

# PSICOLOGÍA DEL DEPORTE



**I.N.E.F.**

**INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PSICOLOGÍA  
DEL  
DEPORTE**

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID**

Dimas Carrasco Bellido  
David Carrasco Bellido  
Darío Carrasco Bellido

# ÍNDICE

## TEMA 1

### EVOLUCIÓN Y DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. INTRODUCCIÓN HISTÓRICA

1.1. Concepto e introducción de la psicología del deporte.

## TEMA 2

### ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

2.1. Desarrollo de los ámbitos de aplicación.

## TEMA 3

### LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN LA ACTUALIDAD

3.1. ¿Qué investiga?.

## TEMA 4

### LOS ROLES DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO Y PROFESIONALES QUE DESARROLLAN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

4.1. Clasificación y función.

## TEMA 5

### UN ENFOQUE DINÁMICO DE LA PERSONALIDAD PARA COMPRENDER LA CONDUCTA DE LOS DEPORTISTAS

- 5.1. Concepto.
- 5.2. Áreas en las que se asienta la personalidad.
- 5.3. Los instrumentos de la personalidad.
- 5.4. Tipos de personalidad.
- 5.5. Evaluación de la personalidad.
- 5.6. Relación de la personalidad con la actividad física y el deporte.

## TEMA 6

### LA AGRESIVIDAD COMO COMPONENTE EN LA CONDUCTA COMPETITIVA

- 6.1. Concepto.
- 6.2. Teoría de la agresividad.
- 6.3. Aspectos de la agresividad.
- 6.4. Aprendizaje de la agresividad.

- 6.5. Agentes que activan la agresividad.
- 6.6. Evaluación de la agresividad.
- 6.7. Intervención en la agresividad.
- 6.8. Agresividad y deporte.

## **TEMA 7**

### LA MOTIVACIÓN COMO DIRECTORA DE LA CONDUCTA DEPORTIVA

- 7.1. Concepto y tipos.
- 7.2. Teorías de la motivación.
- 7.3. Factores que influyen en el estado motivado.
- 7.4. Enfoques positivos y negativos para influir en la conducta.
- 7.5. Intervención a la conducta para potenciar la motivación.
- 7.6. Motivación al logro.
- 7.7. Motivación y otros aspectos.

## **TEMA 8**

### LA ANSIEDAD DEL DEPORTISTA EN EL ENTRENAMIENTO

- 8.1. Conceptos DE activación y ansiedad.
- 8.2. La ansiedad competitiva y su control.
- 8.3. Evaluación de la ansiedad.
- 8.4. Características del deportista ansioso.
- 8.5. Temores más comunes en el deportista ansioso.
- 8.6. Estrategia de intervención.

## **TEMA 9**

### ESTRUCTURA Y DINÁMICA DEL GRUPO

- 9.1. Definición de grupo.
- 9.2. Estructura de un grupo.
- 9.3. Dinámica de grupo.

## **TEMA 10**

### INTERACCIÓN Y COHESIÓN

- 10.1. Interacción.
- 10.2. Cohesión.

## **TEMA 11**

### LIDERAZGO, ROLES Y NORMAS

- 11.1. Concepto de liderazgo.
- 11.2. Teorías de liderazgo (Williams).
- 11.3. Tipologías del líder según Antonelli.

- 11.4. Liderazgo óptimo.
- 11.5. Como desarrollar el liderazgo dentro del equipo.

## **TEMA 12**

### LA COMUNICACIÓN Y SUS PERTURBACIONES

- 12.1. Personalidad. Comunicación, actividad física y deportes.

## **TEMA 13**

### ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS

- 13.1. Introducción.
- 13.2. Programa de intervención en deportes de equipo.
- 13.3. Ejemplo de intervención psicológica de un equipo de alto nivel.

## **TEMA 14**

### EL CONTROL DE LA ANSIEDAD

- 14.1. La ansiedad.
- 14.2. Tipos de ansiedad.
- 14.3. Control de la ansiedad.
- 14.4. Entrenamiento psicológico para el control de la ansiedad.
- 14.5. La activación.

## **TEMA 15**

### CONTROL Y REGULACIÓN DE LA ATENCIÓN

- 15.1. Definición.
- 15.2. Evaluación de la atención.
- 15.3. Control de la atención.

## **TEMA 16**

### EL ENTRENAMIENTO DE LA IMAGINACIÓN - VISUALIZACIÓN

- 16.1. Visualización.

## TEMA 1

### EVOLUCIÓN Y DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. INTRODUCCIÓN HISTORICA

#### 1. Concepto e introducción de la psicología del deporte.

El deporte es un fenómeno sociocultural del siglo XX. Ocupa, por tanto un lugar destacado en la sociedad por lo que es lógico que cada vez haya mayor número de psicólogos que se interesen por este campo.

Tanto para estudiar los procesos psicológicos básicos, como para aplicar nuevas técnicas psicológicas en la conducta deportiva.

Aunque la psicología del deporte sea una disciplina teóricamente reciente, es conveniente estudiar sus orígenes y su proceso de evolución para poder explicar mejor el concepto actual y sus áreas de investigación y aplicación.

La evolución y desarrollo de la psicología deportiva se divide en 4 periodos:

##### 1. Primer periodo (*Principios del S.XX*).

Según varios autores, las raíces de la psicología deportiva están en la psicología experimental (*Wundt, Woodworth, Thurndike*) a comienzos del Siglo XX en EEUU. Aunque en esa época no se relacionaban los conceptos Psicología y Deporte.

Los primeros trabajos que tratan esa interacción son:

- Trabajos experimentales sobre T. reacción y Ap. Motor.
- Ensayos sobre los beneficios de la participación en un programa de ejercicio físico.

##### 2. Segundo periodo (*1920 - 1945*).

Destacan los trabajos de 3 psicólogos que se consideran "padres" de la psicología deportiva:

- a) En la URSS, **Alexander Puni** (trabajó con la influencia del deporte en la personalidad) y **Peter Rudik** (trabajó con experimentos de tiempos de reacción).
- b) En EEUU, **Coleman Griffith** (fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en EEUU y uno de los primeros del mundo en 1925). La II Guerra mundial supuso un impulso a la investigación en EEUU.

Pero, ¿Quiénes fueron los padres de la psicología deportiva en Europa? Unos años después de haber finalizado la I Guerra Mundial, varios Institutos de Educación Física introdujeron la psicología en el curriculum de los futuros profesionales. En este aspecto, destacan *Schulte*, *Sippel*, y *Giese*, que entre 1921 y 1928 escribieron varios libros y la introdujeron en los Institutos de Leipzig y Berlín.

La Revolución Rusa supuso un paréntesis en el desarrollo de la psicología deportiva. A mediados de los años 30, en la URSS se comienzan a tratar 3 temas de estudio en relación a la psicología deportiva:

1. Motivaciones e intereses de los atletas.
  2. Conceptos de tenacidad, valor, autodisciplina, resistencia al esfuerzo etc.
  3. Las tensiones de los atletas previas a la competición.
3. Tercer periodo (1946 - 1964).

Es el periodo de las investigaciones sobre Ap. Motor (sobre todo en EEUU) y del desarrollo de la psicología del deporte aplicada a la preparación del deportista para la competición (URSS y países de la Europa del Este), siguiendo las líneas marcadas por los padres de la psicología deportiva soviética: *Puni* y *Rudik*.

Más tarde, en los países de Europa Occidental, se iniciaron con un cierto retraso, y con unas características diferenciadas de los psicólogos del este.

Como anteriormente se ha mencionado, en 1945 (terminada la II Guerra Mundial) continuaron desarrollándose investigaciones sobre Ap. Motor en EEUU, sin embargo, a finales de los años 50, los psicólogos Norteamericanos aún no habían iniciado el desarrollo de la psicología aplicada a la preparación del deportista para la competición (al contrario que estaba ocurriendo en la URSS y Europa del Este).

En la década de los 50, el único libro que relacionaba la investigación con el trabajo de aplicación fue "*Psychology of coaching*" (John Lawter, 1951). Esta obra despertó el interés de los entrenadores por aprender algo más sobre temas como motivación, cohesión de equipo, relaciones interpersonales etc.

Ya a comienzos de los 60 dos psicólogos americanos utilizaron test y escalas de evaluación para estudiar los rasgos de la personalidad de deportistas de élite. Estos y otros trabajos suscitaron gran interés por la psicología del deporte en EEUU.

Tras la II Guerra Mundial, la psicología del deporte se consolidó como un campo de aplicación de la Psicología. Los 3 Estados con mayor tradición fueron:

- a) URRS: se busca encontrar el nivel óptimo de cada deportista para obtener el máximo rendimiento.

- b) Republica democrática Alemana: con estos temas de estudio:
- Ap. Motor.
  - Relación actividad Fisiológica / preparación Competición.
  - Evaluación de deportistas mediante técnicas de observación.
- c) Checoslovaquia: *Vanek y Macak* trabajan sobre "entrenamiento modelado" y "entrenamiento autógeno".

En Europa Occidental, hasta 1945 solo se publicaron estudios sistemáticos de psicología del deporte en un país, concretamente *Alemania Federal*. A partir de 1956 aumentaron progresivamente estas publicaciones pero hasta los años 70 no se subsanó una falta de reflexión teórica y metodológica.

En ESPAÑA hasta 1968 no se creó la licenciatura de Ciencias del Deporte por lo que profesionales de otros campos fueron pioneros. Hay que destacar a 3 personajes:

- J. M<sup>a</sup>. Cagigal: fundador del INEF de Madrid. Temía que la psicología experimental en lugar de hacer una psicología para el deportista hiciese una psicología para el deporte.
- Joseph Ferrer – Hombravella: psiquiatra interesado en la competición deportiva.
- Roig Ibáñez: creador del primer laboratorio de psicología del deporte en España, concretamente en el CAR de Barcelona. En este laboratorio se diagnosticaba la aptitud deportiva y una serie de evaluaciones sobre tiempo de reacción, percepción, concentración etc.

#### 4. Cuarto Periodo (1965 - 1979).

El año 1965 marcó un hito histórico en la psicología del deporte, debido a la celebración del *I Congreso Mundial de Psicología del Deporte*, celebrado en Roma. La consecuencia más relevante del mismo fue la fundación de la "*International Society of Sport Psychology*", lo que ha facilitado un mayor intercambio de información entre los psicólogos del deporte de diferentes países, mediante la celebración de congresos mundiales cada 4 años y la publicación de la 1ª revista dedicada exclusivamente a la psicología del deporte "*International Journal of Sport Psychology*" que comenzó a publicarse en 1970.

En los países occidentales destacan 2 temas de estudio en este periodo:

- Experimentos de laboratorio de Ap. Motor.
- Evaluación de la personalidad de los deportistas.

(en países como Alemania, Gran Bretaña, Francia, EEUU)

En la década de los 70 se publicaron 2 teorías sobre el Ap. Motor (Adams y Schmidt).

**En los años 80**, surge un nuevo planteamiento teórico – metodológico, ya que hubo una valoración de las primeras definiciones de la psicología del deporte y un replanteamiento de los aspectos técnicos y metodológicos de la misma.

## TEMA 2

### AMBITOS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

#### 1. Desarrollo de los ámbitos de aplicación.

Los ámbitos de aplicación de la psicología deportiva se engloban en tres ramas diferentes, las cuales son:

##### 1. Investigación.

La primera función del psicólogo debe ser la de investigador que proporciona nuevos conocimientos en alguna de las diferentes áreas de la práctica deportiva.

Es importante destacar esta función, puesto que actualmente se constata una creciente demanda de asesoramiento y entrenamiento psicológico en muchos deportes.

##### 2. Formación.

A nivel de formación de profesionales de psicología deportiva encontramos licenciados en psicología, licenciados en INEF, diplomados en E.F, ciclos de tercer grado (master), TAFADS etc.

##### 3. Aplicación.

En los siguientes situaciones:

- Intervención con deportistas y entrenadores.
- Asesoramiento de apoyo.
- Ayuda a poblaciones especiales (obesidad, depresión, anorexia, etc).
- Disminuidos físicos y psíquicos.

## TEMA 3

### LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN LA ACTUALIDAD

#### 1. ¿Qué investiga?.

Su labor se centra en estudiar acerca de los siguientes puntos:

- Estudios sobre factores de personalidad, angustia, agresividad, motivación, autoconfianza, etc.
- Aprendizaje y desarrollo motor.
- La psicología social del deporte, estructura y dinámica de los grupos, el liderazgo, las interacciones, la comunicación, etc.
- Análisis de las condiciones psicológicas del entrenamiento y la competición.
- Detección de talentos.

En nuestro entorno (España / Europa):

- No existe una planificación que contemple la incorporación de psicólogos a los cuadros técnicos.
- Todavía existe gran ignorancia sobre cual es papel real y los beneficios de la psicología deportiva.
- Escasa formación de psicólogos para una aplicación eficaz.

## TEMA 4

### LOS ROLES DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO Y PROFESIONALES QUE DESARROLLAN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

#### 1. Clasificación y función.

Los diferentes tipos de psicólogos deben actuar de la siguiente forma:

- a) Psicólogo Clínico: su función es terapéutica y de apoyo, para la modificación y cambio de conductas desequilibradas.
- b) Psicólogo educativo: es un educador y potenciador de conductas y habilidades convenientes para el equilibrio personal y desarrollo social.
- c) Psicólogo para la salud: es un estimulador de conductas saludables entre la educación - orientación y la clínica. Programas deportivos como terapias de apoyo son un ejemplo.

## TEMA 5

### UN ENFOQUE DINÁMICO DE LA PERSONALIDAD PARA COMPRENDER LA CONDUCTA DE LOS DEPORTISTAS

#### 1. Concepto.

La *personalidad* es la organización dinámica que tiene el sujeto de sí mismo y que logra a través de su cuerpo a lo largo de los años. Es decir, representa el conjunto de las características biológicas, psicológicas y sociales (individualidad psicofísicosocial) que distinguen a todo individuo y lo diferencian del resto a través de una serie de interacciones dinámicas. Esta individualidad psicofísicosocial se alcanza de un modo gradual a través de un largo proceso de maduración que acompaña al desarrollo presentando cierta durabilidad una vez adquirida.

A partir del mundo basado en las relaciones de placer / frustración propio de las etapas iniciales de la vida, el sujeto debe evolucionar positivamente (la organización se hace más compleja, se adquiere confianza, madurez y autocontrol personal,..) superando y rectificando las evoluciones negativas momentáneas (neurosis, depresiones, anorexia, histerias,..) pues de lo contrario generarían personas desequilibradas.

Las personas difieren sí en numerosos aspectos: anatómica y fisiológicamente, en sentimientos y actitudes, en actividades, en el efecto que ejercen sobre otras,.. por lo que cada personalidad presenta unas diferencias individuales vitales que se manifiestan regularmente a través de la conducta. El conocimiento científico de las estructuras y funciones de la personalidad en general y de los individuos en particular es eficaz para resolver muchos problemas humanos. Su correcto diagnóstico permite:

- Intervenciones educativas, reeducativas o terapéuticas.
- El conocimiento de las recursos y límites propios y ajenos para hacer conseguir a cada uno y a la sociedad los mejores resultados posibles.
- Una armoniosa convivencia humana.

#### 2. Áreas en las que se asienta la personalidad.

Las áreas en las que se asienta la personalidad son:

##### a) Desarrollo.

El desarrollo propio del individuo hace referencia a la interacción del potencial genético (herencia) con el ambiente para mejorar la personalidad. Puesto que el factor genético no puede modificarse, debemos centrarnos principalmente en el ambiente que propone una serie de experiencias y estimulaciones al individuo influyendo en su desarrollo y determinando la singularidad de su personalidad.

Hacia los 3 años, la personalidad aflora como un bloque resistente y compacto que defiende con todos los medios de los que dispone:

- Emplea en su lenguaje la primera persona (diferencia perfectamente el yo mismo de los otros).
- Es capaz de plegarse a las demandas de los adultos sacrificando satisfacciones inmediatas ante la promesa de beneficios posteriores.
- Aparece la capacidad de autosugestión lo que facilita la unión con personas que le gustan y con quien se identifica.
- Los desórdenes emotivos propios de este período generan cierta angustia y ansiedad (miedo a la oscuridad, a la soledad, a los terrores nocturnos,...)

Progresivamente la caída del prestigio de los padres va en aumento puesto que comienza poco a poco a desenvolverse en varios ambientes sociales que rigen diferentes creencias, opiniones, usos y costumbres que influyen en la consolidación de los rasgos de su personalidad.

La falta de estimulaciones propias del ambiente pueden determinar la existencia de sujetos con una serie de carencias efectivas, físicas y cognitivas que deben cubrirse puesto que generan una serie de evoluciones negativas para la personalidad y el propio sujeto.

#### b) Estructuración del yo.

Se trata de la organización, integración y activación de las capacidades del yo, componente rector de la personalidad que genera las conductas. El yo se puede organizar en:

- ⇒ **Ello:** deseo necesidad. Es la parte más ambigua, la más inicial e integrada por contenidos psicológicos de naturaleza inconsciente por el contenido innato de herencia y por lo tanto por contenidos establecidos por constitución.
- ⇒ **Yo:** produce conductas, y se encuentra entre el ello y el superyo. Es la parte del ello modificada por la influencia del medio externo. Su función es la de autoconservación frente al exterior.
- ⇒ **Superyo:** normas, roles, valores. Representa la influencia parental (educación) de los primeros años de vida, unido a la incorporación de pautas culturales y sociales.

Aunque existen ciertos desajustes, se deben activar continuamente las capacidades instrumentales para organizar tanto la conducta como la respuesta adecuada mejorando y cubriendo las insuficiencias en algunas de estas capacidades:

- Motricidad.
- Memoria.

- Inteligencia.
- Capacidad sensorial.
- Lenguaje.

c) Sentido de la realidad.

El sentido de la realidad es el ajuste entre el mundo cognitivo y el mundo afectivo (pensamiento-emoción). A medida que se desarrollan, se constituyen de manera diferente hasta alcanzar el equilibrio entre ambas vías de influencia (racional e imaginativa) pues, durante las primeras etapas de la vida el conocimiento afectivo es mayor que el cognitivo.

Adecuar el sentido de la realidad es necesario para el desarrollo de la personalidad y para una actuación equilibrada y positiva la mayoría de las veces (por ejemplo: dos deportistas dentro de una misma competición tienen un sentido de la realidad diferente en función del equilibrio / desequilibrio entre las emociones y pensamientos).

d) Esquema corporal.

En función de las influencias recibidas del ambiente, la familia y de los propios pensamientos y sentimientos, el sujeto establece una relación con el ambiente implicando su corporalidad. De este modo, el esquema corporal se desarrolla y modifica a través de:

- Las diferentes sensaciones y estimulaciones del ambiente.
- La motricidad y uso del propio cuerpo.
- Los vínculos (estados de ánimo, relaciones personales,...).

### 3. Los instrumentos de la personalidad.

Los instrumentos de la personalidad son:

- a) Proceso primario: forma de comportamiento mágico-fantástica de fusión donde el sujeto no se atiene a la realidad sino que la distorsiona haciendo lo que quiere (por ejemplo, los sueños y los juegos). Es propio de la infancia aunque permanece a lo largo de la vida utilizándose ante situaciones de inferioridad principalmente.
- b) Proceso secundario: forma de funcionamiento que obedece a la razón y a la lógica sin excluir el proceso primario. Típico de la etapa adulta.
- c) Mecanismos de defensa: el comportamiento del sujeto se rige por los principios de placer y de realidad implicando cierta tensión eximida por una serie de mecanismos de defensa o comportamientos del yo para defenderse de la realidad. Estos mecanismos surgen en la infancia, en la etapa donde el sujeto está menos cualificado para enfrentarse al medio. Entre ellos destacan:
  - *Negación*: el hecho de no reconocer los hechos que nos atañen (por ejemplo, negar la pérdida de cualquier persona cercana a nosotros).

- *Idealización*: elevación de las cosas sobre la realidad sensible por medio de la inteligencia o fantasía para adquirir la confianza positiva que necesitamos (por ejemplo, de pequeños queremos parecernos a alguien a quien idealizamos y sobre quien nos proyectamos).
  - *Somatización*: provocación de un conflicto psíquico que se traspa al plano corporal (por ejemplo, los estados depresivos generan dolores de cabeza).
  - *Proyección*: mecanismo de defensa consistente en atribuir inconscientemente a otros y a percibir en el mundo exterior, las propias pulsiones y conflictos internos.
  - *Conversión o sublimación*: transformación de un impulso original en otro secundario de carácter positivo.
  - *Represión*: renuncia consciente y voluntaria de un deseo con el que el yo ético o social no se está de acuerdo (por ejemplo, ciertos impulsos y pensamientos no los tolero y los reprimo dentro de mi).
- d) Tolerancia a la frustración: es la demora o entendimiento en los procesos de satisfacción. El sujeto vive en multitud de frustraciones cuando no se satisfacen las necesidades. En la medida en que tolere y comprenda esas frustraciones, el sujeto encontrará las formas adecuadas y singulares para solucionarlas y para relacionarse de forma adecuada con la realidad.
- e) Relajación objetal (conflicto): se trata del proceso que permite al sujeto diferenciarse de la realidad que lo rodea, proporcionándole singularidad, capacidad de defensa, fuerza y tolerancia frente a los estímulos externos. La relación del sujeto con la realidad genera aspectos positivos y negativos suponiendo un punto de decisión y ansiedad permanente.

#### 4. Tipos de personalidad.

Lo normal es que todos los seres funcionemos con un estilo que domina sobre el resto aunque en determinadas ocasiones podemos reflejar diferentes tipos de personalidad. Los tipos de personalidad son:

- Depresiva: persona que pierde la autoestima, que no le interesa la vida y que su valoración de sí misma es muy pobre.
- Obsesiva: persona cuya finalidad o principal interés es controlar la realidad y todo lo que le rodea.
- Histérica: persona que dramatiza la realidad en cualquier sentido, tanto de forma positiva como negativa pudiendo provocar trastornos diversos (dolores abdominales, crisis de ansiedad, convulsiones,...). Presenta una inmadurez e inestabilidad emocional considerable.

- Ansiógena: persona que tiene dosis de ansiedad por encima de lo normal. Puede ser una realidad interior o exterior.
- Neurótica: persona con dificultades para manifestar afectos sexuales o agresivos.
- Fóbica: persona que se comporta con un alejamiento de la realidad reflejando temores ante situaciones que no los justifican.
- Maníaca: personas que desprecia cualquier cosa, no tiene miedo a nada y ataca cualquier situación sin pensar. Presenta un estado psíquico de exaltación, euforia y turbulencia.
- Agresiva: persona que falta al respeto o provoca a los demás.
- Paranoide: persona que ve fuera de sí peligros y situaciones que le atacan (alucinaciones). Presentan una actitud quejosa y lamentosa.
- Esquizoide: persona introvertida patológicamente, persona que utiliza el retraimiento y la timidez estableciendo muros los demás y él. Desarrolla una actividad mental muy intensa y presenta grandes trabas para llegar a ella y le cuesta muchísimo salir de ella misma (autismo).
- Confusional: persona que presenta un comportamiento mezclado con ideas sin orden ni sentido.
- Psicótica: ruptura del comportamiento, desvaría, perturbación de la realidad.

## 5. Evaluación de la personalidad.

A través de:

- a) Entrevistas: para llevar a cabo un seguimiento del sujeto en todos los ámbitos bien de tipo abierto (el sujeto habla de lo que quiere y le apetece) o de tipo cerrado (se indaga sobre una serie de aspectos a través de cuestiones determinadas).
- b) Test y cuestionarios: que buscan adentrarse en la personalidad más profunda de forma. Varios tipos:
  - *Proyektivos*: cuando el sujeto se proyecta asimismo a través de láminas que observa e interpreta (Test de Apreciación Temática) o a través de dibujos abstractos que debe comentar (Test de Rorschach).
  - *Factoriales*: cuando se plantean una serie de cuestiones sobre distintos aspectos de la vida (IGPF, POMS o Escala de personalidad de TUTKO, Listado Conducta de Campeones).

En función de los resultados, las intervenciones sobre la personalidad pueden establecerse de varias formas:

1. Intervención educativa: desarrollando habilidades psicológicas donde el sujeto presenta deficiencias (técnicas de control emocional, técnicas de localización de la atención, de relajación, de control de la ansiedad,..).
2. Cambios y modificación de conductas: a través de terapias conductuales en las que se deben cambiar las conducta erróneas por otras positivas (desarrollar autoinstrucciones, modificar estímulos contraproducentes,..) o a través de terapias breves en las que se establezcan planes de acción que evitan las conductas nocivas.
3. Cambio de personalidad (psicoanálisis): proceso muy lento que estudia y revisa de forma global la vida del sujeto. Constituye un cambio muy grande que sólo tiene sentido al finalizar la carrera deportiva.

## 6. Relación de la personalidad con la actividad física y el deporte.

*¿Cambia la personalidad de alguien como consecuencia de su participación en el deporte?*

En general no se ha conseguido demostrar que la participación en el deporte conduzca a cambios en rasgos específicos de personalidad aunque la participación en el deporte tendrá una influencia favorable en el desarrollo tanto de características positivas como la perseverancia, la deportividad, el valor, la capacidad de aceptar la derrota,... como de características negativas, como la agresividad, el egoísmo, la envidia, la intolerancia,.. que pueden reflejarse claramente a lo largo de la vida.

*¿Se requiere la posesión de determinadas características de personalidad para la práctica de ciertos deportes a niveles específicos?*

En este caso parece que para la práctica de deportes a niveles concretos, se hacen necesarios varios rasgos o características de la personalidad. La perseverancia en la mayoría de los deportes, constituye un atributo requerido aunque para cada deporte aislado pueden concebirse una serie de cualidades específicas: control de la ansiedad para los paracaidistas, valor para los saltos y carreras automovilísticas,..

De este modo y ante cuestiones como las anteriores, se hace evidente que los descubrimientos sobre la relación entre deporte-personalidad no resultan especialmente impresionantes a pesar de ser uno de los campos de la psicología del deporte que más atención recibe.

## TEMA 6

### LA AGRESIVIDAD COMO COMPONENTE EN LA CONDUCTA COMPETITIVA

#### 1. Concepto.

La agresividad es la conducta que una persona realiza para conseguir un fin. Es una conducta instrumental. Podemos poseerla de forma natural o adquirirla. No tiene una asociación directa con la violencia, sino que se refiere a la capacidad de tomar la iniciativa, las riendas del juego en un momento de presión, de gran responsabilidad.

#### 2. Teorías de la agresividad.

2.1. Teorías activas: son la que defienden la agresividad como algo innato en el hombre, genético que todos la tenemos y tenemos que aprender a utilizarla, a expresarla de la forma más adecuada. Su utilidad es de supervivencia para la especie.

- *Desde el punto de vista etológico.*

La Etología es la ciencia que estudia el comportamiento animal, se ha ocupado del estudio de la agresividad en los animales y la compara con la presente en humanos.

Konrad Lorenz estudió ciertos mamíferos superiores con una estructura social, y observó que la agresividad en los animales puede orientarse hacia miembros de la misma especie, hacia especies diversas, con intención de matar al adversario, para luchar por un territorio, rivalidad sexual, jerarquía social, establecer supremacía entre especies, etc. En estos la agresividad puede volverse destructiva (agresión) en situaciones especiales como la cautividad, superpoblación, alteraciones ...

En los seres humanos no aparecen estas conductas en la vida diaria porque tiene una menor dotación biológica (menos fuerza, no garras, menos dientes,...) y además, está dotado de razón (suplemento de debilidad biológica), a través de la cual manifiesta la agresividad de formas muy diversas:

- *Humor*: a través de chistes, historias ... por que es una forma delicada de decir cosas que no podemos contar.
- *Ciencia*: indagar es campos desconocidos mediante una conducta agresiva hacia esas realidades.
- *Práctica deportiva*: lucha reglamentada, la agresividad se permite dentro de unos límites.
- *Relaciones humanas*: matamos, rechazarnos a aquellos diferentes a nosotros, a través de las guerras.

- Desde el punto de vista psicológico.

Entre algunos psicólogos destacamos a:

⇒ **Freud:** Los seres humanos tienen dos impulsos que los mueven:

- *Eros*: amistad, cooperación, acercamiento, colaboración,... impulso sexual.
- *Tanatos*: descuido, depresión, alejamiento, ruptura ... Tendencia de todo organismo a regresar al estado inorgánico. De este instinto deriva la agresividad, que es instintiva, innata, que puede dirigirse hacia el yo (masoquismo), o hacia los demás (sadismo).

⇒ **Melani Klein:** defiende la existencia de dos impulsos al igual que Freud. La agresividad tiene dos direcciones:

- Ir contra el propio sujeto.
- Dirigida hacia fuera, hacia un objeto. Se libera de esa energía, y al ver los efectos de su agresión sobre el exterior, puede frenar dicha conducta. Cuando agreda a un objeto pueden ocurrir tres cosas:
  1. Me puede devolver la agresión.
  2. Le causo efectos destructivos, luego restauro ese daño.
  3. Ver los efectos que causo, ante nuevos casos domino la fuerza de mi ataque para que no sea excesiva y no provocar lesiones.

⇒ **Fromm:** la agresividad es neutra por naturaleza, y puede dirigirse hacia dos vertientes:

- *Agresividad adaptativa*: fuerza que usamos para adaptarnos a la realidad.
- *Agresividad maligna*: elemento de la agresividad que va a destruir al propio sujeto, estimulada por procesos culturales patológicos.

⇒ **Hartman:** defiende que no existe la agresividad hostil, sino que el Yo, le da a la agresividad su significado natural, es decir, positivo.

El Yo tiene una fuerza que es la agresividad constructiva que la usa en su provecho: solucionar conflictos, establecer metas, relación con los objetos, se identifica a sí mismo como diferente del resto de los objetos,...

No puedo alcanzar metas u objetivos, si no tengo agresividad que me ayude a superar los obstáculos.

- ⇒ **Ammon:** distingue entre agresividad constructiva y agresividad destructiva. La primera forma parte del Yo y favorece la autorrealización del individuo, mientras que la segunda es una deformación patológica. La intencionalidad positiva o negativa de la agresividad depende, del tipo de influencia que el grupo ejerce sobre sus miembros.
- ⇒ **Teoría del instinto:** las personas tenemos un instinto innato a ser agresivas que se desarrolla hasta que su manifestación es inevitable. Este instinto puede canalizarse a través de medios socialmente deseables como es el deporte, de ahí uno de los motivos de importancia del ejercicio físico y deporte en la sociedad.

2.2. Teorías reactivas: son aquellas que defienden que la agresividad se adquiere como consecuencia de la respuesta a un estímulo negativo. El individuo en sí mismo no tiene agresividad, sino que es una reacción al medio ambiente.

- *Desde el punto de vista sociológico..*

La agresividad es fruto de un aprendizaje en un contexto de determinadas estructuras socioeconómicas (interiorización de ideologías, normas, valores,...).

- ⇒ **Frustración- agresión:** la agresión es el resultado directo de una frustración, que se produce a causa de un fracaso, o el impedimento de logro de una meta. Cuando esta frustración se expresa de forma no agresiva, es porque se ha canalizado a través de alguna vía socialmente aceptable. Por lo tanto, la catarsis es importante.

Una revisión posterior de esta teoría, indica que la frustración no siempre provoca agresión, aunque aumenta las posibilidades de que se produzca porque se eleva el enfado. Se traduce en agresividad, cuando conductas aprendidas indican que es conveniente la agresión en una situación concreta (si indican que la agresión no es adecuada, no se producirá).

- ⇒ **Teoría del aprendizaje social de Bandura:** la agresividad es una conducta aprendida mediante la observación y modelado de las conductas de otros. Si someto a los sujetos a situaciones de frustración, obtengo respuestas muy diferentes: aprenden, se someten, son creativos, evasivos, depresivos, etc. No todos responden de forma agresiva ante una frustración, por lo que se tiene que aprender de algún modo.

### 3. Aspectos de las agresividad.

La agresividad se presenta en el hombre como resultado de la integración de conductas innatas de naturaleza instintiva, y sistemas aprendidos de la naturaleza. Los estados emocionales, las actitudes y los comportamientos relacionados con la dinámica agresiva, puede dar lugar a diferentes aspectos y manifestaciones de la agresividad.

Los diversos aspectos que la agresividad asume, dependen de las modalidades de crianza del niño y la interacción padres-niño, de los procesos de formación de la personalidad y de la influencia del ambiente:

- Agonismo: manifestación constructiva y creativa de la agresividad, orientada a la autorrealización del individuo, que hace salir al ser humano de la pasividad.
- Hostilidad: expresión de una actitud que tiende a la agresión debido a:
  - Esquema agresivos propios de la infancia.
  - Insuficiente desarrollo e integración del Yo.
  - Reacción agresiva a la frustración.
- Agresión y destructividad: deformación de la agresividad resultado de procesos patológicos, personalidades trastornadas, condicionantes sociales anómalos,... Son sujetos predispuestos a la violencia.

Los aspectos psicopatológicos de la agresividad son de naturaleza:

- *Psicopática*: comportamientos crueles y asociales. La hostilidad no está elaborada por el Yo.
- *Esquizoide*: agresividad que se percibe como amenazadora, y el individuo tiende a defenderse de ella distanciándose del mundo y de las reacciones humanas.
- *Paranoica*: la persona proyecta su personalidad hacia los demás, hasta el punto de sentirse perseguida.
- *Depresiva*: la agresividad se interioriza, produce melancolía, desestima, etc.

#### **4. Aprendizaje de la agresividad.**

Este aprendizaje se puede llegar a obtener de dos formas diferentes:

- a) Experiencia directa: lo descubre por el mismo. En función de los resultados de la conducta, la va modificando y adaptándola de la forma más adecuada.
- b) Conductas observadas: a través de la observación de la aplicación en otras personas, aunque yo no las haya vivido. Lo experimentamos a través de:
  - *Familia*: es la primera y principal fuente.
  - *Los medios de comunicación social*: permite observar conductas.
  - *Ámbitos culturales*: amigos, equipos, barrio, etc, y que puede actuar como instigadores o como reforzadores.

Si tenemos una estructura biológica fuerte, más dotada para el choque, el enfrentamiento,... se verá favorecida la agresividad expresada a través de la conducta física motriz. Por el contrario, si la estructura es más enfermiza, débil, como por ejemplo en las mujeres, se facilita la agresividad mental.

## 5. Agentes que activan la agresividad.

Tenemos dos tipos de agentes para activar y canalizar la conducta:

a) Instigadores: son los estímulos que hacen surgir la agresividad. La agresividad tiene que ser una conducta valorada socialmente, ya que a veces es necesaria, y si se persigue y censura se puede llegar a reprimir. Hay dos tipos de instigadores:

- *Tratamientos agresivos*: castigos, insultos, privación de recompensas, experiencias de fracaso.
- *Anticipación de consecuencias*: si me reprochan algo, aplico un poco de agresividad, observo las consecuencias, y luego intento compensar para que no ocurra, y observo las consecuencias de mi no agresividad.

b) Reforzadores: provocan que una conducta sea repetida. Pueden ser:

- *Directos*: recompensa tangible (dinero, descanso) y recompensa social (elogio, estatus, capitanía).
- *Vicarios*: recompensa y castigos observables, como por ejemplo en una película donde ganan medallas.
- *Autorrefuerzos*: nos los damos a nosotros mismos por nuestra propia conducta.

## 6. Evaluación de la agresividad.

A través de:

- Test de personalidad: rasgos donde la agresividad está presente.
- Entrevista: como concibe el sujeto la realidad, como la usa, en que medida.
- Cuestionarios: preguntas para evaluar su agresividad dentro de su comportamiento.

## 7. Intervención en la agresividad.

La intervención puede ser:

a) Intervención activa: mediante tres formas diferentes:

1. *Planteamiento educativo*: valoración positiva de la agresividad para lograr metas, superar conflictos (tanteo adverso, inferioridad numérica,...), y mejorar las relaciones con los demás. Aumentarla en el caso de que el deportista no la use, o reconducirla si la usa de forma negativa.
2. *Modificación de las conductas*: que el sujeto comprenda que esa forma de comportamiento es buena y debe estar presente, o por el contrario, que es mala y que hay que eliminarla del comportamiento (porque es nociva para sus intereses). Estimular a los deportistas para que se asemejen a los modelos a los que queremos que se parezcan.
3. *Psicoanálisis individual o grupal*: que el sujeto asuma su agresividad, y aprenda a utilizarla de forma adecuada y en el momento preciso.

b) Intervención reactiva: mediante tres formas:

1. *Planteamiento educativo*: proponer experiencias directas de agresividad, observación de modelos. Enfrentar a personas de ámbitos culturales diferentes, para que se enriquezcan cada uno de determinados aspectos.
2. *Modificaciones de conducta*: cambiar las conductas que sean inapropiadas para su éxito a través de la utilización de refuerzos.
3. *Psicoanálisis individual o grupal*: para cambiar el concepto personal (cambiar la percepción de la situación), y para lograr la reestructuración cognitiva (ampliar el conocimiento y cambiar el punto de vista).

## 8. Agresividad y deporte.

La agresividad en todos los seres y en el hombre no se puede suprimir, ya que la negación de la agresividad puede causar perturbaciones en el equilibrio psíquico. Al reprimirla se prohíbe cualquier acción ligada al desarrollo del Yo, porque en el hombre la agresividad es el intento de como individuo y descubrir la identidad propia.

No está claro que la agresividad sea destructiva. El deporte se presenta como una de las pocas actividades humanas en las que la pulsión agresiva puede ser liberada completamente y puede manifestarse de forma no reprimida.

Según Cagigal, el deporte es la gran ocasión de elaborar la agresividad de forma positiva. La sociedad recurre a sistemas sociales capaces de defenderla del excedente agresivo de los hombres, canalizándolo en formas socialmente aceptables.

- Espectadores y agresión.

Normalmente, la agresión no tiene lugar en ausencia de otros factores relacionados con el juego. Los siguientes factores son desencadenantes de la agresión de los espectadores o están relacionados con la misma: los actos agresivos a pequeña escala, el género masculino y el estatus económico de la clase trabajadora.

Hay que disminuir la probabilidad de violencia eliminando las ventas de alcohol, cumpliendo las normas de aforo de los estadios, los jugadores y entrenadores deben mantener el control en el terreno de juego para no exaltar a los fanáticos, castigar inmediatamente a los espectadores agresivos, que los medios de comunicación no alaben los actos agresivos, (control de la agresión)...

- Razonamiento del juego y agresión.

Muchos deportistas consideran inadecuados en general muchos actos agresivos, pero convenientes en el contexto deportivo. Hay personas que pueden adoptar la idea errónea de que la agresividad es correcta en el deporte, lo que aumentará el riesgo de lesión, pero sobretodo, se transmitirá un mensaje erróneo a los niños, para los cuales el deporte puede ser un método eficaz de enseñarle los modos de comportarse de forma correcta tanto dentro como fuera del ámbito deportivo.

Los profesionales del deporte deben definir de forma específica la conducta adecuada, y poner claro que cualquier forma de agresividad sancionada en la sociedad, es también impropia del contexto deportivo.

- Rendimiento deportivo y agresión.

Algunos entrenadores y deportistas piensan que la agresividad potencia el rendimiento deportivo tanto individual como de equipo. La relación entre agresión y rendimiento puede tener una importancia secundaria en función de si valoramos el rendimiento a toda costa, o nuestra preocupación es por los participantes y la agresión no merece la pena.

Según Silva, la agresión no mejora el rendimiento porque eleva el nivel de arousal de la persona, y desvía su atención hacia cuestiones que no tienen que ver con la ejecución.

El énfasis excesivo en la victoria puede ser causa de muchas frustraciones. No hay nada malo en intentar ganar, pero no se debe hacer hincapié en la victoria que la derrota origine conducta agresiva. Tenemos que enseñar a los deportistas destrezas para controlar sus emociones y sus reacciones a la frustración. Un atleta inseguro, cada meta alcanzada puede hacerle sentir incapaz de alcanzar otra superior, por lo tanto puede producirse sensación de fracaso y una reacción agresiva.

## TEMA 7

### LA MOTIVACIÓN COMO DIRECTORA DE LA CONDUCTA DEPORTIVA

#### 1. Concepto y tipos.

Es el mecanismo interno o externo que dirige la conducta. Es como una fuerza interna que nos provoca actuar, que nos mueve y nos mantiene en la acción. También se considera como el estado de atención y activación que un alumno dispensa a una tarea.

En el ámbito de la actividad física y el deporte, la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento. Todas estas variables tienen influencia en la persistencia, la intensidad y frecuencia de la conducta deportiva, y a su vez interacción entre ellas, aumentando o disminuyendo esta conducta.

Para *Le Boulch*, existe dos tipos de motivación:

- a) Motivación primaria: relacionada con las necesidades biológicas y con la supervivencia.
- b) Motivación secundaria: surge como ser social que somos. Necesidades que creamos con los demás y en relación con nuestro entorno.

Según *Hull*, los sujetos nos movemos por una serie de impulsos que consideramos básicos. Tiene que haber unos impulsos secundarios que modifiquen nuestra conducta cuando los primarios estén cubiertos.

Con el impulso primario no podría llegar a la conducta excelente, sino que tenemos que le hábitos que regularicen esa conducta, y que son proporcionados por el entorno (el estado de necesidad está modificado por impulsos y hábitos).

Para el Psicoanálisis existen 4 tipos diferentes de motivación:

- a) Motivación consciente: una serie de fuerzas de las que somos conscientes. Hacemos algo y sabemos qué es lo que nos ha motivado.
- b) Motivación inconsciente: fuerzas internas que nos mueven a hacer algo y no sabemos porqué.
- c) Motivación intrínseca: realizamos una acción que tiene el deseo de satisfacer una necesidad, y la satisface directamente.
- d) Motivación extrínseca: realizamos una acción y la satisfacción de la necesidad se da por consecuencia de esa acción, no se da directamente.

## 2. Teorías de la motivación.

Entre las muchas aproximaciones teóricas sobre la motivación son especialmente relevantes para describir y explicar el fenómeno de la motivación en el ámbito del deporte y la actividad físicas las siguientes:

### 1. Teoría de la motivación de logro de Atkinson y McClelland.

Estos autores consideran que en los entornos de logro (deporte, escuela), las personas actúan motivadas por factores estables de personalidad y por factores situacionales.

Los factores o motivos personales son: el motivo de conseguir el éxito y el motivo de evitar el fracaso.

Los factores situacionales que influyen en nuestras conductas de logro son: la probabilidad de conseguir éxito / fracaso y el valor incentivo asociado al éxito / derrota.

Estos dos motivos son resultado de las experiencias tempranas de socialización, que enseñan a los sujetos a buscar el éxito y a evitar el fracaso. Estos factores son estables en el tiempo, universales (ante los entornos de logro, nuestras acciones obedecen a la necesidad de logro) e independientes (una persona puede tener una necesidad alta de evitar el fracaso pero no de conseguir el éxito).

La motivación del logro es el resultado de la interacción de los factores personales con los factores situacionales. Esta combinación de factores explica algunas diferencias de comportamiento en ciertas situaciones por ejemplo, las personas motivadas al éxito eligen tareas de mediana dificultad, mientras que los individuos motivados a evitar el fracaso, eligen tareas muy fáciles o muy difíciles). Los factores sociales y culturales influyen en la motivación de logro y se ha demostrado que: la motivación de logro varía en individuos de diferentes culturas; y que la motivación de logro de hombres y mujeres es distinta.

### 2. Orientación de la motivación intrínseca-extrínseca.

Parte del concepto de que a pesar de que existen una serie de pulsiones instintivas en el hombre, las personas adquieren mediante los procesos de aprendizaje, necesidades nuevas que actúan como motivadores de su conducta. Estas motivaciones pueden ser internas o externas a la tarea.

Se considera que un sujeto está motivado intrínsecamente cuando realiza una tarea o actividad en ausencia de un refuerzo externo o de esperanza de recompensa.

Un individuo está motivado extrínsecamente siempre que su comportamiento esté movido por conseguir alguna recompensa que no está directamente relacionada con la tarea a realizar. Se considera que la motivación intrínseca es la que hay que fomentar, ya que los deportistas motivados

intrínsecamente, ante situaciones difíciles persisten más en la tarea, siendo más resistentes a los malos resultados, pues encuentran placer realización de la actividad en sí misma y no en el resultado obtenido en la realización de esa actividad.

Algunos estudios demuestran el efecto negativo de las recompensas sobre la motivación intrínseca, ya que la razón externa (la recompensa) pasa a ser más importante que la razón interna (el placer de realizar la tarea).

### 3. Teoría de la atribución de Heider.

Esta teoría analiza el modo en que las personas interpretan sus conductas y las de las demás personas de su contorno. Hay cuatro atribuciones:

- Capacidad: calidad, valía que cada uno tiene para realizar un gesto.
- Esfuerzo: que podemos soportar cada uno.
- Suerte: externa e inestable.
- Dificultad: externa y estable.

Algunas conclusiones especialmente útiles en el ámbito deportivo son:

- Los resultados positivos atribuidos a factores internos (habilidad, esfuerzo, entrenamiento) antes que a factores externos (suerte, baja dificultad de la tarea) se encuentran asociados a un aumento de la motivación.
- Los resultados negativos atribuidos a factores internos antes que a externos provocan sentimientos negativos, insatisfacción y pérdida de motivación.
- Los resultados positivos atribuidos a factores estables (habilidad, dificultad de la tarea), frente a factores inestables (gran esfuerzo, suerte), se asocian a grandes expectativas de éxito en situaciones futuras.
- Los resultados negativos atribuidos a factores estables, antes que a factores inestables, se asocian a bajas expectativas de éxito en situaciones futuras.

### 4. Teorías de la autosuficiencia de Bandura.

Autosuficiencia es la convicción que uno tiene de poder realizar con éxito las conductas necesarias para producir un resultado determinado. Se trata de la evaluación de nuestras propias posibilidades. Las investigaciones sobre actividad física están centradas en qué métodos debemos usar para conseguir mayor eficacia.

### 5. Teoría de la percepción subjetiva de competencia de Harter.

Su postulado básico es que las personas actúan motivadas por la necesidad de ser eficaces en su entorno. Según esta teoría, todas las tentativas de los deportistas, responden a la necesidad de sentirse competentes. El deseo de las personas es sentirse competentes, independientes de cuales sean sus resultados. Así un individuo se sentirá más motivado por una actividad cuando ésta le ofrezca la oportunidad de sentirse eficaz y hábil lo cual le proporcionará el placer que será asociado a esta tarea. Pero no basta con esto, también es necesario que la tarea sea lo suficientemente difícil.

### 6. Teoría de las metas de logro.

Según esta teoría son dos los objetivos (metas) de logro en los contextos de logro (el deporte). Estas dos metas, están relacionadas con la forma en que los individuos evalúan subjetivamente su nivel de competencia dentro del contexto deportivo:

- a) *Meta de competitividad*: los individuos orientados a la competitividad tiene como objetivo demostrar su habilidad y compararla con la de los demás. Se sienten competentes cuando son superiores a sus rivales e incompetentes cuando se sienten inferiores.
- b) *Meta de maestría*: los individuos orientados a la maestría, tiene como objetivo demostrar aprendizaje y, maestría sobre la tarea. Sienten que han tenido éxito cuando alcanzan mejoras en la ejecución de la tarea. No se comparan con los demás sino con ellos mismos.

Las experiencias subjetivas y las obligaciones del entorno, hacen que los individuos se orienten hacia una u otra motivación.

## 3. Factores que influyen en el estado motivado.

Estos factores son cuatro:

1. Los deportistas: en ellos podemos encontrar muchas diferencias en cuanto a su desarrollo motor, al grado de madurez, a la experiencia que tienen,...

No todos tienen la misma necesidad de conseguir éxito demostrar su maestría. Un sujeto inseguro y con experiencias de fracaso, estará menos motivado que uno favorecido por el éxito.

2. Personalidad del entrenador: la atmósfera que cree, el respecto, diálogo, compenetración, empatía, expectativas que manifieste sobre sus deportistas,... pueden ser determinantes en sus niveles de rendimiento.
3. Entrenamiento: complejidad, variedad, tipo, grado de incertidumbre, novedad, riesgo,... hay que combinarlo de forma atractiva para que sea motivante.

4. Materiales: si existe variedad de materiales la experiencia será más motivadora.

#### 4. Enfoques positivos y negativos para influir en la conducta.

El enfoque positivo se identifica con idea de premiar una conducta adecuada, la cual aumentará la posibilidad de que se produzcan respuestas deseables en el futuro. Los entrenadores deben estar orientados positivamente y provocar:

- Llevarse mejor con los compañeros.
- Disfrutar de su experiencia deportiva.
- Mejor trato con los entrenadores.
- Mejor cohesión de grupo.

Tienen que trabajar con reforzadores eficaces que satisfagan las necesidades de aquellos que las reciben, para lo que tenemos que conocer lo que les gusta a las personas con las que trabajamos.

El enfoque negativo se identifica con la idea de eliminar conductas inapropiadas mediante el castigo o la crítica. Los medios de control de conducta más difundidos en nuestra sociedad, son aquellos cuya motivación principal es el miedo al castigo. Es defendido por los profesores y por los entrenadores para que los deportistas superen los errores. Los inconvenientes del castigo son:

- *Puede despertar el miedo al fracaso*: solo intenta evitar la agonía de la derrota, pero no está motivado para obtener los frutos de la victoria, no disfruta de ellas.
- *Disminución del rendimiento*: está más obsesionado por las consecuencias de la derrota, que en lo que debe hacer para actuar correctamente.
- *Puede crear un entorno desagradable de aprendizaje*: provocando resentimientos del alumno hacia el profesor.

#### 5. Intervención en la conducta para potenciar la motivación.

Se puede intervenir de dos formas diferentes:

- a) Selección de conductas a reforzar: no se puede premiar a alguien siempre que realice algo bien, sino escoger las conductas más importantes:

- Recompensa de aproximación al éxito.
- Recompensa de la ejecución, no sólo del resultado.
- Recompensa del esfuerzo.
- Recompensa de habilidades sociales y emocionales.

- b) Estrategias de motivación: para aumentar la motivación intrínseca:

- Dar premios relacionados con la ejecución, es decir, recompensas, que pueden ser:

- *Continua*: después de cada respuesta correcta.
  - *Discontinua*: unas veces si y otras no.
- Proporcionar experiencias satisfactorias.
  - Usar elogios verbales y no verbales.
  - Variar los contenidos y las secuencias de ejercicios, rompiendo la monotonía.
  - Implicar a los participantes en la toma de decisiones, lo que aumentará su percepción de control y favorecerá las sensaciones de realización personal.
  - Establecer metas de ejecución realista, basadas en sus capacidades.
  - Información clara y abundante de los resultados obtenidos.

Las motivaciones extrínsecas pueden afectar a las intrínsecas de forma positiva, en función de cómo las perciban los deportistas, si como proceso de información, lo que aumentará o disminuirá la motivación en función de cómo sea esta información.

Hoy en día, en el mundo del deporte se han incrementado tanto los incentivos, que la motivación intrínseca ha pasado a un segundo plano.

## 6. Motivación al logro.

Esfuerzos de una persona por dominar una tarea, sobresalir, rendir más que los demás, enorgullecerse de sus cualidades.... Es una orientación hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determina, la persistencia a pesar de los fracasos y sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas. Es la característica que permite sobresalir a los deportistas, elevar en los estudiantes su aprendizaje al nivel máximo, por lo que los entrenadores, profesores y demás tienen interés en ella.

Se considera un factor de la personalidad, que en el mundo del deporte se conoce con el nombre de competitividad.

De acuerdo con la necesidad de logro, hay dos motivos de logro fundamentales:

### a) Deportista orientados al logro del éxito:

- Se plantean metas realistas a medio y corto plazo.
- Están centrados en que el entrenamiento es lo que le capacita para la competición.
- Confían en sus posibilidades y enjuician sus actuaciones.

### b) Deportistas orientados a evitar el fracaso:

- Metas idealistas a largo plazo, ya que no quieren enfrentarse a su indecisión.
- Entrenamiento no tiene nada que ver con la competición, confían en la inspiración (los resultados satisfactorios con resultado de la suerte, si falla pones excusas).
- Justifican sus actuaciones.

Los deportistas de alto rendimiento demuestran tener una motivación superior a alcanzar el éxito y baja para evitar el fracaso, al contrario que los de bajo rendimiento, que piensan continuamente en la posibilidad de fallar.

## **7. Motivación y otros aspectos.**

⇒ *Motivación y aprendizaje.*

Cuanto más motivados estamos mejor aprendemos algo. Cuidado que el grado de motivación no sea excesivo, que produzca ansiedad que impida aprender. Hay que tener un grado óptimo de motivación para adquirir un aprendizaje que si se sobrepasa o no llega, se puede empeorar.

⇒ *Motivación y estímulo.*

El estímulo es provocado por el ambiente, lo que puede provocar motivaciones determinadas. Los estímulos están condicionados por la intensidad, por lo que un estímulo débil no provoca suficiente motivación y uno fuerte la que provoca es excesiva.

⇒ *Motivación y actividad.*

Para realizar una actividad necesitamos una intensidad, que si es muy fuerte impide que tengamos suficiente motivación.

⇒ *Motivación y éxito deportivo.*

El éxito produce cierto grado de ansiedad, necesario pero que tiene que tener un grado óptimo, para no provocar el efecto contrario (temor por no poder superar los resultados obtenidos). Tiene que haber un control emocional constante, para que la mejora de resultados aumente la motivación y no lo contrario.

## TEMA 8

### LA ANSIEDAD DEL DEPORTISTA EN EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN

#### 1. Conceptos de activación y ansiedad.

Cualquier persona relacionada con la competición deportiva sabe la importancia que la activación y la ansiedad tienen en la ejecución. Tanto los entrenadores como los deportistas atribuyen frecuentemente el éxito o el fracaso en una competición a la intensidad de la activación general del deportista.

Una elevada activación puede suponer una ventaja en el contexto deportivo pero existen ocasiones en que esto puede ser contraproducente. Para entender bien este supuesto es importante tener claro los conceptos de activación (arousal) y ansiedad.

- La activación: es una activación fisiológica y psicológica del organismo. Se refiere, comúnmente a un constructo hipotético que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad reactividad o tendencia a responder del sistema nervioso. La activación o arousal se caracteriza por:
  1. Se refiere solo al aspecto de intensidad de conducta.
  2. Es un continuo desde los estados de máxima alerta hasta los estados de coma.
  3. Es un producto de la interacción entre las condiciones ambientales (externas) y las condiciones internas del organismo.
  4. Es tanto específica como inespecífico. Puesto que las situaciones varían, el patrón de activación debe ajustarse a las demandas del momento.
  5. Puede ser medida a través de diferentes respuestas fisiológicas (índices psicofisiológicos de activación). Algunos autores defienden que la incertidumbre, la novedad y el conflicto son los mayores estimuladores de la activación.

Una de las grandes dificultades del estudio de la activación es el problema de su medida, ya que no disponemos de una medida independiente que nos permita conocer el nivel de activación un sujeto en un momento dado. Por lo que el nivel tiene que ser inferido de la respuesta de uno o varios sistemas fisiológicos, por lo que es importante determinar cual o cuales de estos sistemas de respuesta deben ser medidos.

- La ansiedad: desde la teoría clásica de la activación, la ansiedad es considerada simplemente como un punto en el continuo de la activación. Podemos definir la ansiedad como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o arousal del organismo. Por ello, la ansiedad tiene un

componente de ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

Hay dos tipos de ansiedad:

1. Ansiedad estado: hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo, y se define como un estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, del sistema nervioso autónomo.

Por ejemplo, durante un partido de béisbol, el nivel de ansiedad estado de un jugador cambia en función del momento, concretamente alto antes del partido (nervios y advertencias de los latidos del corazón), algo inferior una vez alcanzado el ritmo del partido y sumamente alto en el tamo final del partido (muchos nervios y ritmo cardiaco acelerado).

2. Ansiedad rasgo: es una parte de la personalidad, una tendencia o una disposición conductual adquirida que influye en la conducta. Predispone a la persona a percibir circunstancias objetivamente no peligrosas como amenazadoras, y a responder a éstas con reacciones de ansiedad estado desproporcionadas con respecto al peligro objetivo.

Por ejemplo, dos jugadores con idénticas destrezas físicas bajo una presión idéntica (jugada decisiva al final del partido), pueden tener reacciones de ansiedad estado completamente diferentes debido a sus respectivas personalidades.

También deberíamos conocer la definición de **estrés**, que es un proceso, una secuencia de eventos que conduce a un fin concreto. Se define como un desequilibrio entre la capacidad de demanda (física o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes. Según Mc Grath, en el estudio del estrés pueden considerarse varios factores:

- Ambiente físico y social que realiza demandas al individuo.
- Percepción del individuo sobre la demanda y decisión de respuesta.
- Respuesta actual del organismo a la demanda percibida.
- Consecuencias de la respuesta.

## **2. La ansiedad competitiva y su control.**

El estudio de las diferencias individuales en las respuestas a la ansiedad que generan la situaciones deportivas y la relación de la ansiedad con la ejecución deportiva, es uno de los campos más importantes de investigación de la Psicología del Deporte.

El proceso competitivo es una situación potencialmente amenazante que a la mayoría de las personas les genera emociones de ansiedad debido a las características de la misma:

- Es un hecho irreplicable (aunque tenga más competiciones, puede que se este jugando el esfuerzo de meses en una competición en concreto), irreparable (porque en unos segundos, minutos u horas, tiene que demostrar lo que sabe hacer sin repetir la acción) y efímero (porque el esfuerzo de horas, incomodidades y trabajo que exige el entrenamiento es enorme comparado con el breve momento que se tiene para demostrar el producto de todo el esfuerzo).
- Es un hecho que no depende sólo del deportista, ya que hay múltiples factores que influyen en el resultado: el estado emocional, las condiciones ambientales, el estado físico de ese día, los jueces, los oponentes. etc. Son factores que se escapan a su control y por ello motivo de ansiedad.
- Al deportista se le exige que sea el mejor. No sólo que lo haga lo mejor que pueda, sino que lo haga mejor que el resto.
- La amenaza. hasta cierto punto fundamentada, del daño físico o de las lesiones.
- En la competición, lo que interesa son los resultados. Lo que el público quiere es un buen rendimiento del deportista o del equipo. Su actuación está siendo evaluada por el público, los jueces, la prensa, lo que puede influir en la ansiedad de los deportistas y en su autoestima.

El autor más relevante en el estudio de la ansiedad competitiva es *Rainer Martens*. Cree que existe una ansiedad rasgo competitiva (tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder con tensión) y una ansiedad estado competitiva (estado emocional inmediato caracterizado por sentimientos de tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición).

### **3. Evaluación de la ansiedad.**

De dos formas diferentes:

#### **1. Medidas generales de ansiedad.**

Los psicólogos del deporte miden el arousal y la ansiedad mediante diversos métodos fisiológicos y utilizando medidas psicológicas de autoinformes.

Para medir el arousal examinan los cambios que se producen en las siguientes señales fisiológicas: ritmo cardíaco, respiración, conductancia de la piel y bioquímica. También analizan el modo en que las personas estiman su nivel de arousal partiendo de una serie de afirmaciones mediante escalas numéricas de mayor a menor.

Para medir la ansiedad, emplean autoinformes globales (mide el grado de nerviosismo en escalas autodescriptivas calibradas de menor a mayor y multidimensionales (similar, pero evalúa el grado de preocupación y de

activación fisiológica). Los autoinformes suponen un mensaje verbal que el sujeto emite sobre cualquier tipo de manifestación propia. Debido a su fácil aplicación, siguen siendo la medida más popular de evaluación de la ansiedad.

El autoinforme más utilizado es la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberg, que fue diseñado para su autoaplicación y puede ser administrado individual o colectivamente. Gran capacidad para distinguir la ansiedad rasgo de ansiedad estado.

## 2. Medidas específicas de ansiedad competitiva.

Dependiendo de la concepción de ansiedad que se defienda, se evaluará de una forma u otra. En estos momentos, la ansiedad es considerada como un concepto multidimensional que comprende 3 sistemas de respuestas que es evaluable por 3 canales de respuesta:

- a) *Conducta motora*: consecuencia observable de la activación fisiológica o como escape o evitación. Normalmente se evalúa con técnicas de observación.
- b) *Canal subjetivo, cognitivo, de autoinforme o verbal*: a través del cual el sujeto informa formalmente (cuestionarios) o informalmente (conversación) del grado de ansiedad que experimenta ya sea como algo estable o específico a ciertas situaciones.
- c) *Excitación psicofisiológica*: que implica la activación de la respuesta simpática del sistema nervioso autónomo.

## 4. Características del deportista ansioso.

### • Ámbito fisiológico:

- Aumento de la tensión muscular.
- Malestar de estómago.
- Ritmo cardiaco acelerado.
- Aumento del ritmo respiratorio.
- Aumento de la glucosa en sangre.,
- Sudoración.
- Aumento de la secreción de adrenalina.
- Agarrotamiento o temblores.
- Sequedad en la boca.

Como consecuencia:

- Disminuye la eficiencia energética.
- Aumento del cansancio.
- Adelanto del estado de fatiga.

- Ámbito emocional:

- Fácil pérdida de confianza.
- Sobreactivada.
- Preocupada.
- Sentimientos de confusión.
- Tensa.
- Insegura.
- Sensible ante novedades externas.
- Sentimientos de incapacidad.
- Sentimientos de frustración.
- Sobrevaloración del éxito.
- Depresivos.
- Sentimiento de culpabilidad por la derrota.

Como consecuencia:

- Desequilibrio poco controlable.
- Vulnerabilidad.

- Ámbito cognitivo:

- Distorsión visual.
- Estrategia rígida, estereotipada y predecible.
- Disminución de la capacidad de toma de decisiones.
- Disminución de la concentración.
- Aumento del número de pensamientos negativos.
- Precipitación.
- Olvido de detalles obvios.
- Mala coordinación de los momentos.

Como consecuencia:

- Disminuye la eficacia en el juego.
- Falta de atención.
- Consecución de errores.

## 5. Temores más comunes en el deportista ansioso.

⇒ *Miedo al fracaso*: entendido como miedo a la derrota que generalmente se acompaña con la humillación y pérdida de prestigio, de autoestima y de confianza en uno mismo.

⇒ *Miedo a no defraudar a los demás*: las expectativas generales en torno a los resultados deportivos crean un clima de tensión elevado. Los deportistas tienen un alto compromiso con el público, sus compañeros, su familia, sus amistades,...asociando directamente la buena marcha de las relaciones con dichas personas en función a los resultados.

⇒ *La incertidumbre del progreso y de la capacidad.*

⇒ *Miedo a lo desconocido:* los resultados, tanto de derrota como de victoria, determinan una situación futura que modifica el entorno más cercano y que no puede controlarse al 100%. De este modo, sujetos que se encuentran ante la victoria más importante de su carrera, pueden sentir miedo ante lo que se avecina de manera que se anticipan y evitan que ocurra.

## 6. Estrategias de intervención.

Las estrategias de intervención que pueden llevarse a cabo para conseguir el control de la ansiedad son diversas y proceden de diferentes teorías y escuelas psicológicas:

- a) Relajación: se trata de diversas técnicas que tratan de alcanzar la relajación progresiva de todo el cuerpo con control de la respiración reduciendo los niveles de activación hasta niveles óptimos (método Jacobson o técnica de relajación auto-inducida).
- b) Activación: conjunto de estrategias de entrenamiento psicológico que tienen como objetivo el control de la activación fisiológica buscando la potenciación de la misma, pues en algunos momentos, los deportistas necesitan aumentar los niveles de activación para alcanzar un rendimiento máximo.
- c) Biorretroalimentación: técnica útil tanto para conseguir la relajación como para la activación. Hace referencia a la información que recibe el organismo de sus propios procesos biológicos, difíciles de someter a controles voluntarios. Requiere la medición de funciones biológicas (frecuencia cardíaca y potenciales musculares, sobretodo de los dedos) a través de una serie de aparatos que los recogen y convierten en datos analógicos.
- d) Reestructuración cognitiva: conjunto de técnicas que pretenden cambiar directamente las cogniciones y pensamientos negativos de los deportistas.
- e) Visualización y preparación: con antelación de todas las demandas que la competición va a exigir al sujeto a todos los niveles (físico, técnico, táctico y estratégico) pues supone un avance respecto a la situación posterior de juego.
- f) Otros métodos:
  - ⇒ Adaptación al estrés: a través de ejercicios adecuados y juegos que se asemejen al máximo posible al momento real de competición.
  - ⇒ Aumento de la motivación intrínseca: planteando y definiendo correctamente los objetivos de la tarea a realizar para analizar mejor la evolución sin confundirse con los resultados directos.

- ⇒ Devaluar la importancia del acontecimiento: (no dar excesiva importancia al resultado) sin disminuir excesivamente el compromiso con la competición.
  
- ⇒ Procesos de desensibilización sistemática: de los provocadores de ansiedad (conocer cada estresor que nos afecta y adoptar las medidas necesarias para combatirlo).

## TEMA 9

### ESTRUCTURA Y DINÁMICA DEL GRUPO

#### 1. Definición de grupo.

Grupos el conjunto de personas que se pone en contacto para lograr un objetivo común, intentando satisfacer las necesidades de cada uno (motivaciones), formando un sistema con una serie de normas en las que cada miembro tiene su función (organización), poseyendo una percepción personal y del resto para actuar de un modo unitario (percepciones). Provocando que aquello que afecte a uno lo hará posiblemente al resto de personas que forman ese grupo (interdependencia).

Pero para realizar una buena definición, y comprender el significado de esta palabra, no hay que olvidar la parte más esencial del grupo, interacción. El grupo posee un sistema abierto de interacción donde las acciones determinan la estructura y la identidad de todo el sistema.

#### 2. Estructura de un grupo.

##### 2.1. Elementos.

Cada miembro del grupo, ocupa una posición dentro del grupo, cuya relación con otras consolida la estructura. Esta posición es evaluada por el propio sujeto y el resto del colectivo creándose un status social. Si en un sistema a y de diferencias de status, se conforma una jerarquía.

El conjunto de conductas desesperante una determinada posición, espacio se denomina rol social, espacio pudiendo ser formal o informal (no ha establecido por el grupo y surgiendo de manera espontánea).

Cada uno de los miembros es más o menos consciente de la estructura aunque puede que no exista una formulación explícita de la misma, por parte del grupo. Por eso, se pueden dar estructura formales o informales, explícitamente reconocidas o con reconocimiento implícito del funcionamiento del grupo en la tarea en cuestión.

Toda conducta aceptable por el grupo y en consonancia con la punció n se denomina *norma o regla de conducta*:

La estructura tienen que ser estable en el tiempo, aunque existan cambios entre sus miembros.

En el deporte, de entrenador tiene que hacer comprensible a los deportistas la estructura, papeles y funcionamiento de grupo, para que entre ellos acepten y asuma un compromiso y conciencia.

## 2.2. Formación de la estructura grupal.

Que existen cuatro características fundamentales para determinar la estructura y favorecer el desarrollo de un grupo:

- Requerimientos para un eficaz rendimiento, al conseguir una adecuada organización.
- Características de los miembros del grupo. Si en el grupo hay tendencia dominante por parte de alguno de los miembros, se entenderá como intento de liderazgo, pero si hay tendencia positiva hacia los demás, se fomentará la cohesión grupal.
- El entorno del grupo.
- Estructuras como elementos originarios, es decir, las diferencias entre las dimensiones del grupo, la existencia de un líder puede hacer pensar en que atrae al resto para obtener poder.

## 2.3. Paso de grupo a equipo (transferencia de poder).

Es un paso evolutivo, ya que puede que exista un grupo que jamás llegue a ser un equipo. Se distinguen 4 fases:

- *Constitución*: se da una familiarización entre los componentes del grupo. Aquí se determina si uno pertenece al grupo o no. Se determina cual es el papel dentro del grupo, se observan las relaciones entre los líderes y el resto de los miembros. Si no hay una relación fuerte costará establecer relación.
- *Conflicto*: rebelión contra el líder, resistencia al control por parte del grupo y se dan enfrentamientos entre los miembros. Se debe dar importancia la comunicación del equipo ya que aparecen luchas internas.
- *Normalización*: se da la solidaridad y cooperación en el grupo. Se va hacia objetivos comunes. Cada cual asume su función para economizar esfuerzos y eficacia en la tarea. El entrenador asume el papel de director.
- *Ejecución*: se dan situaciones de retroalimentación dentro del grupo. El entrenador organiza todo esto dando los resultados.

## 3. Dinámica de grupo.

La dinámica de grupo es el conjunto fluido y cambiante de las interacciones y relaciones interpersonales entre los miembros del grupo y entre éste y la realidad social exterior. Estos procesos son comprensibles si están orientados hacia el objetivo o la relación.

El supuesto inicial es que todos los pequeños grupos son semejantes ya que implican una pluralidad de personas que tienen en común problemas relativos a situaciones externas, problemas derivados de implicaciones sociales y emocionales de los contactos recíprocos.

La relación interpersonal está relacionada con la dinámica de grupos respondiendo a las exigencias de naturaleza afectiva, donde podemos ver los elementos de:

- Atracción.
- Rechazo.
- Conflicto.

⇒ Fenómenos y procesos dinámicos:

El grupo crea una serie de fenómenos según sus procesos de evolución. Mediante ellos se puede realizar un continuo examen crítico de la situación. Estos fenómenos se clasifican en 10 grupos (según Spaltro).

- *Sala de los espejos*: todos los miembros se estudian entre sí.
- *Socialización*: existe la comunicación en el grupo de forma verbal y no verbal.
- *Teorización*: interpretación para explicar a los demás como se reacciona y se comporta el grupo.
- *Defensa del grupo*: acuerdo para no alterar el equilibrio.
- *Chivos espiatorios*: acuerdo para descargar la agresividad sobre un miembro del grupo o de fuera de él.
- *Agresividad*: hostilidad entre los miembros del grupo.
- *Silencios*: rechazo a pertenecer al grupo o llamada de la atención sobre sí.
- *Regresión*: expresión verbal de material inconsciente que contiene petición de ayuda, atención y afecto.
- *Resonancia*: capacidad de entrar en relación de acuerdo con estados de ánimos comunes.
- *Formación de subgrupos*.

Dentro de los procesos, podemos destacar:

1. La polarización emocional: todas las vivencias del grupo convergen en una persona. Se puede activar de varias maneras:

- Un miembro del grupo superpone, en su comportamiento, una exigencia personal a una necesidad latente en el grupo.
  - Un miembro del grupo manifiesta una motivación oculta, y el grupo acepta esa dictadura.
  - Un miembro acaba por desempeñar un rol de comportamiento que facilita la aparición en los demás de un rol opuesto.
2. Los juegos transaccionales: se apoya en la teoría dinámica de la personalidad, basada en el estudio de las relaciones interpersonales llamadas juegos. Esto lleva a comportamientos y sentimientos de partes distintas de sí mismos: PROGENITOS, EL ADULTO, EL NIÑO, presentes en cada individuo. Puede haber juegos normales o patológicos pero un *juego transaccional* se compone de 3 partes:
- a. Serie ordenada de transacciones.
  - b. Engaño (transacción de doble nivel).
  - c. Compensación.
3. Las cohesiones reactivas: las tensiones que brotan del grupo a causa de las dificultades de adaptación interpersonal crean una hostilidad entre el grupo que amenaza la existencia de unión. Si estas tensiones permanecen latentes es debido a que son dominadas por el grupo mediante mecanismos de defensa. 3 tipos:
- a. *Cohesión defensiva*: proyección de la agresividad del interior al exterior, sobre otro grupo que resulta una amenaza.
  - b. *Cohesión institucionalizada*: el conflicto interno se arregla mediante una normas establecidas en el grupo.
  - c. *Cohesión cooperativa*: defensa mediante la toma de conciencia y análisis de las dificultades.
4. Los grupos fantasmáticos: aparición en los grupos de esquemas de comportamientos de regresión, debido a que la participación en grupo generaría una pérdida de individualidad que produce regresión a niveles psicóticos parciales. Bion pone de relieve varios grupos que impiden, desvían y obstaculizan el logro de objetivos:
- a. *Grupo de dependencia*: la mayoría de los miembros desean ser guiados por un jefe que les da protección y seguridad.
  - b. *Grupo de unión*: generalmente entre aficionados y dirigentes más que deportistas, se basan en sentimientos de esperanzas y expectativas.

- c. *Grupo lucha - huida*: el elemento unificador es el constante y rápido cambio entre estados de ataque y pánico/huida. Esto solo se da en el deporte.
- d. *Grupos de trabajo*: este grupo favorece la tarea. Los miembros se orientan hacia un correcto examen de la realidad.

⇒ Problemas funcionales del grupo deportivo:

El grupo deportivo está muy estructurado y organizado. Se deben resolver 4 problemas funcionales:

- La adaptación del grupo a su ambiente, para permitir su desarrollo y crear especializaciones en su interior para garantizar la existencia.
- La integración: los deportistas y dirigentes deben buscar los mismos objetivos.
- La conservación del modelo latente: existencia de mantenimiento de la propia identidad y de una imagen pública bien caracterizada.
- El cumplimiento del objetivo, lo más obvio.

## TEMA 10

### INTERACCIÓN Y COHESIÓN

#### 1. Interacción.

Es el número de relaciones que se establecen dentro del grupo por parte de sus miembros. Las interacciones y el resto de los aspectos del desarrollo se ven afectados por el entorno en el que se encuentre el grupo, diferenciando dos tipos de entorno:

**A) Entorno físico:** donde se encuentra el grupo y se desarrollan sus relaciones. Aparecen:

- *Territorialidad:* es el sentimiento del individuo de tener que apropiarse del espacio y tener una serie de derechos y propiedades sobre él. Se puede dar de manera colectiva si se juntan varias personas en un momento determinado.
- *Espacio personal:* es el espacio que rodea al cuerpo del individuo, es personal y susceptible de ser invadido.
- *Distancia de interacción:* distancia necesaria para que se produzca dicha relación, siendo variable según la intimidad que se alcance.

Por lo tanto podemos decir que se dan situaciones de invasión del espacio corporal. Se reacciona de 3 formas:

- Hay una primera tendencia de huida a otro lugar.
- Se busca otro lugar de mayor inaccesibilidad.
- Si continua la invasión, salen los aspectos más agresivos de la persona.

**B) Entorno Personal:** características individuales del grupo y de sus miembros:

- *El tamaño del grupo:*

⇒ Un grupo de gran tamaño:

- 1º Grandes diferencias entre líder y el resto y grandes estructuras.
- 2º Interacción más polarizada.
- 3º Mayor desacuerdo.
- 4º Se reduce la tensión por falta de identificación.
- 5º Menor satisfacción.

⇒ Un grupo de tamaño más reducido:

- 6° Interacciones más o menos regulares.
- 7° Mayor participación global del colectivo.
- 8° Mayor identificación.

Se pueden observar las siguientes conclusiones si observamos las relaciones según el tamaño:

- En una actividad conjunta, el rendimiento individual baja.
- En una tarea de ámbito disyuntivo, el rendimiento aumenta según se van necesitando miembros.
- Desde el punto de vista aditivo, si colocamos más gente mejor, pero el rendimiento individual desciende.

### C) Características del grupo:

- a) Edad: se debe tener la diferencia de edad entre los miembros del grupo.
- b) Sexo: pueden influir las diferencias culturales que existen en la actualidad sobre las mujeres en el ámbito del trabajo o el deporte.
- c) Características físicas: se tiende a que los líderes sean los más fuertes físicamente.
- d) Aptitudes: inteligencia, actividad, crear confianza en el grupo, liderazgo, etc.

Dentro de las interrelaciones entre grupos, es fundamental la comunicación. Las formas de comunicación son muchas, dependiendo de la cantidad de participantes y relaciones existentes.

Dentro de la relación grupal también es importante la personalidad del grupo:

- La sensibilidad social que exista.
- La ascendencia (deseos de poder).
- Confiabilidad y responsabilidad.
- Equilibrio personal, emocional.

## 2. Cohesión.

La cohesión es la tendencia del grupo a no separarse y permanecer unido para conseguir sus metas y objetivos. Hay dos tipos de cohesión:

- Cohesión social: se refiere a la relación afectiva.
- Cohesión de tarea: busca el grado de trabajo en grupo para alcanzar el objeto.

Los Factores que afectan al desarrollo de la cohesión:

1. F. Ambientales: fuerzas que mantienen juntos a los miembros del equipo.
2. F. Personales: características individuales como la motivación de la tarea, etc.
3. F. De liderazgo: estilo y personalidad.
4. F. De equipo: orientación en grupo, deseo de éxito, tarea de grupo.

La cohesión se mide a través de:

- *Cuestionarios*: en los que se pregunta el nivel de atracción de una tarea, integración en el grupo.
- *Sociogramas*: esquemas que muestran las relaciones de cohesión, afiliación y atracción. Con preguntas y observaciones del comportamiento del grupo.

La cohesión y su relación con:

- a. **Rendimiento**: los deportes de equipo necesitan de una gran cohesión para tener un correcto rendimiento. Si el rendimiento es bueno al principio habrá una buena cohesión al final de temporada y en competición.
- b. **Conformidad**. Cuando hay un mayo grupo, hay mayor conformidad a las decisiones del colectivo.
- c. **Estabilidad**:: cuando hay rotaciones en el grupo existe una mayor estabilidad que les permite adaptarse y permanecer más tiempo juntos y lograr más éxitos.
- d. **Objetivo del grupo**: cuanta más participación en el grupo, habrá mayor cohesión.
- e. **Adhesión al ejercicio físico**: una mayor cohesión provoca un hábito de práctica y retrasa el abandono de la actividad.

Para el desarrollo de una buena cohesión de grupo, el elemento comunicativo es fundamental y básico para la creación de equipo. Esta comunicación debe ser clara y efectiva tanto por parte del entrenador/técnico con los deportistas como entre ellos mismos para provocar un ambiente favorable para la práctica.

## TEMA 11

### LIDERAZGO, ROLES Y NORMAS

#### 1. Concepto de liderazgo.

Según Stogdill (1974) y Barrow (1977), el liderazgo es un proceso conductual de influencia sobre las actividades de un grupo organizado hacia unas metas específicas, con el fin de la obtención de las mismas.

Otros, como Antonelli, definen el liderazgo como el proceso de influencia interpersonal orientado a la consecución de particulares objetivos que uno o más miembros del grupo desarrollan respecto a los demás en virtud de cualidades polarizadoras. Es decir, es el proceso por el cual un individuo influye en otros para que hagan lo que él quiera.

Los intentos por comprender el liderazgo, se deben encaminar más hacia la comprensión de por qué la gente se somete, que hacia la comprensión de por qué una persona influye en otra.

Según Schein (1979, las personas se someten bajo un *contrato psicológico*, es decir, esperan una recompensa por lo que hacen. El que una persona se someta o no, puede depender de su punto de vista sobre la autoridad, que ha aprendido durante toda su vida

#### 2. Teorías de liderazgo (Williams).

Estas teorías intentan explicar el liderazgo como forma de comportamiento entre miembros de un grupo más adelante veremos la tipología de liderazgo que existen y cuales son más optimistas.

##### 2.1. Aproximación desde la teoría de los rasgos.

Trata de observar si existen características similares que caractericen a los líderes. Los estudios sobre este punto no han aportado conclusiones definitivas.

Las cualidades del liderazgo son situacionalmente específicas, además las características atribuidas al liderazgo no operan separadamente sino de forma conjunta.

Varios autores definieron las características del líder. Así, por ejemplo, Giselli (1972) define las características del líder como inteligente y emprendedor. Hendry (1984) y Ogilvie-Tutko (1966) lo definen como agresivo, inflexivo y dominante.

Esta teoría ha tratado de determinar las características básicas del líder en la aproximación al factor rasgo en la búsqueda de un *líder universal*. Y aunque existen líneas comunes, los resultados son bastante distintos.

## 2.2. Teorías situacionales.

Trata sobre la influencia de los factores situacionales. Algunos son: características de subordinación, situación organizacional y demandas de situación específica (además de la situación de interacción con el entrenador y el psicólogo del deporte, también la interacción de ambos con el competidor).

Según Fielder (1967), el tipo de liderazgo, el grupo y la situación interactúan afectando a la situación y ejecución del grupo. El tipo de líder depende o resulta de las necesidades y personalidad propia del mismo.

Distingue dos categorías: las que se centran en las personas, y las que se centran en la tarea. Fielder acepta que el tipo de liderazgo es generalizado a pesar de la situación.

La flexibilidad ante la tarea y la organización son esenciales según este autor para definir un líder.

## 2.3. Teorías conductistas.

Estudia las conductas que el propio liderazgo conlleva, referido a la eficacia del grupo o a la productividad o satisfacción de sus miembros. Según Massino se definen cinco conductas que son las que un deportista busca en un líder (entrenador):

- a) Uso de la mínima palabrería.
- b) Tener sentido del humor.
- c) Usar una psicología individual.
- d) Apreciar la sociología de equipo.

## 3. **Tipologías del líder según Antonelli.**

Las tipologías según el líder Antonelli son las siguientes:

### 1) Carismático.

La conducción de este tipo de líder es de tipo autocrático-paternalista, caracterizada por una severidad bondadosa y por una disciplina referida a los valores del líder.

Los atletas someten cualquier decisión del líder, que establece objetivos, medios, motiva y recompensa. Éste, además, evita toda aportación innovadora por parte de los miembros del equipo.

### 2) Democrático.

Delegación del poder concedido por un directivo a favor de un sujeto que asume el estatus de líder. No hay connotación afectiva.

El líder controla, coordina y solícita a los atletas, en base a la competición. Este tipo de liderazgo es el propio de los grandes equipos.

### 3) Participativo.

No se presenta a un líder o a un grupo como una *modalidad de conducción* sino que se amplía la valoración a la aportación personal, quedando el líder para funciones esencialmente consultativas.

## 4. Liderazgo óptimo.

Diferenciaríamos tres tipologías óptimas de liderazgo, según Antonelli:

- **Liderazgo funcional:** según Klein, el liderazgo es la capacidad de obtener de los demás la respuesta que se desea. En función de la situación, cada individuo asume el papel de líder dirigiendo al resto, de modo que no hay una autoridad permanente en una sola persona. Esto encuentra base en lo que decía Harris: "*Todo hombre es un jefe*".

- **Liderazgo funcional (¿otra vez?):** según Fielder, el liderazgo depende del grado de influencia recíproca (uno influyen en otros), y de tres factores:

- Relaciones afectivas del líder con los componentes del grupo.
- Estructura de la tarea a realizar.
- Posesión de poder del líder.

- **Liderazgo motivacional:** inspirado en los estudios de Herzberg sobre la actitud de las personas hacia su actividad laboral, observando que el nivel motivacional del trabajador hacia su actividad esta relacionada con dos órdenes de factores presentes en el contexto laboral, es decir:

- a) *Factores satisfactorios:* como la realización, el reconocimiento, ascensos, responsabilidad., etc.
- b) *Factores no satisfactorios:* como el tipo de política y administración empresarial, la supervisión, el salario, etc.

Por ello el liderazgo óptimo, según Herzberg, debería orientarse al reconocimiento de las exigencias de los miembros del grupo, fomentando las motivaciones positivas que puedan influir positivamente en la actividad.

Este tipo de liderazgo motivacional, afecta solo a un aspecto de la relación líder - grupo, es decir, al que se refiere a la actividad de trabajo de miembros, dejando al margen los aspectos emocionales, éticos e interpersonales.

## 5. Cómo desarrollar el liderazgo dentro del equipo.

El liderazgo dentro de un equipo se puede desarrollar de diferentes formas, las cuales son las siguientes:

1. Identificar los líderes en potencia y ofrecer oportunidades de liderazgo dentro del equipo.
2. Utilizar a los líderes, tanto como líderes, como en calidad de preparadores, coordinadores, ayudantes del entrenador, siempre juiciosamente, mediante la delegación de autoridad responsabilidad sobre su persona.
3. Tratar a todos los atletas y líderes como sujetos individuales.
4. Mantener una comunicación abierta "directa con todos los componentes de equipo, más que utilizar al líder como mediador entre el entrenador y los otros atletas.

## TEMA 12

### LA COMUNICACIÓN Y SUS PERTURBACIONES

#### 1. Personalidad. Comunicación, actividad física y deportes.

##### 1.1. Alcance del proceso comunicativo.

El proceso comunicativo pone en contacto a la personalidad con su ambiente social. Se ha definido de la siguiente manera: un comunicador A envía un mensaje a un receptor B. Este último recibe las señales y las decodifica (las entiende) y a su vez envía un mensaje, que es recibido, decodificado por A quien puede así determinar si la comunicación fue recibida.

Por tanto, podemos definir la comunicación como un proceso de doble vía o doble dirección. Las señales enviadas pueden utilizar distintos canales, verbales y extraverbales.

Por tanto, no deben existir contradicciones entre ambos canales. Por ejemplo: entre lo que se dice y cómo se dice, o entre lo que se dice y la conducta o la mímica del mensaje.

Debemos entender la comunicación como un medio que posibilita la regulación del proceso emocional. Es decir, no se trata solo de un intercambio cognoscitivo sino de un intercambio afectivo, de estados de ánimo, emociones, esperanzas, apoyos, etc.

Se deduce un sentido más profundo de comunicación, como un proceso en el cual todos los comprometidos en ella son susceptibles de ser modificados no solo desde el punto de vista cognoscitivo, sino en relación con sus aspectos emocionales y personales (no debe entenderse sólo como un proceso de intercambio de significados, sino también de sentidos).

##### 1.2. Niveles y canales de comunicación.

Estos niveles son distinguibles en la comunicación, pero generalmente están implicados ambos: aunque su relevancia en una comunicación concreta permite separarlos.

- a) **Nivel de significado:** a este nivel se produce un intercambio de información en el sentido de su significado. El canal verbal es el que resulta frecuentemente privilegiado, y de hecho es el que más ha sido estudiado. Es el más utilizado por profesores y entrenadores sobre todo cuando enseñan, cuando explican el movimiento a utilizar, cuando corrigen errores. También se transmiten significados por el gesto, el movimiento. Por ejemplo, al aprobar o desaprobado con la mímica facial. Parlebas insistió mucho en la comunicación que se produce en la interacción motriz que se da entre los atletas. En estos casos pueden estar presentes otros canales extraverbales, incluso manifestaciones emocionales, que ponen de manifiesto la función de subrayar el significado transmitido.

- b) **Nivel de sentido:** a este nivel, el intercambio que se produce destaca aquellos aspectos de sentido asociados a las emociones que se generan, los factores motivacionales implicados y las apreciaciones personales de la situación (que movilizan afectivamente a los participantes de la comunicación).

El canal verbal es utilizado, pero adquiere relevancias en tanto va acompañado de actitudes que se reflejan en el acento verbal, la mímica facial y la gestualidad en general.

Los gestos culturalizados tienen un papel importante, ya que expresan tanto aprobación como rechazo: un abrazo, el pasar un brazo por el hombro de un atleta, etc.

### 1.3. Aspectos de la comunicación a nivel de significado.

Nos referimos de este modo al nivel de intercambio de información entre las personas. No obstante, el obedecer a una cierta información y sobre todo, el asumirla con convencimiento, implica ya ciertos factores de carácter emocional, es decir, un cambio de actitud.

⇒ **Características del emisor:** la comunicación es más efectiva en términos de lograr una modificación en el receptor, cuando su frente es una persona respetada. En grupos humanos, los cambios de opinión y actitudes se producen como resultado del trabajo de líderes de opinión.

⇒ **Características de los mensajes:** el mensaje debe llamar la atención del receptor y debe estar expresado en términos comprensibles. La comunicación, cuyos argumentos se basen en aspectos atemorizantes para los receptores, son menos efectivas que las que no poseen estos atributos. Cuando se trata de exponer ciertos argumentos persuasivos, en relación a una posición determinada, se puede argumentar de dos maneras: dando argumentos solo a favor o una combinándolo con argumentos a favor y en contra.

⇒ **Características del receptor:** los sujetos que han sido convencidos con información a favor y en contra de una posición, son más resistentes a contrainformaciones posteriores. Las personas que muestran abiertamente su hostilidad, y los introvertidos, resultan menos persuasibles por la comunicación. Los individuos con baja capacidad intelectual o escasa escolaridad tienden a ser más susceptibles a los mensajes unilaterales, es decir, a los que argumentan solo a favor de una posición. Las personas ansiosas tienden a rechazar los mensajes que despiertan temor. Las personas con baja autovaloración están predisuestas a sentirse afectadas por la comunicación.

#### 1.4. Aspectos de la comunicación a nivel de sentido.

Rogers trasladó los principios de la psicoterapia en el estudio de los métodos y procedimientos técnicos más eficaces, para producir cambios en la orientación del sentido de las personas, al ámbito deportivo. Los cuales eran:

1. Se debe experimentar una aceptación positiva incondicional del otro.
2. Se debe lograr una comprensión empática hacia el contexto de referencia interno del cliente.
3. Es necesario ser congruente en estas experiencias, sentir verdadero respeto por el punto de vista del otro y no mandar mensajes incongruentes en este sentido.
4. La otra persona debe percibir al menos, que se producen la condiciones mínimas anteriores. Estas condiciones no significan un acuerdo total. La discrepancia está permitida dentro de unos límites de respeto a la condición del otro.

#### 1.5. Momentos de actuación en el deporte.

Los momentos de actuación que se presentan en el deporte son los siguientes:

- ***El entrenamiento:*** en el proceso de entrenamiento, se ejerce constantemente la comunicación con el objetivo de dirigirlo. Es el entrenador quien tiene la responsabilidad de establecer la comunicación entre él y sus atletas, y favorecer la comunicación que establecen estos últimos entre sí. Los aspectos relacionados con el refuerzo y el castigo, son elementos importantes en manos del entrenador.
- ***La competencia:*** la comunicación en la competencia está, en parte, determinada por las reglas del deporte. Se produce constantemente durante el duelo deportivo, mediante acciones motrices de engaños. Acciones ejecutadas así, como el manejo de la agresividad, también se produce de forma reglamentada entre deportistas y árbitros o jueces. Entre los períodos de descanso entre eventos, hay mayor libertad. No obstante lo fundamental ha sido establecido durante el entrenamiento.

#### 1.6. La comunicación afectiva.

Toda comunicación tiene dos aspectos distinguibles: la *intención* (lo que se quiere transmitir) y el *contenido* (lo que realmente está siendo transmitido).

Recordaremos que en la comunicación humana, se utilizan dos canales: verbal y extraverbal, y se utilizan al unísono, aspecto que resulta vital para que la comunicación produzca su efecto informativo y emocional. La discrepancia entre el contenido. la intención del mensaje, se produce no tanto por su aspecto verbal como por la contradicción de este con sus aspectos extraverbales.

Las comunicaciones sucesivas no deben ser contradictorias, pues eso anula el efecto del proceso de comunicación en relación con el objeto que se persigue.

Se deben cuidar mucho, la cantidad de información transmitida, ya que el exceso de la misma inutiliza el resultado de los mensajes. Esta debe ser justa, ni poca ni mucha. No hay que insistir en las comunicaciones negativas, los mensajes optimistas deben tener la primacía. Sobre todo hemos de tener en cuenta la información como un proceso que además de significados involucra sentidos, de modo que es una herramienta educativa, siempre a manos del entrenador, como el profesor, a de ser manejada como tal y no de forma aleatoria.

## TEMA 13

### ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS

#### 1. Introducción.

Para que en el deporte de alto nivel consiga los objetivos programados, es necesario cubrir eficientemente todos los aspectos que existan. De ahí que nos encontremos con tres entrenadores para conseguirlo (en deportes individuales el 1 y 2 irán unidos):

1. Entrenador de las habilidades técnico - tácticas (entrenador).
2. Entrenador de condición física (preparador físico).
3. Entrenador de habilidades psicológicas (psicólogo del deporte).

Una vez que el psicólogo ha definido el espacio que rodea al problema, ha de buscar la información relacionada con el contexto deportivo, y con eso planificar un programa de entrenamiento psicológico específico para cada deportista. Dichas intervención consiste en una serie de técnicas psicológicas que permitan mejorar los recursos del atleta entrenado, al enfrentarse a situaciones nuevas o desbordantes en referencia al análisis de la situación y de sus expectativas de éxito o de fracaso dentro de la competición deportiva.

La primera función de éste es realizar un trabajo de planificación de sesiones de entrenamiento para mejorar las habilidades, como la asimilación de buenas técnicas de relajación.

La segunda función es la de servir de asesor psicológico al entrenador para mejorar las condiciones de entrenamiento y, poder así, facilitarle al máximo el esfuerzo al deportista. Ese asesoramiento debe hacerse en base a la recogida objetiva de datos para después ponerlos en común con el entrenador (relación interdisciplinar).

Ese desarrollo de las habilidades psíquicas se trabaja por las demandas, por parte del deportista o por el resto del equipo técnico que actúe en la modalidad deportiva, para:

- Las competiciones de alto nivel: por los grandes aspectos psicológicos que lleva implícita la competición.
- Por algunos comportamientos inadecuados de algún deportista.
- Debido a problemas de relación de algún deportista.

Lo primero que el psicólogo debe hacer es hablar con el entrenador y/o atleta. En este punto, surgen dudas:

1. ¿Qué habilidades entrenaremos?
2. ¿Qué programas utilizaremos?
3. ¿Qué técnicas trabajaremos primero?
4. ¿Qué tiempo deberá durar el entrenamiento de cada técnica?

5. ¿Cuándo y cómo desarrollaremos las habilidades psicológicas dentro del programa general?

No hay uniformidad en el tiempo que se debe trabajar en habilidades concretas. Se empezará con el bloque central en el programa de entrenamiento psicológico en el inicio de la temporada o pretemporada por la baja tensión a la que se ve sometido el deportista (aprovechas las concentraciones).

Una sesión de entrenamiento se debe realizar en los 20 – 30 minutos iniciales o finales, en función del objetivo y habilidad a trabajar, y la actividad que se realizará en el entrenamiento técnico – táctico o de preparación física.

Cada técnica se trabajará entre 3 y 7 sesiones específicas y un numero indeterminado de sesiones mixtas de aplicación deportiva. Por ejemplo, para la técnica de control de pensamientos utilizar 3 – 4 sesiones específicas, mientras que para desarrollar la visualización ocupará unas 7 semanas. Para mejorar las habilidades psicológicas del atleta se trabaja un mínimo de 2 sesiones semanales.

Es recomendable no intervenir psicológicamente ante un problema en mitad de temporada porque representaría un parche psicológico más que otra cosa.

Por lo que los psicólogos deportivos tienden a actuar más, es por tres tipos de problemas:

**a) Estrés:** los programas encontrados para tratar esto son:

- Desensibilización sistemática.
- Entrenamiento cognitivo – afectivo.
- Práctica imaginaria.
- Inoculación del estrés.

**b) Falta de confianza:** los tratamientos más utilizados son:

- Práctica imaginaria.
- Resolución de problemas
- Autorregulación.
- Control de pensamientos para autoinstrucciones.
- Automotivación.

**c) Concentración:** para combatir esto:

- Entrenamiento modelado
- Práctica imaginaria.
- Entrenamiento en concentración.

Ante este conjunto de problemas en el deporte, se han utilizado un conjunto de posibles respuestas como la relajación, visualización, atención/concentración, determinación de objetivos, autoinstrucciones, refuerzos positivos, control de pensamientos, biofeedback y autohipnosis.

## 2. Programa de intervención en deportes de equipo.

En estos deportes la intervención es más compleja porque la interacción del ámbito deportivo es más amplia debido a las relaciones del atleta con él mismo, con los objetos deportivos, sus compañeros, los contrarios. La consecuencia de esto es la realización de un programa más amplio. Los objetivos serán de dos tipos:

- N - Individual: mejorar las habilidades psicológicas del deportista para que se conozca más y se controle mejor en distintas situaciones: entrenamiento para el control de los niveles de activación; para el control de pensamientos; para el control de la atención; para la visualización.
- N - de Equipo: generar un nivel de cohesión y de rendimiento máximo con el planteamiento de estrategias competicionales.

La temporalidad de intervención psicológica no debe interferir o sobrecargar el trabajo realizado por los otros técnicos.

Deberá planificarse con tiempo para no provocar un exceso de cargas. En las sesiones específicas será donde desarrollemos las habilidades que prevé nuestro programa de entrenamiento. Por ejemplo 15 -20 min. aprendiendo técnicas de relajación: trabajar junto al entrenador para la asimilación de algún aspecto técnico.

Para una correcta preparación debemos pedirle aplicadas una vez que haya integrado todas las habilidades aprendidas en las sesiones de táctica de las destrezas físicas.

## 3. Ejemplo de intervención psicológica de un equipo de alto nivel.

### 3.1. Planificación: máxima información sobre el deporte en cuestión.

- Entrevistas psicólogo - entrenador.
- Análisis de videos.
- Observar el deporte: familiarización con él y con los deportistas.

### 3.2. Consideraciones iniciales:

- Presentación del psicólogo y su programa al equipo técnico.
- Entrenamiento de relajación.
- Mejora de la cohesión.
- Asesora al entrenador.

### 3.3. Primera competición:

- Control de la actividad fisiológica.
- Pensamientos positivos.
- Mejora de cohesión.
- Estrategias psicológicas para la competición.

3.4. Concentraciones (1ª parte):

- Entrevistas con deportistas.
- Idem parámetros que en la 1ª competición.

3.5. Concentraciones (2ª parte):

- Asesorar al entrenador.
- Búsqueda del nivel correcto de activación.
- Visualizaciones.
- Práctica imaginada de la competición.
- Preparación desplazamientos (Jet - Lag): cambios en los horarios y ritmos biológicos.

3.6. Competición:

- Cohesión.
- Rendimiento al nivel óptimo.
- Práctica imaginada en táctica.
- Estrategia psicológica para cada partido o competición.

## TEMA 14

### EL CONTROL DE LA ANSIEDAD

#### 1. La ansiedad.

El ansia es un sentimiento penoso de espera de un peligro vital (como de muerte) e inminente, en ausencia de situaciones objetivamente peligrosas. Este ansia puede ser oculta (interiormente, malestar, inquietud, tensión interna) o bien manifiesta (exteriormente, mímico somática). Una variación del ansia sería la angustia.

El estado de nerviosismo es una reacción de todo nuestro organismo, tanto corporal como psicológico frente a una situación de amenaza o estrés.

Hay veces que el ponernos nerviosos facilita el que salgamos airosos de la situación, pero en otras muchas situaciones la excitación nerviosa puede resultar perjudicial (tirador de precisión en una final olímpica).

Lo ideal es mantener el nivel de tensión apropiado para cada actividad, es decir, que se tenga un nivel de activación óptimo: si no se llega a ese nivel (por exceso de confianza, aburrimiento...) o se sobrepasa ese nivel (por nerviosismo excesivo, ansiedad), el rendimiento en competición o en cualquier otra tarea será inferior al que podría realizar si su nivel de activación fuera el adecuado.

Cuando se esta demasiado activado, se suele percibir a 2 niveles:

1. Físico: sudoración corazón acelerado.
2. Cognitivo: de pensamientos, sensación de posible fracaso no se consigue centrar la atención.

Pese a que la atención suele disminuir al iniciarse la prueba, también puede darse durante la ejecución, aunque el deportista no lo note y, por tanto, inducirle a errores o imprecisiones.

#### 2. Tipos de ansiedad.

La ansiedad puede ser:

- a) **Neurótica**: expresión de conflicto intrapsíquico. Es continua, con posibilidad de imprevistas crisis, más o menos violentas (en el atleta con rasgos neuróticos, la situación agonista puede reactivar situaciones ansiógenas relativas a los núcleos de inseguridad y de impotencia, vividos y no resueltos durante la infancia).
- b) **Psicótica o fluctuante**: es episódica y cínicamente más grave (se inserta en un contexto psicótico). Existe un peligro de suicidio o de “raptus” varios. Es de rara aparición en el atleta.

- c) **Reactiva:** resonancia duradera y resonante de vivencias perturbadoras, o bien irracional intolerancia a determinados animales, personas, ruidos o situaciones (puede caracterizar la vivencia agonística del atleta que tenga que enfrentarse a públicos hostiles, a condiciones ambientales consideradas no favorables, a adversarios peligrosos, etc.).
- d) **Caracterial:** tendencia constitucional a vivir cada situación con resonancia emocional particularmente viva (personalidad emotiva o sensible que caracteriza a algunos atletas: comportamientos histéricos, fácilmente influenciables por elementos sugestivos, y dependientes).
- e) **Existencial:** vinculada a la condición humana (típica experiencia del atleta al final de su carrera, cuando las motivaciones se apagan y su proyecto de realización parece acabar con el abandono de los estadios por el anonimato y la rutina).
- f) **Normal:** energía potencialmente positiva que favorecen en el hombre el conocimiento y el control del mundo, pero que también está expuesta a desperdiciarse cuando no se la canaliza por cauces productivos. También es productiva esta ansia entendida como: protección del peligro, como reacción de defensa, grito de alarma... Este ansia normal, predispone al atleta para la prueba tanto desde el punto de vista de la atención como emocionalmente.

El ansia incide en el rendimiento atlético de manera distinta (positiva o negativa) según la intensidad y la reactividad emocional (esténica o asténica) y en relación con la disciplina deportiva.

### 3. Control de la ansiedad.

El control de la ansiedad deberá ser de tal forma, que nos permita tener sus beneficios fisiológicos (tales como el aumento del ritmo cardiaco y respiratorio con cambios también en la conductancia de la piel), sin llegar a un nivel de activación que pudiera perturbar la realización del ejercicio.

Para evitar problema de ansiedad excesiva, se propone la técnica de la relajación que ayuda al deportista a conocer los niveles de tensión adecuados, a controlar la ansiedad y mejorar su rendimiento. El conocer su nivel de ansiedad puede ayudar al deportista a aprender con mayor facilidad algunas de las técnicas de su deporte que quizás le costaba más asimilar o ejecutar un movimiento sin imperfecciones debidas a tensiones no deseadas.

Muchas veces, la ansiedad competitiva provoca un aumento desmesurado de la tensión en grupos musculares que no intervienen en el ejercicio que estamos haciendo: sí disminuye la tensión de dichos músculos, nuestro cansancio será menor y podremos dirigir nuestras energías hacia aquellos músculos que así lo precisen.

La relajación también puede ser eficaz para aprender a relajar los músculos después de las competiciones con que se facilita la recuperación (tanto física como psicológica).

Para trasvasar el aprendizaje de la relajación a la pista, hay que ir pasando de situaciones artificiales a situaciones reales avanzando paso a paso, para que el deportista note los efectos del entrenamiento y así siga motivado para mejorar.

El deportista se ira fijando si hace los movimientos con naturalidad o si tropieza con tensiones que le impiden ejecutarlos con perfección.

Cuando se compruebe que se tiene dominio de las sesiones practicadas, se puede intentar generalizado a situaciones deportivas específicas que sean generadoras de ansiedad. De este modo el deportista conocerá mejor sus grupos musculares y sabrá identificar en que músculo específico se encuentra la tensión y como combatirlo.

#### **4. Entrenamiento psicológico para el control de la ansiedad.**

Las estrategias de Intervención que pueden llevarse a cabo para conseguir el control de la ansiedad son diversas y proceden de diferentes teorías y escuelas y psicológicas. Las técnicas más importantes son: la Relajación, la Activación, la Biorretroalimentación, la Reestructuración Cognitiva y la Visualización. Denominadas técnicas elementales.

También se han desarrollado diversos programas psicológicos que utilizan alguna o varias de estas técnicas elementales. En el campo deportivo todos ellos pretenden conseguir un estilo de afrontamiento adecuado para manejar la ansiedad y un incremento de la autosuficiencia del deportista.

##### 4.1. Técnicas elementales para el control de la ansiedad.

Estas técnicas intentan mejorar aspectos parciales de la competición con el objetivo global de potenciar el rendimiento final.

1. **Técnicas de activación:** son el conjunto de estrategias de entrenamiento psicológico que tienen como objetivo principal el control de la activación fisiológica, buscando generalmente la potenciación de la misma. Las técnicas que ayudan a conseguir un buen nivel de activación fisiológica sin perder la concentración (por ejemplo una salida en una carrera de velocidad), suelen clasificarse como técnicas de activación preparatoria o técnicas energizantes. Algunas técnicas que pueden emplear los deportistas para incrementar su nivel de activación pueden ser. control de la respiración, visualización de imágenes energizantes, formulación de palabras claves energizantes, música, etc. Algunas de ellas coinciden básicamente con ciertas estrategias que buscan la relajación, pero el efecto que se busca es el contrario.

El control de la respiración es muy eficaz para producir energía. Cuando se pretende que una persona se active a través de la respiración. se le pide que de forma consciente aumente el ritmo y que imagine que con cada inhalación está generando más energía y activación. Con cada exhalación, deben imaginar que se están desprendiendo de cualquier producto de deshecho o fatiga que pueda obstaculizar el rendimiento máximo.

Con la imaginación se consigue la activación a través de muchas imágenes que facilitan la activación: fuerzas naturales, maquinas, animales potentes, etc. Para que produzca su efecto es necesario que el deportista establezca un plan anticipadamente para utilizar estas imágenes y que las practique regularmente. Esta técnica es muy adecuada cuando el deportista nota que comienza la fatiga, cuando tiene una mala racha o cuando necesita un aporte extra de energía. La música puede relajar o activar dependiendo del tipo de música.

2. *Reestructuración cognitiva*: es aquel conjunto de técnicas que pretenden cambiar directamente las cogniciones y los pensamientos de los deportistas. Encontramos: los pensamientos de afrontamiento, los pensamientos de autoeficacia, los pensamientos positivos, los dirigidos a la tarea, palabras emotivas, autoinstrucciones. Todos estos pensamientos pueden mejorar el rendimiento de un deportista ya que permiten desplazar los pensamientos amenazantes activadores de la ansiedad y combaten los síntomas cognitivos de la misma, como las preocupaciones o imágenes molestas que perjudican la autoestima del deportista.
3. *Biorretroalimentación*: el principio de la retroalimentación es el elemento esencial de la biorretroalimentación. Este hace referencia a la información que recibe el organismo de sus propios procesos biológicos, normalmente difíciles de someter a un control voluntario. Para esta técnica son necesarios tres elementos:
  - a) Algún tipo de instrumentación que permite medir las funciones biológicas de forma inmediata, a partir de transductores que recogen las señales del organismo y las convierten en datos analógicos.
  - b) Un sistema para amplificar esta información y enviada de forma inteligible y más o menos inmediata al mismo sujeto en el que se está midiendo. Normalmente se transforma en señales analógicas, tonos auditivos o estímulos visuales que recoge el polígrafo.
  - c) La intención de utilizar retroalimentación con el propósito de ayudar al deportista a conseguir un control voluntario sobre un proceso biológico en particular. Frecuentemente se utilizan paralelamente combinaciones de instrucciones verbales del experimentador para el uso de estrategias cognitivas. Instrucciones verbales para cambiar y notar cambios en los parámetros biológicos en la dirección deseada o la presentación o retirada de reforzadores contingentes a los cambios observados.

#### 4.2. Técnicas cognitivo - conductuales.

Entre los programas que emplean estas técnicas para el control de la ansiedad competitiva están: Entrenamiento en la Inoculación al Estrés de Meichembaum y Entrenamiento Cognitivo - afectivo en el Manejo del Estrés de Smith. Estos dos programas proponen el aprendizaje de habilidades similares

para afrontar el estrés y pueden ser considerados como cognitivo- conductuales, ya que por una parte enseñan al deportista como Interpretar las situaciones de forma adecuada y por otra parte pretenden cambiar ciertas conductas del individuo por otra más adaptadas a la situación.

#### 4.3. Técnicas para el control de la ansiedad basadas en el condicionamiento clásico.

Se basa en el supuesto de que cuando al sujeto se le presentan dos estímulos juntos repetidamente, éstos acaban asociándose. Consiste en un entrenamiento conductual, donde el *condicionamiento clásico* es el factor más relevante aunque también consta de algún elemento cognitivo. Tiene tres fases:

1. *Fase de educación* (1 sesión): discusión con el deportista sobre los efectos de la ansiedad en la ejecución motora y el rendimiento deportivo. Los deportistas eligen un objeto fácil de llevar (será uno de los estímulos que luego se asociaran).
2. *Fase de adiestramiento* (10 sesiones): con dos partes diferenciadas en cada sesión (15 ensayos cada una):
  - a) Música relajante: si elige un colgante para asociado con sensaciones de relajación. Se pretende que el deportista asocie por condicionamiento clásico, por un lado la relajación producida por la música con el colgante, y por otro la relajación con situaciones típicas de ansiedad como el momento antes de comenzar una competición difícil. De esta manera, cuando se encuentre ante una situación de ansiedad puede tocar el colgante, y como esta asociado a sentimientos de relajación, se espera que la persona reproduzca estos sentimientos reduciendo la ansiedad.
  - b) Música dinámica: se repite el mismo procedimiento, pero cambiando el objeto y con una música activadora.
3. *Fase de Aplicación* (al menos 2 sesiones): se aplica el entrenamiento en el programa de condicionamiento clásico, en situaciones reales.

## 5. La activación.

La activación es, en cierta manera, algo opuesto a la relajación. Consiste en “cargamos de energía” cuando nos sentimos demasiado desmotivados o apáticos”. Para combatir ese bajo nivel de tensión se proponen técnicas como:

- Ejercicios rápidos e intensos en el calentamiento.
- Aumento de la tasa respiratoria (sin que haya hiperoxigenación excesiva).
- Cambiar de actividad dado que una excesiva repetición produce apatía.
- Levantarse vanas horas antes del entrenamiento.
- Duchas con contrastes de temperaturas. así como masajes.
- Visualización.

## TEMA 15

### CONTROL Y REGULACIÓN DE LA ATENCIÓN

#### 1. Definición.

La atención es un componente de la memoria necesario, sin cuyo concurso el material vivido no puede fijarse ni conservarse.

La atención es la actitud que sustenta la intención de aprender y de recordar, es decir, la disposición de recordar. Es también el aspecto activo y selectivo de la percepción, que consiste en reparar y orientar al individuo hacia la percepción de un estímulo particular.

Para la eficacia de la atención es fundamental la ley del interés de *Baudin*: prestamos atención sólo a lo que nos afecta o nos conmueve de cerca o de lejos, directa o indirectamente. La atención conoce varios grados:

- Dispersa: como en la distracción o en la duermevela.
- Expectante.
- Concentrada: que puede ser espontánea y voluntaria. La atención voluntaria o conativa está en contradicción, aparentemente, con la ley del interés.

La atención es exaltada por la participación, motivación y potencialidad selectiva y también transformada por el interés y despreocupaciones. Las estructuras neuronales que forman la base de estos fenómenos (*Lindsev*) son: la formación reticular, el sistema tálamo cortical, el sistema límbico y específico sensorial.

Parece que la facilidad de un estímulo sensorial para despertar la atención, está relacionado con la edad: el niño reacciona a todo estímulo y por ello es muy distraído (a los 6 años la atención máxima sólo es posible durante 10 minutos al día). A medida que el sujeto aumenta su edad, aprende a usar su atención de forma discriminativa y a dirigirla en una determinada dirección, subordinando todas las demás actividades a la dominancia del sistema activo: esta es la concentración (*Benedetti*).

Podemos encontrar dos tipos de trastornos patológicos, con poco interés clínico ya que son muy difusos, inconstantes y carentes de significado patológico. Estos dos trastornos son:

- Hiperprosexia: en relación con la fijación de la atención.
- Disproprosexia: en relación con la lentitud o agotamiento de la atención.

## 2. Evaluación de la atención.

Las técnicas más utilizadas para la evaluación de la atención son:

1. Autoinformes: uno de los más utilizados es el TAIS (Test de estilos atencionales e interpersonales), proporciona información sobre factores atencionales e interpersonales relacionados con la ejecución en una variedad de situaciones.
2. Técnica del muestreo de pensamientos: consiste en que el deportista nos informe de sus pensamientos durante su ejecución, por ejemplo grabándoles en cassette. Analizando sus pensamientos nos hacemos una idea de sus focos atencionales durante la ejecución.
3. Técnicas de laboratorio: permiten analizar y evaluar las capacidades atencionales de una forma más controlada, aunque no es fácilmente realizables por deportistas y entrenadores. Dentro de esta técnica encontramos el test de Stroop y el test de rejilla.
4. Observación de la conducta no verbal: cuando está compitiendo nos da información sobre su estilo atencional. Expresiones faciales y rutinas de precalentamiento.

## 3. Control de la atención.

Se podría conseguir en el deporte, si logramos que la atención del atleta esté siempre equidistante de los opuestos y perjudiciales excesos, respectivamente constituidos por el ansia de la idea prevalente, activa o pasiva, de una competición demasiado sentida, también por el “giving up” (abandonándose, renunciar, desinteresarse) del atleta desconcertado, distraído y no suficientemente motivado no cargado.

A este fin son útiles las diversiones de la víspera para controlar la atención y regularla (dis-vertere: significa dirigir la atención y el interés a otra parte) y las técnicas de relajación (como el T.A.) en el tiempo inmediatamente anterior a la competición, o en los posibles intervalos entre un encuentro y otro, o entre las varias fases de una prueba.

La capacidad de atención influye en la capacidad de aprender. El que aprende se prepara así mismo en las acciones que va a realizar, entre otros motivos porque desde el principio es capaz de prestar atención a los indicios relevantes y porque sabe que información debe esperar.

El respaldo a esta explicación procede de las investigaciones que han mostrado que durante el adiestramiento mental son evidentes en determinados grupos musculares, unos potenciales para la acción. Esta es una indicación de que el sujeto se prepara para la destreza que debe ejercitar.

Para que un deportista pueda entrenar la atención, de cara a mejorar su rendimiento, es necesario que realicemos previamente una evaluación de su nivel atencional.

El *entrenamiento atencional básico* es la programación de los pasos necesarios para que el deportista adquiera el conocimiento teórico sobre el proceso atencional y el dominio de las técnicas básicas para desarrollar y mantener sus capacidades atencionales. El diseño de un programa de entrenamiento atencional podemos introducir los siguientes pasos:

- a) **Aprendizaje teórico:** de esta fase dependerá el autoconocimiento del deportista de sus propias habilidades atencionales, de su estilo, de las necesidades de su actividad deportiva, de los factores que puedan ocasionar problemas en el mantenimiento de la atención y de qué técnicas pueden utilizar para solucionarlos. El entrenador o el psicólogo del deporte, tiene que ayudar al deportista a conocer su propio estilo atencional y a que sea capaz de variar entre diferentes estilos atencionales, así como averiguar las demandas atencionales específicas de su actividad deportiva.
- b) **Adquisición de técnicas:** las técnicas deben estructurarse en función de la evaluación previa de dichas capacidades. Entre estas técnicas encontramos: técnicas de rejilla, técnica de la "expansión de la conciencia", etc. son técnicas para que el deportista practique y mejore su capacidad de atención. Una vez que es capaz de dominar los distintos estilos atencionales y de realizar con efectividad las técnicas atencionales, se puede aumentar, gradualmente, el nivel de dificultad de las mismas, o pasar a entrenar niveles específicos de la atención. Aparte de las técnicas atencionales propias es conveniente entrenar la capacidad de visualización y de manejo de la ansiedad, ya que estas técnicas pueden mejorar la capacidad de atención del deportista y la efectividad de las técnicas atencionales propiamente dichas.
- c) **Práctica:** una vez aprendida la técnica tiene que dedicar tiempo a entrenarla. Al principio se entrenará en una sala tranquila que le permita captar los diferentes pasos. Una vez aprendida, lo pasará a realizar en la práctica le las técnicas en diferentes situaciones reales, o en simulaciones de las competiciones en los entrenamientos.

## TEMA 16

### EL ENTRENAMIENTO DE LA IMAGINACIÓN – VISUALIZACIÓN

#### 1. Visualización.

Dentro de la preparación mental del deportista para la competición, se encuentra la visualización, ensayo mental, imágenes o entrenamiento psicológico, refiriéndose todos ellos a la creación o recreación de una experiencia en la mente. El proceso incluye la vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el moldeamiento de los mismos hasta formar imágenes significativas. Estas vivencias son esencialmente un producto de nuestra memoria, experimentadas internamente mediante el recuerdo y la reconstrucción de eventos anteriores.

La visualización es una forma de simulación. Es parecida a una experiencia sensorial real, pero toda ella tiene lugar en la mente.

Nuestra mente también puede imaginar o representar acontecimientos que todavía no han ocurrido. Aunque la visualización se basa en un alto grado en la memoria, podemos construir imágenes a partir de distintas partes de la misma.

##### 1.1. Usos de la visualización.

Los deportistas pueden usar la visualización de muchas formas para mejorar sus destrezas tanto físicas como psicológicas:

1. *Mejora de la concentración.* Al imaginar lo que queremos hacer y el modo en que deseamos reaccionar ante ciertas situaciones, podemos evitar que nuestra mente divague.
2. *Creación de confianza.* Por ejemplo: un jugador de voleibol ha tenido problemas con el servicio en los últimos partidos, puede visualizar la ejecución de servicios fuertes y precisos para fortalecer su autoconfianza.
3. *Control de las respuestas emocionales.* Podemos imaginar situaciones que han provocado problemas emocionales en el pasado, como la sensación de ahogo bajo la presión o el enfado por los propios errores. Nos podemos representar afrontando estos eventos de una forma positiva.
4. *Entrenamiento de destrezas deportivas.* El uso más conocido de la visualización sea el entrenamiento de una técnica deportiva concreta. Por ejemplo el "put" en el golf.
5. *Entrenamiento de la estrategia.* La visualización puede utilizarse para entrenar estrategias individuales o de equipo.
6. *Afrontamiento del dolor y de las lesiones.* La visualización es útil a la hora de hacer frente a un dolor y las lesiones, ya que puede ayudar a acelerar la recuperación y evitar que las destrezas se echen a perder.

## 1.2. Tipos de visualización.

Por lo general, la visualización se utiliza desde una perspectiva interna o externa, en función del deportista y de la situación.

- a) **Visualización interna:** se refiere a la representación mental de la ejecución de una destreza vista desde una posición más ventajosa. Es como si tuviéramos una cámara fotográfica en la cabeza y viéramos solo lo que se observaría si realizáramos la destreza en cuestión.
- b) **Visualización externa:** en esta, la persona se representa a si misma desde la perspectiva de un observador externo, como si se viera en una película (ve los demás aspectos del juego: espectadores, otros jugadores, etc.).

En cuanto al rendimiento entre una y otra, se pueden establecer pocas diferencias. Sin embargo, aunque las investigaciones son poco concluyentes, algunas pruebas sugieren que en realidad la visualización interna podría producir mejores resultados que la externa. La visualización interna hace que sea más fácil la aparición de la sensación cinestésica, de movimiento, y se aproxima más a las destrezas de ejecución real.

## 1.3. Procesos de visualización.

Dentro de los procesos que puede abarcar la visualización, podemos diferenciar, por su utilización dos de ellos más extendidos:

- a) **Juegos interiores:** han sido elaborados en EEUU. Se basan en que la mente subconsciente debe ayudar en la ejecución. Con mucha frecuencia una mala ejecución es el resultado de un conflicto entre el consciente y el subconsciente. En estos juegos interiores se afirma que una persona se compone de dos seres, a los que se les llama Ser 1 y Ser 2. El Ser 1 es el analítico, y está dando instrucciones constantemente al Ser 2, que no está implicado en hablar, sino simplemente en ejecutar. Este es en mayor medida el instintivo. Por muchos motivos el consejo que se nos da, es el de no internar sino simplemente dejarse ir. El intentarlo con demasiada fuerza produce tensión mental y física. conflicto y excesiva tirantez. Se tiene que tener más fe y confianza en el Ser 2. Hasta que uno reconoce la existencia de éste, no se puede pensar en entrenarlo. El juego interior, como su nombre indica, consiste en el acto de realizar el juego, deportes, ... mentalmente. Evidentemente no puede hacerse de un modo indisciplinado y por azar. Exige concentración, conciencia y fuerza de voluntad.
- b) **Entrenamiento autogénico:** surgió de la autohipnosis y la autosugestión. Algunas personas no parecían responder al proceso de hipnosis. Sin entrar en los motivos de ello, se descubrió que la mayoría de ellos si respondían a las sugerencias que se hacían ellas

mismas en estado de relajación y con los ojos cerrados. En muchos aspectos este estado es muy semejante a la hipnosis ligera.

La técnica elemental se basa en un estado de relajación corporal en el que se realizan autosugestiones, siendo importante la frase y el orden. Se concentra en seis partes del cuerpo en la secuencia dada. Estas son:

1. **Brazo derecho:** se sugiere pesadez en el brazo dominante. Su visualización puede ser de ayuda, aunque cualquier visualización servirá.
2. **Mano derecha:** se sugiere calor en la mano. La visualización de luz del sol o calor de fuego ayuda a provocar la respuesta requerida.
3. **Pulso tranquilo y fuerte:** sugerencias constantes de que la relajación es tranquila y regular.
4. **Respiración tranquilas y regular:** sugerencia constante de que la relajación es tranquila regular.
5. **Calor en plexo solar:** el plexo solar está un poco más arriba del ombligo. Es un centro importante que responde bien a las sugerencias de calor. Visualice un sol que irradia calor y rayos saludables.
6. **Frente fría:** sugerencias repetidas de que la frente está fría. En la visualización se ve el cuerpo caliente y la frente fría (no helada).

Resulta evidente por esta lista, que el tratamiento autogénico se asemeja mucho a la relajación progresiva, pero la diferencia más importante está en el orden en que se hacen las cosas, y en que se provoca calor con mayor frecuencia. Un modo muy superior de activar el cerebro derecho es el de visualizar una escena que provoque calor naturalmente. La visualización puede ser ordinaria pero será más eficaz si es creativa e imaginativa.

Se puede unir el juego interior al entrenamiento autogénico, combinando así las dos técnicas.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Antonelli, F. Y Salvini, A. (1982). *Psicología del deporte*. Valladolid. Ed. Griñón.
2. Cagigal, J. M. (1990). *Deporte y Agresión*. Madrid. Ed. Alianza.
3. Riera, J. (1991). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona. Ed. Martínez Roca.
4. Rudik, P. A. (1980). *Psicología de la educación física y el deporte*. Buenos Aires. Ed. Stadium.