

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Psicología del deporte en adolescentes de zona rural**

**Trabajo Académico.**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor:

**Segundo Samuel Ascorbe Paredes**

Piura – Perú

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Psicología del deporte en adolescentes de zona rural

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente) .....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) .....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) .....

Piura – Perú

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Psicología del deporte en adolescentes de zona rural

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido  
y forma

Segundo Samuel Ascorbe Paredes (Autor)

.....

Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

.....

Piura – Perú

2019



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Piura, al primer día del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la LE. Pontificie, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Albuquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Psicología del deporte en adolescentes de zona rural*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **ASCORBE PAREDES, SEGUNDO SAMUEL**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16.

Por tanto, **ASCORBE PAREDES, SEGUNDO SAMUEL**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva  
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figuerola Cárdena  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo abnegado, con el más profundo y sincero agradecimiento, por su apoyo moral en cada momento de mi vida.

A mis hermanos: Elías, Sandra y Miguel por su apoyo incondicional para la realización de mi trabajo de investigación.

Al amor como principal valor de nuestras vidas, por ser la razón que motiva nuestro actuar y el deseo de seguir adelante; Gracias a todos Ustedes familia

## INDICE

DEDICATORIA	5
INDICE.	6
RESUMEN	7
ABSTRACT.	8
INTRODUCCIÓN	9
<b>CAPÍTULO I:</b>	<b>11</b>
<b>PSICOLOGÍA DEL DEPORTE</b>	<b>11</b>
1.1. Concepto:	11
1.2. Funciones:	11
1.3. Áreas de interés:	12
1.4. Evaluación de las exigencias psicológicas	12
1.5. El psicólogo y las reacciones emocionales:	13
1.6. Preparación psicológica del jugador:	14
1.6.1. Pasos de preparación:	14
1.7. Desarrollo de Enfoques:	15
1.8. Técnicas aplicadas:	15
1.9. Elaborar estrategias para alejarlo del bloqueo psicológico.	15
<b>CAPITULO II</b>	<b>17</b>
<b>FUNDAMENTOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA</b>	<b>17</b>
2.1. Concepto general de la preparación psicológica.	17
2.2. Importancia de la preparación psicológica.	17
2.3. Los componentes de la preparación psicológica.	18
2.4. Objetivos y tareas de la preparación psicológica.	19
2.5. La preparación psicológica del deportista consiste en.	19
2.6. Tipos de preparación psicológica	20
2.7. Desarrollo de un modelo de planificación de entrenamiento psicológico	22
2.7.1. Periodo Preparatorio	23
2.7.2. Periodo de Competencia	24
2.7.3. Periodo de Transición:	24
2.8. ¿Qué serían los vectores complementarios y la planificación?	24
2.8.1. Capacidad	24

2.8.2. Conocimiento	25
2.8.3. Convicción	25
2.8.4. Independencia	25
<b>CAPITULO III</b>	<b>27</b>
<b>TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA EL DEPORTE</b>	<b>27</b>
3.1. Concepto.	27
3.2. Técnicas de acompañamiento o “coaching”.	27
3.3. Técnicas de orientación psicológica o “counseling”	27
3.4. Técnicas de entrenamiento psicológico.	27
3.5. Instrucción a un Programa Mental	28
3.6. Establecimiento de Metas	29
3.7. Programación Neurolingüística	31
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>32</b>
<b>RECOMENDACIONES.</b>	<b>33</b>
<b>REFERENCIAS CITADAS</b>	<b>34</b>

## **RESUMEN**

La psicología del deporte es una disciplina joven a la que todavía le queda mucho por profundizar. Este estudio comenzó debido al auge social y cultural que está teniendo el deporte. Un ejemplo el deporte de masas: el fútbol. Este deporte crea aficiones, no sólo por el espectáculo y el entretenimiento, sino por las emociones y sentimientos que desencadena. La psicología del deporte es el punto de lanzamiento para la formación y fortalecimiento del deportista puesto que más allá del trabajo y la preparación que traiga consigo, mentalmente no estás seguro de sus condiciones y posibilidades su mente fungirá como su rival a vencer y más que competir con los contrincantes competirá contra él interiormente luchando contra inseguridades y dudas.

**Palabras Clave:** psicología, deporte, rural



## **ABSTRACT.**

Sports psychology is a young discipline that still has a long way to go. This study began due to the social and cultural boom that sport is having. An example is the sport of the masses: soccer. This sport creates hobbies, not only for spectacle and entertainment, but for the emotions and feelings it triggers.

The psychology of sport is the launching point for the training and strengthening of the athlete since beyond the work and the preparation that it brings, mentally you are not sure of its conditions and possibilities, its mind will act as its rival to beat and more than compete with the opponents he will compete against him internally fighting against insecurities and doubts.

**Key Words:** psychology, sport, rural

## INTRODUCCIÓN

En estos tiempos, la evolución del deporte ha ido cambiando por la aparición de nuevas técnicas y procedimientos evidenciándose la actitud del deportista ya sea en forma individual o colectiva. Desde el punto de vista de un deportista, estos patrones son de enorme importancia, porque no sólo determinan las acciones físicas que realizan, sino también los procesos de pensamiento que están detrás de las acciones. Estos procesos de pensamiento pueden ser beneficiosos, y pueden conducir a victorias deportivas mayores, pero también pueden ser negativos y pueden inhibir la actuación.

Esto indica entonces que se le debe dar mucha importancia a la atención a la parte psicológica del deportista, pero ello debe ser atendida por profesionales que tengan un conocimiento amplio sobre el manejo de situaciones en la que el estado emocional y físico deben tener un buen rendimiento así como un mejor desempeño, para ello entonces debemos decir que los docentes de educación física que son los más cercanos a esto, deben tener un amplio conocimiento sobre estrategias y manejo de situaciones de superación y motivación que ayuden a sus estudiantes o deportistas a vencer sus retos y temores al momento de competir.

El trabajo planteado, brinda información recopilada de autores como Navia que hace estudios sobre el trabajo del psicólogo del deporte, en donde brinda los aspectos más relevantes que se deben tener en cuenta en la formación, entrenamiento y competencia que se puede vivenciar por parte de los profesores de educación física.

Para tener un mejor estudio, se han planteado los siguientes objetivos:

### **Objetivo general:**

Analizar la importancia de los aportes de la psicología del deporte en los adolescentes que hacen deporte en zonas rurales.

### **Objetivos específicos:**

- Describir aspectos teóricos conceptuales de la psicología del deporte en
- Describir los fundamentos de la preparación del psicólogo del deporte.
- Describir las estrategias que se utilizan en la psicología del deporte.

El contenido del trabajo se describe de la siguiente manera:

El capítulo I brinda los aspectos teóricos y conceptuales de la psicología del deporte.

El capítulo II, señala las características formativas del psicólogo deportivo.

El capítulo III, hace referencia sobre las técnicas y estrategias que se deben aplicar dentro del profesional del psicólogo deportivo.

Así mismo se dan a conocer las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

## **CAPÍTULO I:**

### **PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN ADOLESCENTES DE ZONA RURAL**

#### **1.1. Concepto.**

Navia, (s.f) “Es una rama especial de la Psicología y/o especialidad de las ciencias del deporte.”

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

Durante mucho tiempo la Psicología del Deporte fue definida como el estudio del comportamiento humano en el contexto del deporte. Aunque breve, esta definición proporciona conceptos que fundamentan tanto a la Psicología como al Deporte. Si por un lado se entiende a la Psicología como el estudio del comportamiento humano, identificándose con el conductismo, una de las corrientes de la Psicología, inscribe al deporte como universo de varias prácticas, a pesar de no definirlo.

Rubio (2001) presenta el concepto de psicología del deporte como los fundamentos psicológicos, procesos y consecuencias de la regulación psicológica de actividades relacionadas con el deporte de una o varias personas actuando como sujeto de actividad. El foco puede ser el comportamiento o diferentes dimensiones psicológicas del comportamiento humano (esto es las dimensiones afectivas, cognitivas, motivacionales o sensaciones motoras).

#### **1.2.Funciones:**

- “Evaluar condicionantes que actúan e interaccionan con el deportista” (Navia, s.f)
- “Variaciones y/o descensos del grado de rendimiento”

- “Conflictos interpersonales, familia, ausencias por régimen de competencias.”
- “Estados psicológicos negativos, que influyen y anticipan diversos cuadros Ej.: sobre entrenamiento, burn out o fatiga crónica.”
- “Conformar programas adecuados de preparación psicológica del deportista”
- “Fortalecer la actuación del deportista en diversas áreas.”

### **1.3. Áreas de interés:**

- “Caracterización de las exigencias psicológicas del deporte que se entrena.”
- “Evaluación de las reacciones emocionales previo, durante, y posterior a la competencia.”
- “Preparación psicológica del deportista.”
- “Aspectos relacionados con la motivación”
- “Control motriz de la ejecución del gesto deportivo de su especialidad.”
- “Evaluación de la comunicación entre los diferentes integrantes del cuerpo técnico.” (Navia, s.f)

### **1.4. Evaluación de las exigencias psicológicas.**

Ello está enfocado en posibilitar la obtención de un panorama de los aspectos psicológicos que demanda el deporte, permitiendo además vislumbrar premisas psicológicas del rendimiento del deportista, entendiéndose estas como todas aquellas condiciones psíquicas que un deportista emplea para desempeñar determinadas tareas. Ej.: la concentración de la atención para un aspecto de la ejecución, dominar el mismo teniendo en cuenta las señales relevantes para que actúen como filtro en la ejecución correcta del movimiento (Navia, s.f)

La acción del psicólogo se centraría en la búsqueda de métodos y estrategias para evaluar condiciones del terreno y lograr estabilidad de la concentración de la atención mediante observación / entrevista con el jugador determinando cuales son los factores externos e internos que afectan la concentración, identificando factores de distracción, pudiendo a su vez minimizar los efectos mediante entrenamiento psicológico.

El estudio de dichas demandas permite elaborar un perfil psicológico del deportista para un deporte en cuestión, modificando las cualidades negativas (impaciencia, inseguridad, agresividad, desorganización, descuidos, vanidad y potenciando las positivas.)” (Navia, s.f) Por consiguiente como parte del proceso formativo (viendo a la educación como desarrollo del ser) y como parte de una expresión de amor, según la propuesta saludable de amor de Figueroa (2019) donde indica que “Amar es dar algo bueno, según el otro que recibe la acción de amor.

Se detallan algunas premisas de rendimiento deportivo:

Control y autodomínio	Concentración de la atención
Decisión	Sentido de orientación
Memoria motriz	Sentido de la pelota
Percepción del esfuerzo	Agilidad mental
Capacidad física del trabajo	Auto confianza
Precision	Exactitud

### **1.5. El psicólogo y las reacciones emocionales:**

El rol del psicólogo en este punto estaría centrado en la elaboración de estrategias de intervención basado no solo en las limitaciones e insuficiencias del jugador, sino al jugador como parte de su preparación psicológica, implementando la formación de nuevas habilidades o prepararlo para enfrentar nuevas dificultades ante un estado psicológico desfavorable. Estas estrategias se interrelacionarían entre sí, por medio de las necesidades y motivos que van apareciendo en el deportista a lo largo del proceso de preparación psicológica (Navia, s.f)

De esta forma intervenir en el plano del comportamiento debe ser tomado como una acción más en el proceso de preparación psicológica, cuyo centro está basado en la personalidad de ese jugador para dicho deporte. Obviamente esto está en directa comunicación con el deportista, informando sobre diferentes procedimientos de intervención, como así los cuidados y controles necesarios, los riesgos que se suceden y las causas que inciden en sus limitaciones y riesgos para alcanzar sus rendimientos.

“A modo de cita se presentan diversas circunstancias que afectan al deportista.”  
(Navia, s.f)

- “Falta de habilidad para ejecutar un gesto con la precisión requerida.”
- “Acciones incorrectas al inicio del juego, que puede ser desencadenante de pensamientos negativos, pudiendo no contar con la auto confianza necesaria para resistir el fallo como parte de una frustración parcial dentro del terreno de juego.”
- “Rendimientos favorables del adversario.”
- “Estados psicológicos desfavorables por fatiga, lesión o estrés.”
- “Características de la personalidad del jugador que lo predisponen a pensar en forma negativa, Ej.: estados hiperansiosos llevarían a sobrevalorar sus errores.”

### **1.6. Preparación psicológica del jugador:**

Se señalan los siguientes:

- “El psicológico”
- “La calidad de la preparación”
- “El grado de entrenamiento alcanzado.”

Esto indica entonces que la preparación del psicólogo deportivo debe incluir a parte de su preparación profesional, el dominio de otros aspectos importantes que tiene que ver con su parte emocional y la transmisión de superación a otros, esto le ayudará a cumplir con sus objetivos personales del deportista.

#### **1.6.1. Pasos de preparación:**

- “Registrar, evaluar y analizar la información sobre el jugador (elaboración del perfil del deportista). ¿Preguntar quién es? y que quiere realmente?”
- “Entrevistas (surge de ello que aspectos de la actividad le resultan más agradables, sus cualidades, cuál es su sensación ante fallos o errores, el análisis de línea de pensamiento ante mejores y peores rendimientos, sus condicionantes de presión (definida por Beilock 2001) como la necesidad por rendir al máximo ante una situación determinada; las motivaciones cuestiones relativas a la auto confianza, autovaloración.” (Beilock 2001 citado por Navia, s.f)
- “Desarrollo de test psicológicos o escalas: ayudan a brindar información además de las entrevistas para definir el perfil psicológico del deportista.” (Navia, s.f)

### **1.7. Desarrollo de Enfoques.**

“El psicólogo del deporte apunta a un enfoque cuantitativo y cualitativo.” (Navia, s.f)

- ❖ **Cualitativo:** “Contempla completar frases, método de los 10 deseos, la historia de vida, las composiciones.” (Navia, s.f)
- ❖ **Cuantitativo:** “Usa test psicológicos como – inventario de Ansiedad Estado Rasgo, escalas cortas de motivación, test de auto confianza.

Ira Fase; es de carácter crucial; lograr una buena relación entre el profesional y el jugador, donde haya credibilidad y empatía.” (Navia, s.f)

### **1.8. Técnicas aplicadas.**

- “De respiración”
- “De relajación”
- “De visualización”
- “Técnicas de auto diálogo. Técnica del Auto- Habla”
- “Registro de estados y reflexiones en un diario”
- “Establecer metas”

“Las ventajas en estas técnicas radican en que alivian en forma significativas las tensiones musculares del deportista, que facilitan que se cometan errores y fallos en la ejecución de sus movimientos.” (Navia, s.f)

### **1.9. Elaborar estrategias para alejarlo del bloqueo psicológico.**

“La técnica de Auto- Habla es una intervención de carácter cognitivo – conductual, lleva a otorgar un cambio en las emociones llevando a un cambio en la conducta, entendida como RENDIMIENTO.” (Navia, s.f)

La elaboración de un diario y su posterior análisis de lo expuesto, tiene como propósito el de demostrarle que en un porcentaje elevado los pensamientos negativos y preocupaciones como amenaza no se cumple; esto contribuye al desarrollo de auto confianza y variación del estilo de pensamiento.



El establecer metas Cantón demostró que en deportistas orientados a logros de masters y éxitos obtenían mejores resultados cuando se fijaban una sola meta en la competencia.

Con continuas reevaluaciones, ello facilitaría una mejor adaptación a los resultados inesperados, en definitiva la elaboraron de una primera y segunda meta en caso de no lograr su propósito inicial (Navia, s.f)

## **CAPITULO II**

### **FUNDAMENTOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA**

#### **2.1. Concepto general de la preparación psicológica del deportista**

Desde hace mucho tiempo se han considerado como base del perfeccionamiento deportivo dos tipos de preparación del deportista: la física, que persigue el desarrollo general y físico especial (para el tipo específico de deporte) del deportista, y la técnica, cuyo sentido consiste en que el deportista llegue a dominar los hábitos y procedimientos motores especiales de las acciones que son inherentes al tipo de deporte, y pueda perfeccionarse en la ejecución de dichos procedimientos. A estos dos tipos de preparación se les agregó un tercero: la preparación táctica, cuyo fin consiste en perfeccionar la ejecución de los procedimientos y acciones tácticas. (Ribetti, s.f)

Pero el aumento invariable y considerable de los récords y las normas deportivas que caracteriza mundialmente el deporte moderno ha demostrado que son insuficientes estos tres tipos de preparación. Las competencias deportivas actuales exigen de los participantes un enorme gasto de energía no solo física, sino también psíquica. Ni siquiera un deportista muy bien preparado física y técnicamente puede lograr la victoria en una competencia (para la cual está potencialmente preparado del todo) si no tiene desarrolladas en la medida necesaria las funciones psíquicas y los rasgos psicológicos que hacen falta. Todo esto indica la necesidad de un cuarto tipo de preparación del deportista: la psicológica.

#### **2.2. Importancia de la preparación psicológica.**

La preparación psicológica contribuye a la aceleración de los procesos naturales de desarrollo de las cualidades psíquicas y propiedades de la personalidad más importantes para el deportista. La utilización de procedimientos y medios de preparación psicológica permiten elaborar en el deportista la tendencia a la auto educación de la voluntad, a un auto perfeccionamiento activo; le enseñan a controlar de manera consciente sus estados psíquicos en las condiciones extremas de la actividad

competitiva (en los intensos entrenamientos antes de la competencia, en los minutos de gran responsabilidad de la lucha deportiva). A medida que se desarrolla el deporte moderno la atención de los especialistas es atraída cada vez más por la cuestión relacionada con la importancia de la disposición psicológica para los deportistas de alta calificación. El objetivo de la preparación psicológica de los deportistas es el logro del nivel más alto de preparación para la actividad deportiva. (Ribetti, s.f)

**En conclusión:**

Debemos entender por preparación psicológica el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias. (Ribetti, s.f)

**2.3. Los componentes de la preparación psicológica:**

- “Las funciones psíquicas que propician el dominio perfecto de la actividad motriz.”
- “Las cualidades de la personalidad (orientaciones de la motivación, rasgos del carácter, temperamento), que aseguran intervenciones estables, un alto nivel de la capacidad de trabajo y de la actividad psíquica en las difíciles condiciones del entrenamiento y de las competencias.”
- “Las vivencias psíquicas positivas y estables que se manifiestan en esas condiciones.” (Ribetti, s.f)

Los procesos o las funciones psíquicas (sensaciones, percepciones, representaciones, memoria, pensamiento), que aseguran el dominio rápido y perfecto de la maestría técnico-táctica y la realización precisa de las acciones técnicas y tácticas en las condiciones extremas de la preparación y las competencias, en los deportistas de alta clase es conveniente considerarlas como capacidades deportivas específicas. Entre las funciones psíquicas que contribuyen al dominio de la técnica y que permiten regular con precisión las acciones motoras podemos relacionar las propiedades de la sensorialidad (Ribetti, s.f).

- a) “Las percepciones muscular-motoras bien desarrolladas, que permiten realizar el control de los distintos parámetros del movimiento, el sentido del tiempo, del ritmo, del tempo, de la distancia, la capacidad de orientarse en el espacio y otras.”
- b) “Las capacidades de la atención: habilidad para concentrarla y distribuirla en diferentes parámetros del movimiento en microintervalos de tiempo y otras.”
- c) “Las particularidades de la representación de los movimientos y de sus conjuntos de diferente complejidad.”
- d) “Las particularidades de la memoria operativa.”
- e) “Las particularidades de las reacciones sensomotrices simples y complejas, anticipadas, de las reacciones ante un objeto que se mueve y otras.” (Ribetti, s.f)

#### **2.4. Objetivos y tareas de la preparación psicológica**

El objetivo general de la preparación psicológica es el desarrollo de las cualidades psíquicas que el deportista necesita para alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento deportivo, la estabilidad psíquica y la disposición para intervenir en competencias de envergadura. (Ribetti, s.f)

La educación de la estabilidad psíquica del deportista se estructura a partir de la formación de la habilidad de conservar e incluso elevar, en condiciones extremas, el nivel de su estado emocional, su capacidad de trabajo y la efectividad de las acciones motoras. La disposición psíquica, que representa el nivel más alto de preparación psicológica para competencias concretas, supone la existencia de un alto nivel de cualidades sensoriales y sensomotrices, propiedades de atención, ideomotricidad, pensamiento táctico, memoria y otras cualidades importantes para la realización de la actividad motora del deportista y la capacidad del control a voluntad de su conducta y sentimientos. (Ribetti, s.f)

#### **2.5 La preparación psicológica del deportista consiste en:**

- “Contribuir al perfeccionamiento de los procesos psíquicos: percepciones especializadas, representaciones, atención, memoria, pensamiento y otros, importantes para alcanzar el máximo nivel de maestría técnico-táctica.” (Ribetti, s.f)

- “Formar cualidades psíquicas de la personalidad del deportista que ejerzan influencia sobre la manifestación estable de los procesos psíquicos mencionados, sobre la conservación y la elevación del nivel de la capacidad de trabajo y de la efectividad de las acciones motoras en las condiciones difíciles del entrenamiento y de las competencias.” (Ribetti, s.f)
- “Crear los estados psíquicos óptimos durante el proceso del entrenamiento y las competencias.” (Ribetti, s.f)
- “Desarrollar la habilidad de controlar los estados psíquicos en las condiciones extremas de la actividad.” (Ribetti, s.f)
- “Contribuir al desarrollo de conocimientos acerca de las competencias que han de celebrarse.” (Ribetti, s.f)
- “Crear una atmósfera psicológica positiva en los colectivos de deportistas.” (Ribetti, s.f)

## **2.6. Tipos de preparación psicológica.**

En la Psicología del deporte es usual dividir la preparación psicológica del deportista en preparación psicológica general y preparación psicológica del deportista para una competencia concreta; esta última se subdivide en temprana e inmediata. (Ribetti, s.f)

Durante el proceso de la competencia la preparación psicológica inmediata se puede dividir en: ajuste psicológico y control del estado psíquico directamente antes de cada intervención, influencia psicológica en el curso de una intervención, acción psicológica en los intermedios entre las presentaciones y organización de las condiciones para el restablecimiento neuro-psíquico. La preparación psicológica para la competencia temprana y la inmediata, como también la acción psicológica después de la presentación, están asociadas a competencias concretas, mientras que la preparación general se logra tanto durante todos los períodos del entrenamiento, como también durante la competencia. (Ribetti, s.f)

“Cada parte de la preparación psicológica tiene sus tareas más específicas, cuya solución con frecuencia suele ser inseparable una de otra.” (Ribetti, s.f)

“La preparación psicológica general del deportista está dirigida a la solución de tareas psicológicas de perfeccionamiento de las cualidades de la personalidad del deportista y a la formación en él de la disposición psíquica para una participación efectiva en las competencias.” (Ribetti, s.f)

Sus tareas concretas son:

- “La educación de rasgos morales de la personalidad del deportista, como la base más importante del éxito de la actividad deportiva.”
- “El perfeccionamiento de los procesos de la percepción, que en particular son importantes para el tipo específico de percepciones especializadas.”
- “El desarrollo de la capacidad de atención, su estabilidad y rapidez de movilización, la habilidad de orientarse en las situaciones de la competencia deportiva.”
- “El desarrollo de la memoria, la imaginación, el pensamiento intuitivo efectivo, la capacidad de recordar con rapidez y exactitud los procedimientos deportivos y sus combinaciones, de utilizar representaciones muscular-motoras durante el proceso del entrenamiento ideo-motriz.”
- “El desarrollo de cualidades emocional-volitivas, de la capacidad de manifestar en las situaciones necesarias valentía, decisión, dominio de sí, entereza de carácter y voluntad de vencer.” (Ribetti, s.f)

Es lógico que, en el proceso del dominio real de la tecnología y la táctica deportivas por parte de los deportistas, se haya desarrollado gradualmente una serie de funciones psicológicas; sin embargo, para lograr las funciones psicológicas altamente perfectas que requieren los deportistas, es necesario trabajar para fines específicos. es desarrollar estas funciones; Esta es la esencia de la preparación psicológica. Si antes los psicólogos deportivos se interesan por la cuestión de cuánto se desarrollan la función mental y la personalidad de una persona como resultado de la práctica sistemática de uno u otro tipo de ejercicio, esta cuestión surge en otra cuestión relacionada con la cuestión de la preparación psicológica Método: ¿Qué tipo de funciones mentales y cualidades de personalidad deben desarrollar los atletas, y en qué medida, para tener éxito en un determinado deporte? (Ribetti, s.f)

Para un juego específico o algunos juegos en un año, las diferentes etapas de preparación psicológica tienen sus tareas específicas, y sus soluciones constituyen el contenido de la parte de preparación psicológica de estas etapas. De esta manera, en la preparación psicológica inicial para el juego (generalmente comenzando dos o tres semanas antes del juego), el entrenador se compromete a

- Obtén información sobre las condiciones del próximo juego y los principales competidores.
- En esta etapa de preparación se obtienen datos diagnósticos sobre el nivel de entrenamiento del deportista, características de personalidad y estado mental.
- Determinar (junto con los atletas) el propósito de participar y desarrollar un plan de acción para el próximo juego (teniendo en cuenta la información disponible).
- Trabaje con los atletas para desarrollar un plan detallado de preparación psicológica y de comportamiento para la competencia (incluida la fase de competencia en sí).
- Considere las tareas establecidas y los planes de preparación planificados para inspirar razones positivas de la importancia social y personal de participar en la competencia.
- El entrenamiento se organiza para superar dificultades y obstáculos inesperados, bajo las condiciones de simulación de actividades competitivas, para mejorar la calidad de voluntad del atleta, el sentido de seguridad y el pensamiento táctico como guía.
- Cree tales condiciones durante el proceso de preparación, permitiendo el uso de procedimientos que ayuden a eliminar el estrés mental excesivo en los atletas.

## **2.7. Desarrollo de un modelo de planificación de entrenamiento psicológico.**

En este sentido, toda planificación puede considerarse como un sistema de establecimiento de metas, consistente en una anticipación de una actividad que se pretende llevar a la práctica; en el caso de la planificación deportiva, será un proyecto del contenido, de las formas y condiciones del entrenamiento. Se trata de un proyecto mental o escrito que se elabora antes de que tenga lugar su plasmación en el entrenamiento. (Matveiev, 1977).

En conclusión: La planificación del entrenamiento mental persigue el mismo objetivo: hacer un plan con antelación e intentar ejecutarlo más tarde para optimizar el rendimiento deportivo. La planificación del entrenamiento mental constituye otro programa, que se integra en la planificación general para optimizar el entrenamiento deportivo.

Según Navia, el trabajo debe considerar lo siguiente:

- La parte afectiva.
- La parte cognitiva.
- La parte social.

Así mismo se debe tener en cuenta aspectos como:

- “El Periodo Preparatorio (General-PPG- y Especial- PPE).”
- “El Periodo de Competencia (Precompetitivo y el de Competencia propiamente).”
- “El período transitorio.” (Navia, s.f)

### **2.7.1. Periodo Preparatorio**

#### **Periodo Preparatorio General (PPG):**

“Se evalúa las destrezas psicológicas que exige el deporte en cuestión y se comienzan a aplicar las herramientas necesarias para el desarrollo de las llamadas habilidades psicológico deportivas básicas, que se aplica a todos los deportes.” (Navia, s.f)

#### **Periodo Preparatorio Especial (PPE)**

“Desarrolla en el entrenamiento las habilidades psicológicas del deporte a entrenar.” (Navia, s.f)

“Abarca dos subperíodos o etapas: general y especial. En el subperíodo general se pretende el desarrollo de las técnicas básicas y destrezas generales, es decir, cada uno de los componentes básicos del rendimiento. En el subperíodo especial se perfeccionan las técnicas y tácticas básicas y se desarrollan las destrezas específicas del deporte, ligando los componentes anteriores y desarrollando el rendimiento competitivo.” (Ribetti, s.f)



### **2.7.2. Periodo de Competencia.**

#### **Precompetitivo (PPC):**

Se aborda específicamente técnicas adaptadas al competidor

#### **Competencia (propriadamente dicha):**

Comprende, a su vez, tres subperíodos o etapas: Subperíodo precompetitivo, competitivo y de descarga. El subperíodo precompetitivo intenta realizar un entrenamiento específico e intenso para preparar la competición. El subperíodo de competición pretende maximizar el rendimiento para que el deportista pueda actuar al máximo de sus potencialidades, produciendo situaciones próximas a la competición. El subperíodo de descarga se sitúa en los días inmediatamente anteriores a la competición y está destinado a recuperar fuerzas físicas para rendir al máximo en la competición. (Ribetti, s.f)

### **2.7.3. Periodo de Transición:**

Dedicado al descanso activo para mantener su nivel anterior de rendimiento y no caer en el agotamiento físico y psicológico. Se trata de una etapa de regeneración y, por consiguiente, no es aconsejable el cese total de la actividad física. A este fin, los expertos suelen recomendar, entre otras estrategias la práctica lúdica de otras modalidades deportivas, distintas de aquellas en que compite el deportista. Por ejemplo, un futbolista puede practicar natación, básquet o tenis, por puro disfrute, pero al mismo le sirve para mantenerse en forma. (Ribetti, s.f)

## **2.8. ¿Qué serían los vectores complementarios y la planificación?:**

Se dice de “Toda estructura teórica cuya sucesión determina la secuencia del procedimiento para la construcción y el desarrollo de la actitud competitiva.” (Navia, s.f)

### **2.8.1. Capacidad.**

“Hace referencia al estado de salud general y específico del deportista. Esta etapa está sustentada en la capacidad de identificar variables de riesgo cuando se enfrenta a diversas exigencias del deporte de competencia.” (Navia, s.f)

### **2.8.2. Conocimiento:**

“La adquisición de la forma deportiva debe ser un proceso consciente y comprometido al que debe llegar el deportista con ayuda del plantel técnico.”  
(Navia, s.f)

### **2.8.3. Convicción:**

“En este punto es donde se deben armar los objetivos de manera que lo ayuden no solo a ser consciente de los porque si no también a dinamizar su acción, que está íntimamente relacionados con la motivación. Estos deben ser realistas y ajustados a las capacidades del deportista.” (Navia, s.f)

### **2.8.4. Independencia:**

“Es imprescindible en todo deportista que debe tomar decisiones en forma permanente, a veces cargadas de riesgo. Para que ello se lleve a cabo con eficacia y precisión es necesario desarrollar la capacidad de ser independiente de los demás, sin dejar de sentir que es parte de un equipo, que tiene el apoyo, y saber que es Uno quien lo puede hacer.” (Navia, s.f)

“En alto rendimiento se debe tener: - Alto grado de independencia”

- “Capacidad para cooperar y confrontar”
- “Capacidad para interactuar con otros”
- “Cooperar y competir sin conflictos.”

### **En resumen, una serie de consejos para garantizar el buen rendimiento:**

Según Navia, se describe lo siguiente:

- “Generar un ambiente agradable en el entrenamiento.”
- “Reforzar los aciertos cometidos.”
- “Quitarle el peso emocional al error por parte del deportista.”
- “Mostrar calma, paciencia, confianza”
- “Ser preciso en las correcciones y no abrumar con indicaciones.”
- “Evitar mensajes contradictorios (ser coherentes con lo que digo y lo que hago).”
- “Promover la autonomía en el deportista.”

- “Mantener un nivel de exigencia, acorde al desarrollo deportivo, evitando desbordarlo.”
- “Que el entrenador deba cuidar el hecho de favorecer la vivencia del desafío, la sensación de control, esto debe ser aprendido y buscado por el deportista. Teniendo en cuenta el concepto de considerar en el deporte de competencia el de controlar y ser controlado. Esto el deportista y entrenador deben ser conscientes de cómo manejarlo.”

## CAPITULO III

### TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA EL DEPORTE

#### 3.1. Concepto.

Las **técnicas** de intervención en Psicología Deportiva y de la actividad física, están dirigidas a mejorar la **ejecución deportiva** e inhibir la conducta que lo impide. Para ello se utilizan estrategias apropiadas al deportista para conseguir que alcancen un determinado estado mental y realicen una conducta o conjunto de conductas que resulten relevantes para su rendimiento.

La **preparación psicológica**, supone la manipulación de variables psicológicas como la motivación, la auto-confianza, la atención, etc. Con el objetivo de conseguir el **rendimiento deportivo y personal** más apropiado en cada momento concreto (entrenamientos, competiciones, momentos previos a la competición, periodos de descanso, reuniones entrenador-deportista, etc.).

Se aplican técnicas como:

#### 3.2. Técnicas de acompañamiento o “coaching”.

Donde se prepara al deportista psicológicamente, desarrollando su auto confianza y fuerza de voluntad, así como el entrenamiento en técnicas de motivación y orientación táctica, antes, durante y después de la competición.

#### 3.3. Técnicas de orientación psicológica o “counseling”.

Donde se ofrece orientación psicológica con el fin de ayudar a los deportistas y a los técnicos a entender y solucionar de la mejor forma problemas psíquicos (inseguridad, falta de confianza...).

#### 3.4. Técnicas de entrenamiento psicológico:

- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas por la competición deportiva.

- Diseño de estrategias psicológicas para el análisis de la actividad física y deportiva.
- Técnicas de Biofeedback y Neurofeedback
- Técnicas de concentración, visualización, representación mental y autorregulación
- Técnicas de desensibilización sistemática
- Estrategias de enfrentamiento y entrenamiento modelado
- Entrenamiento en pensamientos realistas, positivos y motivacionales.
- Técnicas de Activación adecuada
- Técnicas del control de pensamiento, de estrés, de imaginación y de la atención.
- Técnicas de preparación psicológica para la competición
- Formación en asertividad y en habilidades sociales (incrementando la comunicación deportista- entrenador, deportista-deportista y deportista-medios de comunicación...)
- Programas de entrenamiento psicológicos en deportes específicos
- Técnicas de relajación adaptadas al deporte específico.

Técnica preventiva de entrenamiento psicológico básico, donde se desarrollen y mantengan las habilidades psicológicas implicadas en la actividad física y el deporte (motivación, atención, auto instrucciones, concentración, ...).

### **3.5. Instrucción a un Programa Mental.**

“La mayoría de la gente que practica deportes realizará un calentamiento antes de empezar, tal es el nivel de información que existe al respecto de los beneficios de realizar este proceso.” (Chavez, s.f)

Tener su cuerpo completamente preparado y ajustado para lo que está a punto de suceder es esencial para garantizar un alto nivel de rendimiento desde el principio. Si hay un calentamiento efectivo, entonces la reducción de lesiones es obviamente un factor importante. Muchos de los mismos beneficios te permiten recrear logros de alto nivel con más frecuencia mientras actúas. A partir de actuaciones anteriores,

comprenderás tu propio estado y cómo te sientes cuando estés completamente preparado, tales como: tranquilo, confiado, capaz de afrontar cualquier cosa ...

En el estado listo, se establecen los siguientes pasos: Debes percibir con precisión los sentimientos que te trae, ya sea mental o físicamente. Ahora use una palabra, imagen o sentimiento para capturar el sentimiento. En el futuro, siempre puedes usar la palabra, la imagen o el sentimiento para animarte. Practica las habilidades de mentalización anteriores realizando la secuencia mental o parte del juego. Imagínese al borde del fracaso. Luego, use sus palabras, imágenes o sentimientos para animar y cambiar las cosas en su mente. Si está intentando iniciar un programa de psicología, debe informar al deportista sobre la psicología del deporte.

**Ejemplo: El saque en el voleibol.**

“Una parte teórica formada por un conjunto de señales agrupadas por cada situación con una descripción de lo que se debe realizar y el gráfico de la señal para facilitar la formación de asociaciones entre señal y la conducta a ejecutar ante ella.”  
(Chavez, s.f)

- “Parte teórica: Situación de saque en el voleibol”
- “Señales relacionadas con la situación”
- “Silbato del árbitro: Adoptar la posición para ejecutar el saque.”
- “Equipo contrario: Colocación de los diferentes segmentos del cuerpo en relación con el campo contrario y de acuerdo al saque a ejecutar”.

### **3.3 Establecimiento de Metas.**

En general, todos los expertos que se dedican al trabajo deportivo creen que los factores más importantes que afectan los resultados de las competiciones y los entrenamientos son las habilidades, la forma física y la motivación de los deportistas. Este método guía a los entrenadores a buscar y perfeccionar sus planes para desarrollar la capacidad de trabajo y la destreza de los atletas, y a encontrar productos que puedan enriquecer el rendimiento e impulsar el éxito. Para ello, utilizando conocimientos de otras áreas de la psicología, el modelo es el establecimiento de una meta. Esto se define

como un procedimiento que guía a los sujetos para lograr o lograr ciertas metas al brindarles orientación para sus acciones.

Las investigaciones realizadas por J.D. Clements y C.D. Boterill (1979), así como R.N. Singer (1984) H.K Hall & A.T.J. Byrne (1988) y E.A. Locke (1991), plantean que el establecimiento de metas ayuda a los deportistas a tomar conciencia de cuáles son las metas tanto desde el punto de vista parcial como el objetivo final de sus acciones, focaliza la atención y regula sus esfuerzos. El establecimiento de metas beneficia los rendimientos mediante 4 atributos del proceso de motivación.” (Clements y Boterill 1979; Singer 1984; Hall y Byre, 1988; citados por Chavez, s.f)

- “Un programa de metas atrae la atención del sujeto. Le permite dirigir y regular su personalidad en el curso de la actividad.”
- “Cumple un papel activador, moviliza recursos para que el sujeto realice los esfuerzos necesarios.”
- “Incrementa la persistencia. El sujeto se siente comprometido a trabajar, esforzarse durante el tiempo necesario para alcanzar la meta.”
- “Estimula la creatividad impulsando a seleccionar las soluciones a los problemas que conlleva a obtener la meta.”

Vinculado a actividades prácticas, como ganar destreza en el proceso de entrenamiento, incluyendo el tiempo necesario para formar un hábito y el grado de concentración durante la práctica, para lograr el número de repeticiones realizadas. Existen unas metas que integran metas relacionadas con el desarrollo de la calidad atlética, dedicando tiempo e intensidad a cada componente del programa de entrenamiento, por lo que tenemos fuerza, flexibilidad, resistencia, calentamiento, etc. También se incluyen cualidades tácticas.

Los entrenadores han pasado mucho tiempo pensando que comprenden el potencial de los atletas. Sin embargo, esta es una evaluación subjetiva y el atleta puede considerarse mejor que la situación real. Por tanto, se requiere todo el conocimiento profesional y la experiencia del entrenador en este sentido.

Las metas que no sean aceptadas o internalizadas por los atletas no mejorarán el rendimiento. Algunos entrenadores prefieren asignar metas, y estas metas no se derivan de la comprensión mutua o la comprensión con los atletas y entrenadores. Hace unos años, se propuso a una gimnasta ganar una medalla de bronce en un encuentro deportivo regional. La preparación fue exitosa, al igual que el resultado. Entonces, cuando el gimnasta pudo observar su desempeño, dijo que en realidad nunca quiso llegar allí. Su valor está subestimado.

### **3.7. Programación Neurolingüística**

Richard Bandler y John Grinder, ayudados por cierto número de personas (particularmente Robert Dilts y Judith De Lozier) originaron la PNL de los EE.UU. en 1970. Se basaba en tomar como modelos a gente que era altamente efectiva en sus campos y en estudiar cómo ellos hacían lo que hacían (incluso si la persona en cuestión no parecía saber qué era lo que estaba de hecho haciendo, por ejemplo si lo estaban haciendo natural o inconscientemente). (Chavez, s.f)

“La PNL presenta herramientas específicas, las cuales pueden ser aplicadas efectivamente en cualquier interacción humana. Ofrece técnicas específicas por las que un practicante puede organizar y reorganizar con plena utilidad su experiencia subjetiva, por consiguiente asegurar cualquier respuesta comportamental.” (Chavez, s.f)

Una de las maneras divertidas que los deportistas puedan entrenar es encontrar una técnica que les funcione, luego añadirle otras que están asociadas, o que parecen relevantes y merece la pena probar. También es divertido tratar de hacer algo totalmente distinto, que puede parecer sin sentido y ver lo que ocurre con ello. Pasárselo bien es parte del espíritu de la PNL. (Chavez, s.f)

Chávez indica que se debe tener en cuenta lo siguiente:

- “Comprométete a practicar los ejercicios y las técnicas durante un período de tiempo (mínimo 4 semanas). Practica regularmente a diario si es posible.”



- “Trabaja tanto en algún aspecto específico de tu deporte (por ejemplo, mejorar la confianza, ganar cuando vas por detrás en el marcador) o escoge una técnica que parezca coherente y que sea divertido probar.”
- “Suspende el juicio, por lo cual se recuerda que estas técnicas son generativas, esto es: mientras más la practicas se hacen más exitosas, y se simplifican a medida que se integran en tu repertorio de hábitos.”
- “Evita decirte cosas tales como: No soy lo suficientemente bueno. Estas se convierten en profecías de autocumplimiento, es decir, nos aseguramos que acaben siendo verdaderas para nosotros.”
- “Evita ponerte demasiada presión encima. Estos ejercicios y técnicas deben ser divertidos.”
- “Considera trabajar con alguien. Trabajar en pareja o en grupos puede mejorar significativamente la motivación y aportar el ímpetu para tratar de sacar las cosas adelante. Experimenta cosas distintas”
- “Aplica una técnica que te funcione para más de una habilidad específica. La visualización y el anclaje”
- “Escoge un asunto/habilidad para trabajarla que sea importante para ti menos que una que sea secundaria. Experimenta cosas distintas. Evita la trampa de encontrar una cosa que funcione y entonces depender de ella. Prueba nuevas experiencias y disfruta el viaje.” (Chavez, s.f)

## CONCLUSIONES

- PRIMERO.-** La Psicología del Deporte, posee como eje de estudio a los factores psicológicos que intervienen en el rendimiento deportivo, en el cual es importante la motivación y el estilo de comunicación con el entrenador, además de los efectos psicológicos tanto positivos como negativos del ejercicio físico que requiere tal disciplina
- SEGUNDO. -** La psicología deportiva ayuda a entender la Interiorización de las capacidades físicas y psicológicas con las que cuenta el ser humano, siendo estas aplicables no solo dentro de la práctica deportiva, sino que en su magnitud dentro de todos los contextos en donde se desenvuelve la persona.
- TERCERO. -** Para establecer una preparación psicológica, se debe de tener en cuenta las habilidades y destrezas del deportista. Y los momentos principales de dicha preparación son: establecer una meta con claros objetivos, controlarse emocionalmente para rendir en lo deportivo, mostrar la motivación necesaria, necesidad de aprender y entrenar un plan para superar situaciones adversas y evaluarse constantemente para lograr éxitos

## **RECOMENDACIONES.**

Se recomienda lo siguiente:

- A las autoridades, capacitar a los docentes y entrenadores que tengan en formación a estudiantes o menores de edad sobre la importancia de los conocimientos en psicología deportiva, y la forma de mejorar su rendimiento deportivo.
- A los docentes de educación física, capacitarse en psicología deportiva, para poder tener un mejor desempeño al momento de entender los procesos de enseñanza y desenvolvimiento deportivo.

## REFERENCIAS CITADAS

- Buceta, J. M. (1994) “Psicología y Lesiones deportivas: Prevención y recuperación”. Madrid. Pp. 2, 111- 112
- Cantón, E. (2002) El área profesional de la Psicología deportiva, Asesoramiento e intervención. Madrid. Pp. 2, 39-50
- Chávez, B. (s.f). La psicología en la actuación del deportista del voleibol. Recuperado de:<https://www.monografias.com/trabajos94/psicologia-actuacion-del-deportista-del-voleibol/psicologia-actuacion-del-deportista-del-voleibol.shtml>
- Ferres Rial, Carlos (2004) “Una mirada a los procesos psicológicos de la actividad. Psicología y Deporte” Uruguay. P. 65
- García Ucha, F. (2002) “Psicología de las emociones del deporte”. 2da Edición Bs.As. Herramientas psicológicas en el deporte. J. Socin. Bs. As. Pp. 165-175.
- Navia, E. (s.f). Psicología del Deporte. Recuperado de:<http://edgardonavia.com.ar/Psicolog%C3%ADa%20del%20Deporte.pdf>
- Ribetti, R. (s.f). Planificación y Periodización del Entrenamiento Psicológico del Deportista. Recuperado de:[http://www.psicodeportes.com/articulos/periodi\\_e\\_m.html](http://www.psicodeportes.com/articulos/periodi_e_m.html)
- Roffe, M. (2004) Preparación psicológica de la Selección Juvenil Argentina sub.- 20 de Fútbol para el Mundial 2001. Un año de trabajo con futbolistas de elite. Pp. 125-135.

## Psicología del deporte en adolescentes de zona rural

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>issuu.com</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>m.monografias.com</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>www.ilustrados.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>psicomdeportivantic.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>alicia.concytec.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>6</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Popular del César,UPC</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to Hawthorne High School</b> Trabajo del estudiante	

---

1%

---

**10** id.scribd.com  
Fuente de Internet

<1%

---

---

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias      < 15 words



Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Asesor.