

Psicología aplicada al ciclismo: El ciclismo requiere de una alta coordinación y precisión de movimientos, para lo cual se necesitan fundamentalmente dos cosas desde el punto de vista psicológico: (Luján Evans, 2017).

Concentración porque la duda en el ciclista, va a llevarlo a tener pensamientos negativos en ese momento. Y cuando la duda se relaciona a los pensamientos negativos, el resultado final es el bloqueo mental en el deportista.

Nivel óptimo de activación, puede ayudarse con técnicas como las rutinas, que consisten en establecer una secuencia de movimientos en la que cada uno lleva directamente al siguiente, para evitar los espacios en blanco donde los pensamientos pueden divagar (aquí se puede utilizar el recurso de la música como una herramienta más de concentración en los ciclistas), o la parada de pensamiento (una vez que el o los pensamientos negativos irrumpen). De esta manera, se evitaría

que el bloqueo mental dure mucho tiempo en la realidad de una prueba o en un ejercicio en determinado entrenamiento.

Para entender la importancia del entrenamiento psicológico se aportan los siguientes argumentos:

- La psicología del deporte es el entrenamiento de la mente.
- Los aspectos psicológicos son decisivos en el rendimiento deportivo, y son causa de abandono en el deporte y la recreación.
- Es necesario en el deportista para no caer en el error de confiar en su personalidad.
- Se puede intervenir sobre los aspectos psicológicos del deportista y variar su conducta.

El entrenamiento psicológico se encuentra dentro de la fase de preparación específica o especial del deportista.

Por tanto, la importancia de la psicología del deporte se engloba en los siguientes aspectos: (Pensam, 2011).

- Prepara al atleta para resistir las presiones ambientales.
- Estabiliza y controla las emergencias y crisis de los deportistas antes, durante y después de las competiciones.
- Atiende y resuelve los problemas interpersonales.
- Realiza un seguimiento individual cuando el deportista lo requiera, a petición personal o de su entrenador.

## Conclusiones

El rol de la psicología deportiva consiste en entrenar al deportista en el manejo de técnicas y destrezas psicológicas, que le permitan controlar pensamiento, emoción y ejecución deportiva, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo.

La psicología del deporte rebasó la etapa de presentación y cada día aumenta el número de fuentes de información, que reconocen su contribución al rendimiento y a la educación de los deportistas.

## Referencias Bibliográficas

Cantón, E. (2010). La psicología del deporte como profesión especializada. Revista del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

Dosil, J. (2002). El psicólogo del deporte. España: Editorial Síntesis

García, V. (12 de septiembre de 2017). La psicología deportiva en el baloncesto es fundamental para mejorar el rendimiento y la calidad. (upadpsicologiacoaching, Entrevistador)

Gil, C. (2003). La psicología del deporte: implantación y estado. Obtenido de Revista Encuentros Multidisciplinares N.14

Luján Evans, K. (2017). Psicología y ciclismo. Recuperado el 03 de diciembre de 2017, de <http://cienciadelentrenamiento.com/psicologia-y-ciclismo>

Morente Galeote, E. (2009). Importancia de la psicología en el deporte. PublicacionesDidacticas.com N° 2.

Pensam, M. (2011). La Importancia de la Psicología en el Deporte. Recuperado el 24 de febrero de 2017, de <https://atletismodefondo.wordpress.com/2011/05/18/la-importancia-de-la-psicologia-en-el-deporte/>

Rodríguez Soler, A. (2015). Psicología deportiva aplicada al béisbol

Sánchez, A., & León, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. Revista Hallazgos 9 (18)

Vinueza Tapia, E. (s/f). Psicología del deporte. Recuperado el 05 de febrero de 2017, de <http://www.edwinvinuezatapia.com/ensayospdf/PSICOLOGIA%20DEL%20DEPORTE.pdf>

Weinberg, R., & Gould, D. (1996). Fundamentos de la Psicología del deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona. España.: Editorial Ariel Psicología. Barcelona. España

Williams, J. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid. España: Editorial biblioteca nueva