



FONDO EDITORIAL
Universidad Politécnica
Territorial de los Valles del Tuy

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE SALOMÉ UREÑA
RECINTO LUIS NAPOLEÓN NÚÑEZ MOLINA



Psicología Deportiva

Guía Didáctica

Dr. José Luis Rosario Rodríguez



Guía Didáctica

Reservados todos los derechos

Título de la obra

Psicología del Deporte. Guía Didáctica

Dr. José Luis Rosario Rodríguez (Autor)

(Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana),
correo: josel.rosario@isfodosu.edu.do

Editor General

Dr. César López Arrillaga, (PhD)

Universidad Politécnica Territorial de los Valles del Tuy, (UPTVT).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2926-8508>

Correo: cesar.lopez@uptvallesdeltuy.edu.ve

Editores Invitados

Dr. João Fernando Costa Júnior

Universidad Tecnológica Intercontinental – UTIC. Brasil

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7908-3328>

Correo: joaofernando@espiritolive.org

Dra. Karina Concepción González Herrera.

Universidad Tecnológica Metropolitana. México Mérida, Yucatán.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1743-2614>

Correo: karina.gonzalez@utmetropolitana.edu.mx

PhD. Claritza Arlenet Peña Zerpa.

Universidad Católica Andrés Bello, Venezuela.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1381-7776>

Correo: cpenazer@ucab.edu.ve

Dr. Luis Ernesto Paz Enrique

Universidad Nacional Autónoma de México, México.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9214-3057>

Correo: luispaz@comunidad.unam.mx

PhD. Pedro Rodríguez Rojas

Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1347-8313>

Correo: pedro.rodriguez2021@umce.cl

Diagramación

Dr. José Luis Rosario Rodríguez (Autor)

(Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana),
correo: josel.rosario@isfodosu.edu.do

Diseño de portada

Dr. César López Arrillaga, (PhD)

Universidad Politécnica Territorial de los Valles del Tuy, (UPTVT).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2926-8508>

Correo: cesar.lopez@uptvallesdeltuy.edu.ve

Hecho el depósito de ley
Depósito Legal: pp. MI2025000242/ Edición nro. 1
Número Internacional Normalizado para Libros
ISBN: 978-980-8037-02-9/ Obra Independiente

Identificador de Nombre Estándar Internacional
ISNI: 0000 0005 1082 2267

Fecha de Recepción: 11-03-2025 **Fecha de Aceptación:** 31-03-2025

Fecha de Aparición: 05-04-2025

SELLO EDITORIAL

Fondo Editorial de la Universidad Politécnica Territorial de los Valles del Tuy
(978-980-8037)

El material de esta publicación puede ser reproducido con fines didácticos, citando la procedencia

Las obras, su contenido y las opiniones expresadas en los mismos, son responsabilidad de sus autores.

ESTA OBRA ESTA ARBITRADA POR SISTEMA DOBLE CIEGO

Cómo citar este libro

Rodríguez, J. (2025). Psicología del Deporte. Guía Didáctica. ISBN: 978-980-8037-02-9. Venezuela: Fondo Editorial Universidad Politécnica Territorial de los Valles del Tuy; República Dominicana: Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña. Disponible en: https://uptvallesdeltuy.com/editorial/index.php/Coleccion_UPTVT/catalog/book/4

Ejemplar gratuito



CRÉDITOS

Esta publicación resultó del programa de la asignatura **OEF-430 Psicología del Deporte**, impartida en el programa de Licenciatura en Educación Física por el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU) de la República Dominicana.

La búsqueda, depuración y acomodación de la información relacionada con los contenidos programáticos son responsabilidad del autor y no necesariamente debe ser única y exclusiva, por lo que puede y debe de existir en otras fuentes, la opinión de especialistas que coincidan o discrepen con la que aquí se presenta.



DEDICATORIA

La realización de este libro la quiero dedicar a mi familia. Mi esposa, Anibelka Torre; mis hijos, José Enmanuel Rosario Torre y Manuel Emilio Rosario Torre; mi madre, Altagracia Rodríguez; mi padre, José Manuel Rosario; mis hermanas, María Victoria Rosario Rodríguez y Eunice Mercedes Rosario Rodríguez por ser el motor que me impulsa a seguir creciendo en todos los ámbitos y por el apoyo que siempre me han brindado en todos los proyectos que emprendo.



AGRADECIMIENTO

Debo agradecer a la Dra. Lisset Josefina Arnaud López, por el apoyo que me brindó en la búsqueda de revistas que pudieran publicar mi obra.

Al Maestro Carlos Banks, por decirme que sí sin presentar peros cuando le solicité la redacción del prólogo de mi libro.

Valoro tu esfuerzo y dedicación en la redacción del prólogo que, a pesar del estado de salud de tu padre, además del trajín entre aviones y aeropuertos, cumpliste con la encomienda satisfactoriamente. Gracias del alma hermano.



ÍNDICE

CRÉDITOS	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
PREFACIO	xiii
PRÓLOGO	xiv
ANTECEDENTES	14
INTRODUCCIÓN	15
OBJETIVOS	17
Objetivo general	17
Objetivos específicos	17
DESTINATARIOS	17
UNIDAD I: LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE DDEPORTE	18
Generalidades sobre la Psicología del Deporte	18
1.1 Psicología del deporte	18
1.1.1 Psicología de la actividad física	18
1.1.2 Psicología de la educación física	18
1.2 Objeto de estudio de la psicología deportiva	19
1.3 Aplicaciones y métodos de investigación	19
1.3.1 Aplicaciones	19
3.1.2 Métodos de Investigación	20
1.4 Psicología del Deporte desde sus inicios hasta la actualidad	20
1.5 Principales precursores	21
1.6 La motivación y abandono en el deporte	21
1.6.1 Tipos de motivación	22
1.6.2 Clima motivacional	22
1.6.3 Teorías sobre la motivación en el deporte	24
1.6.4 Estrategias y técnicas motivacionales en el Deporte	24
1.6.5 Ejercicios para entrenar la motivación	24
1.7 Sistema Nervioso	26

1.7.1 Funciones del sistema nervioso.....	27
1.7.2 Impulso nervioso.....	28
1.7.3 Organización anatomofuncional del SNC	28
1.7.4 Comunicación entre neuronas, neurotransmisora y sistema nervioso periférico	28
UNIDAD II: LAS NEUROCIENCIAS Y DEPORTE.....	30
Generalidades sobre las neurociencias y deporte.....	30
2.1 Neuronas espejo.....	30
2.2 Neuroplasticidad.....	30
2.3 Mapas sensoriales	31
2.4 Tiempo de reacción	31
2.4.1 Ejercicios para entrenar el tiempo de reacción	31
2.5 Dominio hemisférico	33
2.6 Interrogantes de las neurociencias en el deporte.....	33
2.7 Procesos cognitivos.....	33
2.8 Percepción.....	34
2.9 Atención.....	34
2.9.1 La atención se puede presentar de dos formas muy particulares, según (García-Allen, 2015):	35
2.9.2 Enfoques atencionales: dirección y amplitud de la atención.....	35
2.9.3 De acuerdo con Estes (2022), existen varios tipos de atención.....	36
2.9.4 Problemas relacionados con la atención en el deporte.....	38
2.10 Concentración.....	41
2.10.1 ¿Cómo trabajar la concentración en deporte?	41
2.11 Memoria	42
2.12 Lenguaje	42
2.13 Pensamiento.....	43
2.14 Inteligencia	43
2.15 Toma de decisiones.....	44
2.16 Aprendizaje deportivo	44
2.16.1 Fundamentos del aprendizaje deportivo	45
2.17 Relación entre la técnica, estrategia, táctica, y las aptitudes funcionales	46
2.17.1 Técnica.....	46
2.17.2 Estrategia	47
2.17.3 Táctica.....	47

2.17.4 Las aptitudes funcionales	48
2.18 Las competencias y las habilidades del deportista	49
2.18.1 Las competencias	49
2.18.2 Las habilidades del deportista	50
2.19 La Personalidad	50
2.19.1 Tipos de personalidad.....	50
2.19.2 Relación entre personalidad y deporte	53
2.19.3 Personalidad y carácter del campeón	53
2.20 Atletas internos y externos.....	54
2.21 Iniciación deportiva y el deporte escolar	54
UNIDAD III: DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD.....	56
Generalidades sobre deporte en la universidad	56
3.1 Elementos psicológicos en la formación deportiva universitaria.....	56
3.2 Beneficios de la práctica deportiva en la universidad.....	56
3.3 Intervención psicológica en los estudiantes	57
3.4 Los docentes y la intervención psicológica	57
3.5 Características Psicosociales del deporte.....	57
3.6 Emociones en el deporte	58
3.7 Patologías y lesiones en el deportista	59
3.8 Factores relacionados a las lesiones deportivas.....	59
UNIDAD IV: AGRESIÓN EN EL DEPORTE.....	61
Generalidades sobre la agresión en el deporte	61
4.1 Agresión.....	61
4.1.1 Teorías de la agresión	61
4.1.2 Formas y determinantes de la agresión.....	61
4.1.3 Tipos de agresión.....	62
4.1.4 Conducta agresiva en el deporte.....	62
4.1.5 Medidas de evaluación, prevención y control de la agresión	62
4.2 Preparación psicológica	63
4.2.1 Preparación psicológica antes del entrenamiento.....	63
4.2.2 Preparación psicológica durante la competición	63
4.2.3 Preparación psicológica después de la competición.....	63
4.2.4 Técnicas de preparación psicológica.....	64
4.3 Papel del entrenador en la preparación psicológica del deportista .	65
GLOSARIO.....	66

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
WEBGRAFÍA	75



PREFACIO

La finalidad de este documento es poner a disposición de los futuros docentes de Educación Física un conjunto de informaciones relevantes y ejercicios reflexivos que les sirvan como base para comprender el comportamiento de los individuos con los que ellos se pongan en contacto en su quehacer profesional, es decir, que les ayude a detectar, abordar y solucionar cualquier situación relacionada con la actividad física en general vista desde la práctica de la educación física escolar, los deportes, ejercicios físicos libres, actividades de ocio y tiempo libre y los aspectos psicológicos que se circunscriben a esta área.



PRÓLOGO

El fascinante universo de la mente humana y su importancia en la consecución del éxito deportivo, la necesaria motivación interna de los atletas, el vital manejo de las emociones y la insoslayable superación de los momentos críticos en las competencias, son de por sí elementos atractivos e intrigantes. Es clave conocer cómo se interrelacionan y cuáles son sus propias características en términos del propio sujeto, el contexto donde ejecuta sus acciones y de la actividad física o de las ciencias del deporte, per se y cómo impactan a los intervinientes.

La mente, ese complejo sistema formado por las facultades cognitivas, volitivas y emocionales, es el factor más determinante en términos de las ejecuciones motoras tanto en situaciones recreativas, competencias y eventos deportivos.

La Psicología Deportiva es una herramienta idónea para articular aspectos del entrenamiento deportivo, el desarrollo técnico individual y la ejecución de la táctica por medio del dominio de los aspectos volitivos del individuo. Es precisamente en ese dominio que surge la diferencia entre un ser humano mediocre y aquel que, a través de la comprensión de estos procesos psicológicos, se convertirá en un campeón o logrará la meta establecida.

Esa relevancia forma parte del interés del autor de esta obra, de cara a ofrecer al lector una serie de conceptualizaciones y orientaciones pertinentes para comprender esa articulación entre lo tangible y lo intangible de los procesos mentales y motores que se manejan en el contexto de las actividades físicas; sobre todo, al orientar la guía hacia los docentes del área de Educación Física, es una propuesta que dispone a estos a la comprensión de los comportamientos de los individuos, con los cuales se vinculan durante su quehacer profesional, en procura de que puedan gestionar de forma óptima los procesos de orden psicológico derivados de la actividad física y que ellos tendrán que saber manejar para lograr, tal como plantea el autor, que el personal al que se vinculan, se enfoque y logre sus metas.

El autor de esta interesantísima obra, Dr. José Luis Rosario Rodríguez, es un docente investigador del nivel de grado y posgrado en la Licenciatura en Educación Física, y es una voz autorizada en el tema de la psicología del deporte y las actividades físicas, en virtud a su dilatada experiencia en estos campos, sus intervenciones en el campo de la investigación social y su sólida formación académica en áreas tan importantes y relacionadas a este tema como son el Coaching y la Psicología del Deporte, la Neurociología y la Psicología Clínica, además de la Pedagogía, la Filosofía y la Investigación.

El Dr. Rosario Rodríguez es un referente de calidad en las conferencias en el área de la actividad física y los deportes, tanto nacionales como internacionales, ya sea como expositor o por las constantes referencias a sus aportes cualitativos a partir de sus investigaciones y aportes teóricos en el área de Educación Física y los deportes, que destacan sus colegas, Además, el autor es un prolífero productor de artículos científicos y ha publicado un libro sobre “La Cancion Motriz y su vinculacion con la Educacion Fisica”, lo cual lo certifica como un entendido en estos temas del manejo de los procesos mentales y motores del individuo.

El autor nos propone a través de esta guía didáctica, información útil relativa a la Psicología de la Actividad Física, orientaciones pertinentes para que los docentes en formación gestionen aquellas condiciones cognitivo/conductuales de los sujetos sociales bajo su liderazgo en los propios contextos de los procesos formativos y que están vinculados al desarrollo psicomotor. A partir de estas consideraciones, los lectores de esta obra, podrán mejorar sus intervenciones en dichos procesos gestionando de forma óptima las emociones, el control del estrés y la ansiedad de los sujetos sociales bajo su cargo.

En tal sentido esta obra reviste una importancia de mucho peso en términos de los aportes teóricos que proporciona, convirtiéndose en una herramienta metodológica a los fines de la mejora de los resultados a alcanzar y el logro de las metas propuestas, gestionando con eficiencia y efectividad la relación intrínseca entre los procesos cognoscitivos, volitivos y motores del individuo en el contexto específico de las actividades físicas y la ciencia de los deportes.

El autor hace un interesante abordaje a través de sus textos estructurados en cuatro unidades temáticas, donde se refiere con precisión y agudeza a aspectos propios de la Psicología Deportiva en términos de sus generalidades, sus orígenes y su vinculación con las actividades físicas y las Ciencias del Deporte, así como los precursores de la psicología del deporte.

Abarca de forma entendible, aspectos de las neurociencias del deporte, muy a la vanguardia en estos días, su impacto en la articulación de los aspectos de la técnica, la estrategia y la táctica y desarrolla el autor, además, conceptualizaciones sobre detalles que intervienen en el desarrollo motor y los procesos neurológicos que afectan el rendimiento físico, apoyado en los criterios de Mantilla (2019) entre otros.

En tal sentido, esta obra nos conduce por los factores psicológicos del rendimiento deportivo, el manejo de la atención, la percepción, la velocidad de reacción, entre otras variables que inciden en la optimización de la toma de decisiones para una ejecución motora adecuada al proceso en cuestión. Asimismo, en este compendio se refiere el autor al tema del deporte universitario, abordando sus beneficios, el manejo de las emociones por parte de los docentes y haciendo un abordaje sobre un aspecto muy importante referente a las conductas que trasgreden las normativas de la actividad física,

del contexto social o de un deporte o acción formativa, por medio de la agresividad, abordando sus tipologías, sus fases de control y orientando sobre la prevención de la misma.

Por tanto, esta guía didáctica sobre Psicología deportiva es un importante aporte a la mejora integral del individuo, a la comprensión de los procesos internos que le conllevan a actuar desde el punto de vista del rendimiento motor y se consolida como una reflexión bastante adecuada y pertinente en el tema del conocimiento del funcionamiento de la mente humana y sus maravillosos procesos que son el eje de la ejecución motora y que se derivan en logros y acciones de admiración en función de la consecución de las metas deportivas, a través del conocimiento, manejo y gestión de los procesos mentales y su vinculación con el desarrollo de un ser humano capaz de lograr lo que se proponga, a partir del uso óptimo del mejor recurso que posee el individuo: LA MENTE.

Maestro Carlos Edgar Banks P.

Atlanta, Febrero 2025

Palabras clave: Psicología Deportiva, Psicología de la Actividad Física; Educación Física; Actividad Física; Manejo Emocional.



ANTECEDENTES

Esta guía nace de una investigación realizada en el campo de la Educación Física en donde se detectaron una serie de comportamientos que intervenían con el desarrollo físico, cognitivo y socioafectivo de los escolares, por lo que se recurrió al uso y empleo de estrategias metodológicas propias de la psicología de la actividad física para resolverlo. Conforme a los resultados, se procedió a documentar todo lo sucedido y a compilarlo en un manuscrito que posteriormente fue publicado como artículo científico en una revista internacional indexada.

Se pretende acercar a los docentes en formación a la realidad del origen de ciertos comportamientos que presentan los escolares en algunos momentos, dentro y fuera de las clases de Educación Física, de manera que puedan detectar a tiempo la situación e intervenir de forma prudente y oportuna.

Por otro lado, estos docentes en formación no sólo tendrán la oportunidad de desempeñarse en ámbito escolar, sino que también tendrán la posibilidad de entrar a otros campos como el deportivo, el fitness, la recreación, además de programas de ocio y tiempo libre, donde también se presentan situaciones de orden psicológico que tendrán que saber manejar para lograr que el personal al que entrenan se enfoque y logre su meta.

En este sentido, se tomó como referencia el estudio titulado *Actividades psico-físicas para fomentar competencias fundamentales en estudiantes de secundaria*, realizado por Rosario-Rodríguez y Torre-Rodríguez (2023), en el que se llevan a cabo una serie de actividades de corte psicológicas y físicas con el fin de promover y desarrollar las competencias fundamentales a través de la realización de actividades físicas en las clases de Educación Física.

Así mismo, el estudio que lleva por título *dramatización pedagógica para optimizar el estado cognoscitivo-emocional en estudiantes de educación física del ISFODOSU*, por Rodríguez et al. (2022), en el que se emplearon técnicas de la dramatización para optimizar el estado emocional de los alumnos de educación física en la práctica.



INTRODUCCIÓN

La conducta humana ha sido objeto de estudio en todas sus dimensiones y en todos los ámbitos, es decir, que los procesos mentales, los comportamientos y los aspectos sociales, culturales y biológicos que ejercen algún tipo de influencia sobre el comportamiento manifestado por los individuos en momentos específicos resultan de interés para las ciencias y es la psicología la encargada de analizar todos estos fenómenos emergidos de la mente.

En consecuencia, existen diferentes ramas de la psicología las cuales tienen sus aplicaciones en los diferentes espacios donde el ser humano desempeña alguna función y ante ello, fue creada la psicología social, psicología industrial, psicología del desarrollo humano, psicología educativa, psicología de la salud, neuropsicología, psicología clínica y la psicología de la actividad física o deportiva. Esta última, la psicología de la actividad física o deportiva nace de la psicología clínica y tiene por objeto el análisis de la conducta de los deportistas o aquellos que realizan alguna actividad física, tanto en situaciones de entrenamiento como de juego.

La psicología deportiva o del deporte es una práctica interdisciplinaria que explora el vínculo entre los factores físicos y psicológicos que influyen en el rendimiento del atleta dentro de la competencia o actividad deportiva. Esta rama de psicología se vale de la participación de otras ciencias como fisiología, biomecánica y la kinesiología para que los profesionales de la actividad física cuenten con una herramienta que les pueda servir para brindar un tratamiento eficaz y eficiente a todas las situaciones propias de la salud mental que puedan experimentar los practicantes y profesionales de la acción deportiva.

La psicología deportiva se basa en el estudio científico de los factores psicológicos relacionados con la participación y el rendimiento deportivo, el ejercicio y otros tipos de actividades físicas. Además de aplicar los principios psicológicos del rendimiento para ayudar constantemente a los atletas a mantenerse en el rango superior de su capacidad y beneficiarse hasta lograr alcanzar un mejor rendimiento deportivo.

Pero, así como cada una de las áreas o ramas de la psicología cuenta con un experto, el área de la actividad física también cuenta con un psicólogo deportivo. Los psicólogos deportivos son los profesionales que están particularmente entrenados y capacitados para intervenir en los casos en que los deportistas presentan cuadros psicológicos profundos y en este sentido, programar una amplia gama de actividades que incluyen: identificar o diagnosticar el problema, planificar y desarrollar un conjunto de acciones de mejora y finalmente, evaluar y determinar si se logró la mejora.

El psicólogo deportivo se enfoca en analizar la personalidad de los deportistas y de acuerdo al tipo de personalidad manifestado por ellos, se centra en empleo de las herramientas más adecuadas para coadyuvar al desarrollo y aumento del rendimiento de estos, fomentando el bienestar y el fortalecimiento de aspectos como la autoestima y la confianza, para optimizar la calidad de vida de estos atletas. En este sentido, busca facilitar el trabajo de los entrenadores y ayudar a los deportistas a utilizar los principios psicológicos a su favor logrando mejorar su salud mental además de su propio rendimiento. Por otro lado, ayuda a los atletas a manejar asuntos de carácter axiológico, de trabajo individual y en equipo.

En este libro se ofrece un conjunto de conceptos, se describen aspectos y se detallan actividades propias de la psicología deportiva que servirán de apoyo para todos aquellos que están ligados al ámbito de la actividad física en general, es decir, educadores físicos, entrenadores deportivos, coach deportivos, entre otros. Estas conceptualizaciones se muestran como propuesta o alternativa de solución ante el manejo de las diversas situaciones psico-conductuales que se presentan en las clases de educación física, en las prácticas, entrenamientos o eventos de competición deportiva y, que muchas veces quienes están al frente no saben identificarlas y mucho menos manejarlas adecuadamente. Esta propuesta pretende convertirse en un manual o guía de consulta para todos aquellos que manejan, dirigen o entrenan personas de todas las edades y géneros, de manera que ante cualquier amenaza de orden psicológico conductual puedan ayudarlos a sobrellevar la situación y de paso, a acercarse al logro de las metas establecidas.



OBJETIVOS

Objetivo general

Ofrecer información, relativa a la psicología de la actividad física, que sirva de guía para que los docentes en formación puedan manejar las situaciones cognitivo-conductuales que presenten los individuos, es decir, los alumnos que estén a su cargo en los procesos formativos y de desarrollo psicomotor.

Objetivos específicos

Conocer las bases de la psicología deportiva, objetivos y áreas de aplicación de esta rama, así como sus beneficios en el ejercicio físico.

Identificar las diferentes habilidades psicológicas que requiere desarrollar un entrenador deportivo para conseguir sus objetivos y mejorar la comunicación y liderazgo con su equipo de trabajo.

Comprender algunos de los procesos cognitivos, psicológicos y conductuales de los deportistas para apoyar y mejorar su rendimiento deportivo.

Aprender sobre diferentes técnicas y herramientas que permitan una mejor gestión emocional en los deportistas, control de estrés y ansiedad.

DESTINATARIOS

Docentes en formación del programa de Licenciatura en Educación Física, entrenadores deportivos y público en general interesado en el tema.



UNIDAD I: LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Generalidades sobre la Psicología del Deporte

1.1 Psicología del deporte

La psicología deportiva es una rama de la psicología que se enfoca en el estudio y la aplicación de principios psicológicos en el contexto del deporte y el rendimiento atlético. Su objetivo es comprender cómo los factores psicológicos influyen en el rendimiento deportivo, el bienestar de los deportistas y el desarrollo de habilidades y competencias en el ámbito deportivo (Ursino et al., 2018).

La psicología del deporte es el estudio del comportamiento y las experiencias individuales y grupales en el contexto del deporte y el ejercicio. Esta área de estudio se enfoca en cómo influyen los factores psicológicos en el rendimiento, la motivación, el comportamiento y el desarrollo de los atletas. Según García (2017), la psicología del deporte es un campo de estudio interdisciplinario que se dedica a comprender el comportamiento humano en relación con el deporte y el ejercicio. García sostiene que el éxito deportivo depende de la capacidad de un atleta para comprender y manejar sus propios sentimientos, así como de sus habilidades para interactuar con otros.

De la misma manera, los psicólogos deportivos trabajan para mejorar el rendimiento de los atletas, ayudar a los atletas a alcanzar el éxito, reducir el estrés relacionado con los deportes y promover la salud mental a través de la práctica de deportes.

1.1.1 Psicología de la actividad física

La Psicología de la Actividad y el Ejercicio Físico consiste en el estudio científico de los factores psicológicos que se asocian con la participación, el rendimiento y la adherencia en el deporte, el ejercicio físico y otros tipos de actividades físicas relacionadas con el tiempo libre y ocio. Involucra conocimientos de otras áreas como la Psicología Clínica, la Psicología Educativa o la Psicología de la Salud (Fernández, 2016).

1.1.2 Psicología de la educación física

La Psicología de la Educación Física es la ciencia que estudia las características psicológicas del sujeto inmerso en la práctica de las actividades físicas sistemáticas y organizadas en la escuela y las particularidades psicológicas de las propias acciones motrices. Por lo tanto, su objeto de estudio serán las características psicológicas del practicante en las diferentes edades a partir de las cuales acuden a instituciones educacionales (por lo general en la etapa preescolar) y las características del conjunto de actividades físicas que componen el contenido de los programas de Educación Física de las escuelas (Tóala et al., 2019).

1.2 Objeto de estudio de la psicología deportiva

La finalidad de esta ciencia es analizar la forma en la que las diferentes variables afectan al rendimiento físico de las personas, y también cuáles son los beneficios del ejercicio físico con respecto al bienestar tanto mental como físico. La psicología del deporte es una disciplina científica y profesional que se enfoca en el estudio y la aplicación de los principios de la psicología en el contexto del deporte y la actividad física. Esta disciplina tiene como objetivo mejorar el rendimiento deportivo, la participación y el bienestar psicológico de los atletas, entrenadores y otros profesionales involucrados en el deporte" (Weinberg et al., 2018).

La psicología del deporte se dedica a estudiar a las personas individuales en el contexto deportivo, con el propósito de examinar y actuar en los aspectos emocionales, cognitivos y conductuales. Su meta es aumentar la motivación y mejorar el rendimiento a través de la comprensión de los procesos psicológicos específicos que se manifiestan en cada situación, reconociendo la singularidad de cada atleta (Ruiz 2022).

La psicología del deporte o psicología deportiva se dedica a analizar los aspectos emocionales, conductuales y cognitivos que se presentan en el ámbito de cualquier disciplina deportiva, abarcando todo tipo de actividades físicas (Ruiz, 2022).

La psicología, dentro del campo de la actividad física y el deporte, es la ciencia que se encarga de manejar todos los aspectos psíquicos presentes en la práctica o el desempeño competitivo. Bajo esta premisa, se hace referencia a toda acción deportiva en la que se ponen de manifiesto los pensamientos, sensaciones, voluntad, emociones y la inteligencia misma; es decir, que esta corriente de la psicología se ocupa de analizar las situaciones que se suscitan desde la dimensión interna de la actividad física o deportiva (Moreno, 2013).

1.3 Aplicaciones y métodos de investigación

1.3.1 Aplicaciones

Esta disciplina puede ayudar a mejorar el control del estrés del deportista, por ejemplo, contribuyendo a que su estilo de vida sea lo menos estresante posible y facilitando que pueda compatibilizar todas sus obligaciones diarias. Así mismo, la psicología del deporte y la actividad física tiene su aplicación en 3 grandes grupos los cuales se dividen en: atletas de alto rendimiento, deportistas de base o iniciación y aquellas personas que usan la actividad física o el deporte como ocio, tiempo libre y recreación. Esta disciplina también sirve para aplicarla en la rehabilitación de lesiones, las promociones de estilos de vida saludables y de la prevención de problemas psicológicos.

Entre los procesos psicológicos que son objeto de estudio de la psicología del deporte se encuentran la motivación, la ansiedad, la atención, la concentración, la confianza, el control emocional, la toma de decisiones, la comunicación, el liderazgo y la cohesión del equipo. Estos aspectos tienen un gran impacto en el rendimiento deportivo y en la capacidad de los atletas para enfrentar situaciones de alta presión (Orellana, 2017).

3.1.2 Métodos de Investigación

En los estudios que se realizan los profesionales aplican los dos tipos de enfoques (el cualitativo y el cuantitativo), permitiendo los enfoques cualitativos ir más allá a través de las experiencias atléticas, y respecto a los cuantitativos se centran más en los resultados estadísticos resultados de los análisis y medidas de las variables psicológicas en el rendimiento deportivo, descubierto por medio de observaciones, cuestionarios, pruebas y análisis. Estos enfoques permiten a los expertos que el proceso de desarrollo a través de los estudios sea más satisfactorio, específicos y sustentados por las confirmaciones de otras personas; en muchas ocasiones es más utilizado el enfoque cuantitativo en los atletas élite, ocurre porque las compañías y equipo que los dirigen, se enfocan en crear una marca con que los favorezca más la fama que se obtiene al ser buen deportista.

Dentro de estos métodos se pueden citar:

Métodos cuantitativos y cualitativos.

Estudios de casos.

Experimentación.

Análisis de contenido.

Observación participante.

Encuestas.

Entrevistas.

Estudio de grupos de discusión.

1.4 Psicología del Deporte desde sus inicios hasta la actualidad

La Psicología del Deporte nace en la década de los años 30, cuando se comienza a realizar una investigación científica sobre el papel de la mente en el rendimiento deportivo. Los principales precursores de la Psicología del Deporte fueron el psicólogo suizo Carl Diem, el psicólogo alemán Alfred Adler, el psicólogo estadounidense Kenneth Kayes y el psicólogo francés Paul Jean Cazalis. Estos psicólogos realizaron estudios sobre el comportamiento humano para entender cómo los deportistas se relacionan con sus entornos y cómo los psicólogos pueden ayudar a mejorar los resultados deportivos.

Durante la década de los años 60, la Psicología del Deporte comenzó a desarrollarse como una disciplina a partir de la investigación de la motivación, el entrenamiento, el liderazgo, el comportamiento de grupo y la percepción. Los psicólogos deportivos comenzaron a utilizar

herramientas científicas para entender mejor el comportamiento de los deportistas y ayudarles a mejorar sus rendimientos.

En la actualidad, la Psicología del Deporte se ha convertido en una disciplina académica y profesional que se ocupa de la investigación, el

entrenamiento, la aplicación de la psicología y la atención clínica. Los psicólogos deportivos ofrecen una variedad de servicios, como el asesoramiento, el entrenamiento mental, la intervención psicológica y el tratamiento de lesiones. Estos servicios se pueden ofrecer a deportistas de todos los niveles, desde principiantes hasta profesionales.

En la revista *Journey Sport* se publicó un informe sobre los diversos aspectos de la psicología del deporte, en este se plantean diversos ejemplos sobre estudios realizados a lo largo de los años a atletas, entre ellos se encuentra el caso Babe Ruth, En 1921, Universidad de Columbia llevó a cabo otro experimento en el que se pretendía comprender la maestría que Babe Ruth al jugar béisbol. En el estudio se aplicaron sencillas pruebas de coordinación y agilidad. Para ello, Babe Ruth debía colocar un aparato especial en unos orificios sin que los bordes fueran tocados. Al mismo tiempo, se realizaban experimentos con otros atletas para comprender el comportamiento de la mente durante la práctica deportiva. Estos experimentos y estudios se realizaron en todo el mundo y permitieron la evolución de la Psicología del deporte (Pérez, 2022).

1.5 Principales precursores

La psicología del deporte ha sido influenciada por diversos personajes que sentaron las bases para su desarrollo como una disciplina específica. Algunos de los precursores más destacados son:

Coleman Griffith (1893-1973): Considerado el padre de la psicología del deporte, Griffith fue el primero en aplicar principios psicológicos al ámbito deportivo. En la década de 1920, llevó a cabo investigaciones pioneras sobre la personalidad y el rendimiento deportivo, así como sobre la influencia de la motivación y la atención en el desempeño atlético.

Dorothy Harris (1920-2017): Harris fue una de las primeras psicólogas del deporte y contribuyó significativamente a la comprensión de los factores psicológicos que influyen en el rendimiento atlético. Sus investigaciones se centraron en la ansiedad precompetitiva, la concentración y la motivación en los atletas.

Bruce Ogilvie (1930-2011): Ogilvie fue uno de los primeros psicólogos del deporte en utilizar técnicas de entrevista y evaluación psicológica para comprender y mejorar el rendimiento deportivo. También fue pionero en la aplicación de estrategias de visualización y establecimiento de metas en el ámbito deportivo.

Rainer Martens (1939-): Martens es conocido por su trabajo en el campo de la psicología del deporte y el rendimiento humano. Fundó el *Human Kinetics Publishing* y ha escrito numerosos libros y artículos en los que explora la psicología del deporte y la importancia de los factores psicológicos en el rendimiento atlético.

1.6 La motivación y abandono en el deporte

La motivación puede definirse como el proceso psicológico que activa y dirige la conducta de un organismo hacia una meta concreta. Esa energía es la

que posibilita que una persona motorice todas las acciones necesarias para alcanzar su objetivo de la forma más eficiente posible. motivación es el elemento más importante para que los deportistas alcancen su mejor rendimiento y puedan conseguir sus objetivos (Vallejo-Reyes et al., 2018).

1.6.1 Tipos de motivación

Según Pereyra (2020), la motivación puede ser intrínseca o extrínseca y directa o indirecta:

Motivación interna o intrínseca: es aquella que nace de la propia voluntad del individuo. Las recompensas que se conseguirán fomentando este tipo de motivación son puramente íntimas: autoestima, placer, independencia, fortaleza, confianza, etc.

Motivación externa o extrínseca: es aquella provocada por un estímulo externo. La recompensa viene dada por lo económico, validación o aceptación social.

Motivación directa: es cuando se ejerce una influencia directa sobre los deportistas para que cooperen y hagan un mayor esfuerzo en lograr los objetivos.

Las principales características de motivación directa serían:

Motivación por la “credibilidad” del entrenador. Desde este punto de vista, el entrenador sirve de motivación para los deportistas a través de la puesta en marcha de sus propias creencias y valores.

Motivación por el “atractivo” del entrenador. Aquí, la motivación surge fruto de lo que el entrenador les muestra y lo emplea para hacer énfasis en la importancia que representa el equipo.

Motivación por el “poder” del entrenador. La motivación se produce a partir del uso de premios y castigos.

Motivación indirecta: en esta se cambia la situación o contexto con la intención de ello influya sobre el deportista o equipo completo.

La motivación indirecta se puede presentar de dos formas:

La motivación física. Aquí son empleados espacios que resulten agradables al deportista, de manera que esto genere un interés en el mismo.

La motivación psíquica. En este caso, el entrenador juega con la actitud y de acuerdo a la circunstancia va cambiando de positiva a negativa y viceversa. El fin es poder dar más control a los deportistas sobre el entrenamiento.

1.6.2 Clima motivacional

Este hace referencia al manejo de un conjunto de variables presentes en el contexto deportivo que pueden influir el rendimiento de los atletas.

Se pueden distinguir dos tipos, uno dirigido hacia la tarea y el otro orientado hacia el ego.

Orientado hacia la tarea: En esta se otorga una recompensa a los deportistas conforme al esfuerzo que han realizado y el desenvolvimiento que han tenido en el desempeño de sus funciones, jugando esto un papel importante en el desarrollo del equipo.

Orientado al ego: Se reconoce los logros alcanzados por aquellos jugadores que han demostrado ser los mejores, trayendo como consecuencia que pueda suscitarse un ambiente de competencia entre los deportistas para disputarse la supremacía llevándolos a cometer errores por los que muchas veces son castigados.

Efectos que producen:

Orientación al ego:

Conductas menos adaptativas.

Menor compromiso y entusiasmo.

Mayor ansiedad.

Menos importancia a la diversión.

Mayor generación de conflictos.

Como dato curioso, suele estar más presente entre hombres.

Orientación a la tarea:

Mayor compromiso, entusiasmo y diversión.

Mayor rendimiento percibido y objetivo.

Más esfuerzo y cohesión.

Mayor autoconfianza y motivación.

Estado psicológico óptimo, pues se produce menor nivel de ansiedad.

Mejor relación con el entrenador.

En ese sentido, se puede asegurar que el clima motivacional orientado hacia la tarea es propenso a presentar mejores resultados ya que, en el proceso de consecución de los objetivos, es importante establecer una valoración al esfuerzo individual y en conjunto.

Aunque también es cierto que la orientación hacia el ego lleva a aumentar los niveles de estrés y tiende a generar conductas más agresivas. Es importante considerar que, por momentos, debe ser utilizada para favorecer competencia entre los deportistas, impactando positivamente en su motivación.

1.6.3 Teorías sobre la motivación en el deporte

Teoría de la expectativa de valencia: Esta teoría sugiere que la motivación de un individuo depende de su percepción de cómo se sentirá al alcanzar un objetivo. Esta percepción se determina por la expectativa de una recompensa positiva (valoración) o una penalización negativa (aversión).

Teoría de la meta: Esta teoría postula que las metas individuales y los objetivos de los deportistas pueden tener un gran impacto en su motivación y rendimiento. Los atletas que establecen metas realistas y alcanzables, y que saben cómo llegar a ellas, están motivados para llegar a la excelencia.

Teoría de la autodeterminación: Esta teoría sugiere que los deportistas son altamente motivados cuando sienten que tienen un control sobre su entorno y tienen la autoridad para

tomar decisiones. Esta teoría se basa en la idea de que los deportistas motivados están más comprometidos con la actividad y tienen una mayor satisfacción.

Teoría de la identificación con el grupo: Esta teoría sostiene que los atletas son más motivados cuando sienten que forman parte de un equipo y que están conectados con sus compañeros de equipo. Esta teoría también sugiere que los deportistas estarán motivados para llevar a su equipo a la victoria.

Teoría de la competencia: Esta teoría postula que los atletas son motivados por la competencia con otros. Esta teoría se basa en la idea de que los deportistas están motivados para superar sus límites y mejorar sus habilidades, y el mejor modo de lograrlo es competir con otros (Batista et al., 2019).

1.6.4 Estrategias y técnicas motivacionales en el Deporte

Realizar actividades grupales como conversaciones, coloquios y discusiones donde el equipo pueda expresarse y escucharse unos a otros.

Establecer conversaciones individualizadas en las que cada deportista se sienta valorado.

El compromiso sincero y entusiasta representa una manera efectiva para motivar los jugadores a conseguir una meta común.

Se debe tener presente que las propuestas novedosas motivan a los jugadores, es decir, que el entrenador debe emplear técnicas motivacionales diferentes cada vez.

Es importante destacar que existe un grado importante de seguridad cuando los jugadores conocen lo que sucederá; por tanto, el entrenador debe considerar el no emplear siempre la misma forma de seguridad para mantener a los jugadores constantemente motivados.

1.6.5 Ejercicios para entrenar la motivación

Murrillo et al. (2018) basados en la teoría de la autodeterminación TAD de Deci y Ryan (1985), plantean lo siguiente:

Proporcionar feedback positivo: Se debe ofrecer una retroalimentación positiva con la finalidad de propiciar un espacio de competencia y autoconfianza para el individuo. Así mismo, se debe brindar consignas estimulantes al practicante, al niño o al deportista donde se hagan comunes las expresiones como: “buen trabajo, lo estás haciendo muy bien”, “me gusta cómo has realizado ese lanzamiento”, “muy bien colocada la espalda para el ejercicio de piernas”; y de este modo, evita aquellas como, “eso no está bien” “así no se realiza” “esa posición de brazos no es correcta para realizar ese lanzamiento”, entre otras.

Promover metas que se orienten al proceso y transmisión de un clima motivacional implicante a la tarea: Las personas se centrarán más en mejorar su propia tarea, evitando las presiones externas que les provoquen tensión. Se debe orientar al practicante con expresiones como “olvídate de cómo lo hacen los demás, céntrate en mejorar tu propio ejercicio”, evitando aquellas del tipo “tienes que realizarlo perfecto, cueste lo que cueste”.

Establecer objetivos que representen una dificultad moderada: El éxito se alcanza previamente, provocando la sensación de competencia en el deportista. Es así como se manifiesta la importancia de las progresiones, en las diferentes fasetas en que se presenta la actividad física. De igual manera, en el ambiente de la actividad física de carácter no competitiva, es importante la presencia de objetivos establecidos de manera realista contribuye a prolongar el tiempo de práctica, así como consolidar las intenciones de ser físicamente activos.

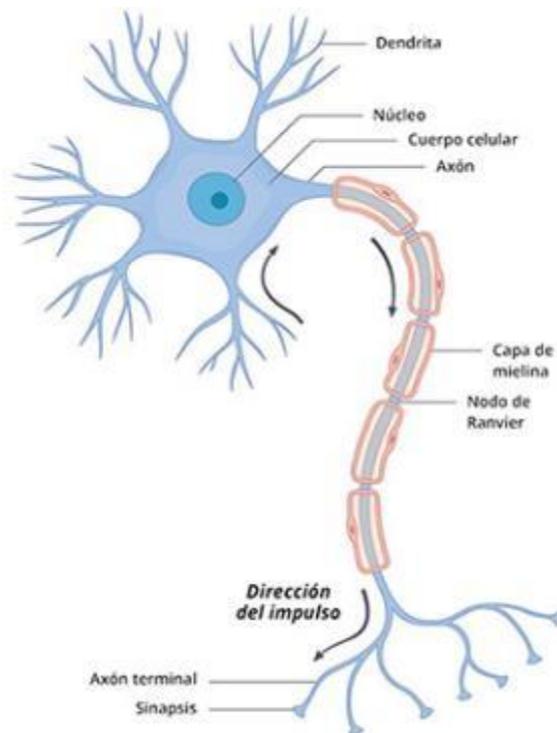
Dar posibilidades de elección en las actividades: Con ello, el propio participante se sentirá parte importante del proyecto. Se puede establecer varias opciones para trabajar un determinado objetivo, dando al practicante la posibilidad de escoger y trabajar a su propio ritmo. Por ejemplo, si se está trabajando la coordinación segmentaria a través de lanzamientos y recepciones, se puede dar la posibilidad de que los alumnos elijan con qué material van a realizar la actividad (pelotas, pelotas de tenis, etc.). Así, por ejemplo, se podría dar a elegir entre varios ejercicios para trabajar un determinado grupo muscular, de los que el practicante debe escoger uno o dos ejercicios.

Fomentar la relación social entre los participantes: Los jóvenes deportistas que presentan una baja calidad en el desarrollo de las relaciones sociales, además de una baja percepción de autonomía son proclives a presentar un alto nivel de desmotivación. Para promover situaciones de relación con los demás: empatía (por ejemplo, seguir el ritmo de un compañero), esfuerzo en la relación (en aquellos juegos o situaciones en las que existen varios participantes y hay manejo de un móvil, éste debe pasar por todos los componentes del grupo), preocupación por los demás (interesarse por el estado del compañero de actividad), fomentar sentimientos de relación con los demás (importancia de realizar actividades de interacción con los otros en gran grupo, como por ejemplo, juegos de presentación o dinámicas de desinhibición), satisfacción con el mundo social (aspecto importante a trabajar con los niños, todos deben jugar con todos, independientemente de las diferencias personales, hay que colaborar para que la actividad salga bien), hacer amigos, fomentar la cohesión grupal, mantener buena relación con el profesor, monitor o entrenador, implicar a los participantes en la toma conjunta de decisiones, poner ideas en común y resolver problemas conjuntamente.

1.7 Sistema Nervioso

El sistema nervioso se encarga de transmitir señales que van desde el cerebro hasta el resto del cuerpo, incluyendo los órganos internos. De manera que, con esta acción el sistema nervioso controla todos los movimientos, es decir, la capacidad de respirar, ver, pensar y más. La neurona es la célula nerviosa que como unidad básica que compone el sistema nervioso, se encarga de llevar a cabo este proceso mediante la sinapsis.

Figura: 1.1

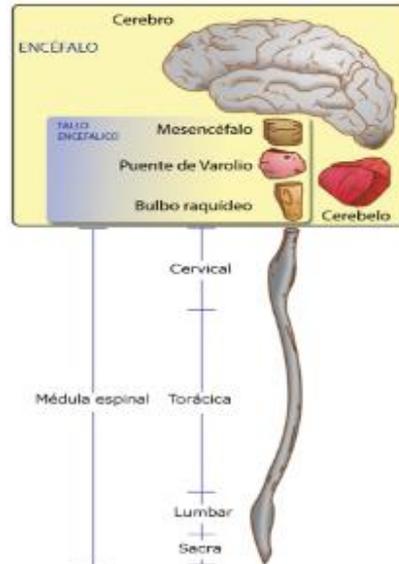


Fuente: Partes de una neurona.

El sistema nervioso tiene dos partes principales:

El **sistema nervioso central** está compuesto por el cerebro y la médula espinal.

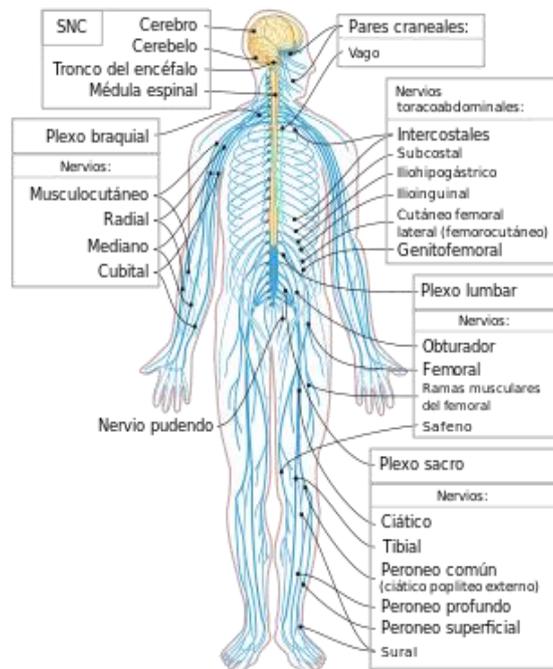
Figura: 1.2.



Fuente: Sistema nervioso central humano.

El **sistema nervioso periférico** está compuesto por todos los nervios que se ramifican desde la médula espinal y se extienden a todas las partes del cuerpo.

Figura 1.3



Fuente: Sistema nervioso periférico. Imagen de Pinteres.

1.7.1 Funciones del sistema nervioso

Función sensorial: Su principal característica es que percibe los estímulos tanto internos como externos a través de los órganos receptivos.

Esto expresa que el sistema nervioso procesa y responde a estímulos externos como el dolor, el ruido, la luz, el calor, el frío y el toque.

Función motora: Esta función se encarga de estimular los músculos.

Función integradora: Posibilita almacenar y recuperar información en la memoria, ya que se encarga de tomar decisiones en función de la información sensorial que ha analizado con anterioridad. En resumen, el sistema recibe, procesa y almacena información proveniente del medio ambiente, así como información interna proveniente de los órganos del cuerpo (Gradior, 2021).

1.7.2 Impulso nervioso

El impulso nervioso o eléctrico, es una señal que se transmite de neurona en neurona y que tiene como finalidad pasar la información sensitiva o motora hasta llegar a la estructura del cuerpo donde se generó el estímulo desencadenante (Junquera, 2019).

1.7.3 Organización anatomofuncional del SNC

La organización anatómica funcional del Sistema Nervioso Central (SNC) describe la forma en que los diferentes componentes del sistema nervioso se relacionan entre sí para producir respuestas adecuadas.

Esta estructura se encuentra conformada por el cerebro y la médula espinal, quienes constituyen el principal centro de procesamiento de todo el sistema nervioso y se encargan de controlar todas las funciones del cuerpo (MedlinePlus, 2022).

Estas partes del sistema nervioso trabajan juntas para recibir información del mundo exterior a través de los sentidos, procesar la información, generar respuestas apropiadas y controlar el funcionamiento de los órganos internos.

La organización anatómica funcional del SNC puede explicarse mediante el concepto de circuitos neuronales, que se componen de varias neuronas conectadas entre sí. Estas neuronas reciben información a través de sus dendritas, la procesan y luego envían una respuesta a través de sus axones.

Estos circuitos neuronales se conectan entre sí a través de una red de vías y relaciones complejas, que permiten que el sistema nervioso responda de forma óptima a los estímulos del entorno

1.7.4 Comunicación entre neuronas, neurotransmisora y sistema nervioso periférico

Comunicación entre neuronas: La sinapsis, constituye un proceso fisiológico en el que se establece una conexión o comunicación entre una

neurona y otra con la intención de construir una información y transmitirla de una estructura en la que se origina, hasta otra que es hasta donde debe llegar dicha información para que la misma genera una respuesta ante el estímulo provocado. En este proceso cada neurona cumple con una función, la primera es transmisora de un impulso o presináptica y la segunda es la encargada de recibir dicho impulso o postsináptica; para que este proceso se haga efectivo se necesita un espacio adaptado en el que se logre la conexión neuronal.

Según lo investigado esto se realiza gracias a la liberación de neurotransmisores producidos en la neurona presináptica, los cuales se unen a receptores específicos en la neurona receptora.

Esto genera cambios eléctricos en la neurona receptora que permiten que el impulso transmitido pueda llegar a la última neurona y producir una respuesta final (Junquera, 2019).

La neurotransmisión: Los neurotransmisores permiten que las neuronas se comuniquen entre sí. En el proceso de liberación, los neurotransmisores esparcidos por una neurona se unen a los receptores de otra. Las neuronas encargadas de liberar neurotransmisores son llamadas neuronas presinápticas. Las neuronas encargadas de recibir las señales de los neurotransmisores son denominadas neuronas postsinápticas. Luego de analizar lo investigado, se llega a la conclusión de que es el proceso por el cual una neurona libera una molécula química, generalmente conocida como neurotransmisor, para transmitir una señal química a otra neurona (Maiese, 2022).

Sistema Nervioso Periférico: El sistema nervioso periférico está compuesto por una red de nervios que hacen su recorrido por la cabeza, el cuello y el resto del cuerpo. Se encarga de transportar mensajes desde y hacia el sistema nervioso central, es decir, hacia el cerebro y la médula espinal. En conjunto, el sistema nervioso periférico y el sistema

nervioso central conforma el sistema nervioso. El SNP también recoge los estímulos externos de los órganos de los sentidos y los envía al cerebro para su procesamiento (Hirsch, 2022).



UNIDAD II: LAS NEUROCIENCIAS Y DEPORTE

Generalidades sobre las neurociencias y deporte

2.1 Neuronas espejo

Las neuronas espejo son un tipo especial de neuronas que se activan tanto cuando una persona realiza una acción como cuando observa a otra persona realizar la misma acción. Juegan un papel crucial en la empatía y la comprensión de las acciones y emociones de los demás (Fernández, 2021).

Las neuronas espejo se encuentran en áreas del cerebro relacionadas con el movimiento y la cognición social. Se cree que desempeñan un papel en la imitación, la empatía y el aprendizaje social (Zembrano y Cabrera, 2021).

Las neuronas espejo son importantes en el deporte porque pueden facilitar el aprendizaje de nuevas habilidades a través de la observación de otros. También pueden influir en la empatía hacia compañeros de equipo y oponentes (Mejía, 2021).

Ejemplo:

Cuando un niño observa a un jugador de fútbol lanzar un tiro libre y luego intenta imitar ese movimiento, las neuronas espejo en su cerebro pueden desempeñar un papel en la imitación y el aprendizaje de la técnica.

2.2 Neuroplasticidad

La neuroplasticidad se refiere a la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse a lo largo de la vida. Incluye la formación de nuevas conexiones neuronales y la reorganización de las existentes en respuesta a la experiencia y el aprendizaje (Unir, 2021).

La neuroplasticidad es una característica fundamental del cerebro humano y puede ser inducida por la práctica repetida y el entrenamiento (Acevedo, 2023).

En el deporte, la neuroplasticidad es esencial para el aprendizaje y la mejora de las habilidades deportivas. Permite a los atletas adaptarse a nuevas técnicas, mejorar el rendimiento y recuperarse de lesiones cerebrales (Díaz, 2017).

Ejemplo:

Después de un accidente cerebrovascular, un paciente puede someterse a terapia de rehabilitación para mejorar la función motora. Esto se logra mediante la reorganización de las conexiones cerebrales a través de la neuroplasticidad.

2.3 Mapas sensoriales

Los mapas sensoriales son representaciones en el cerebro que asignan áreas específicas a diferentes sentidos, como el tacto, la vista y el oído. Estos mapas permiten al cerebro procesar la información sensorial de manera eficiente.

Los mapas sensoriales son altamente organizados y cambian en función de la experiencia y el uso. Por ejemplo, un músico puede tener un mapa sensorial más grande en la región que controla los dedos de la mano (Luisi, 2019).

En el deporte, la información sensorial es crucial para la toma de decisiones y la ejecución de movimientos precisos. Los atletas dependen de la representación precisa de sus sentidos en el cerebro (López, 2019).

Por ejemplo:

Un jugador de tenis utiliza su mapa sensorial táctil para sentir la posición de la pelota en su raqueta y ajustar su golpe en consecuencia.

2.4 Tiempo de reacción

El tiempo de reacción se refiere al tiempo que transcurre desde que un individuo recibe un estímulo hasta que responde a ese estímulo. Puede medirse en milisegundos (CogniFit, 2017).

El tiempo de reacción puede variar según la persona y la situación. Puede estar influenciado por la atención, la fatiga y la experiencia (Suárez et al., 2021).

En el deporte, un tiempo de reacción rápido es esencial para reaccionar ante situaciones imprevistas, como un tiro sorpresa en el fútbol o una pelota rápida en el tenis (Suárez et al., 2021).

Ejemplo:

En el boxeo, un boxeador debe tener un tiempo de reacción rápido para esquivar los golpes del oponente y contraatacar de manera efectiva.

2.4.1 Ejercicios para entrenar el tiempo de reacción

Método de la Pelota de Tenis / Lanzamiento de Pelota: Si de aumentar el rendimiento deportivo se trata, el uso de pelotas de tenis en este proceso representa una herramienta valiosa para tales fines. No obstante, también existen otros mecanismos que resultan muy efectivos, como es el caso del empleo de pelotas de reacción o rebote en los entrenamientos del tiempo de reacción. Para controlar los ejercicios del entrenamiento se puede utilizar el VBT. Al lanzar la pelota contra una superficie, puedes hacer que ésta vuelva a ti. Esto agiliza las funciones cerebrales y provoca que la mente piense más rápido porque se debe atrapar la pelota antes de que camnie de curso y se vaya hacia otro lugar.

También se puede mejorar la capacidad cerebral para procesar información haciendo repeticiones del mismo movimiento una y otra vez.

Al hacerlo, el cerebro no tiene que detenerse a pensar en una acción sencilla como la de atrapar una pelota de tenis, puesto tal acción se convierte en un reflejo implícito. Por ejemplo, un portero de fútbol, ante un penalti, sólo tiene unos 0,3 segundos para reaccionar en los lanzamientos ejecutados por los jugadores del equipo contrario. Una reacción rápida es esencial no sólo para ganar el partido, sino para poder jugar.

Ejercicios de velocidad de reacción: La planificación y ejecución de una variedad de ejercicios puede coadyuvar al aumento del tiempo de reacción. Aquí se pueden realizar ejercicios de escalera, de agilidad y de pliometría especializada. Los ejercicios de reacción digital también resultan efectivos puesto que se han hecho muy populares entre los atletas de alto rendimiento para lograr una optimización de la capacidad de sus cerebros para procesar la información de forma más rápida. Los ejercicios de velocidad de reacción tienen como objetivo mejorar el tiempo de reacción ante los estímulos, pudiendo controlarlos mediante el encoder de Vitruve.

Entre los ejercicios se puede incluir el control de un objeto, como un disco de fútbol o de hockey. Se pueden emplear señales visuales, como el movimiento de objetos, para que se produzca la reacción; también se puede dar una orden específica, con una voz, una claqueta o un sonido de pistola de arranque. La señal debe ser apropiada para tu evento o deporte. Por ejemplo, una pistola de salida para un velocista.

Anticipación: Los deportistas utilizan la anticipación para reducir la previsibilidad a la hora de responder a los estímulos, como anticiparse a un saque que va a realizar un adversario (anticipación espacial o de eventos). De forma muy particular, el jugador ha desarrollado la capacidad de detectar pistas, conforme a los gestos presentados por su contrincante, en una fase temprana de la secuencia de saque que lo alertan sobre qué acción debe realizar. Un tenista puede correr el riesgo de cometer errores al anticiparse de esta manera, pero hacerlo bien le puede acarrear importantes beneficios.

Esto le genera al jugador más tiempo para adoptar una posición ante la devolución más pronto de lo habitual, proporcionándole mayor tiempo para ejecutar el movimiento. La anticipación tiene lugar se hace posible en casi todos los deportes. Por ejemplo, observando cómo pivota o deja caer las caderas un adversario, un jugador de rugby puede hacerse una idea de la jugada que ejecutará.

Ejercicios de meditación y atención plena (Mindfulness): Se ha demostrado que la realización de diversos ejercicios de atención plena llevan a deportistas a reducir el tiempo de respuesta a las fuerzas externas. A través de la meditación se puede calmar la mente y al mismo tiempo se refuerzan las respuestas del cerebro. En un estudio en el que los participantes fueron sometidos a la práctica de meditación guiada por un lapso de 12 semanas, los resultados mostraron que la meditación surtió un efecto positivo en su tiempo de reacción auditiva y visual, de igual forma, tuvo un impacto positivo en su estado de alerta.

Del mismo modo, se ha demostrado que realizar estiramientos de yoga reduce los retrasos producidos en el tiempo de reacción y mejoran la movilidad

y el funcionamiento mental. Un estudio demostró que el yoga provoca un impacto positivo en la movilidad articular, el tiempo de reacción ante estímulos diversos y el bienestar general de los pacientes con diabetes. En concreto, las variaciones de elevación de piernas, como la postura de la cascada, conlleva a la mejora de los sistemas corporales y se asocian al tiempo de reacción.

2.5 Dominio hemisférico

El dominio hemisférico se refiere a la preferencia o especialización de uno de los dos hemisferios cerebrales (izquierdo o derecho) en ciertas funciones cognitivas (Manchado et al, 2013).

El hemisferio izquierdo tiende a estar asociado con las funciones del lenguaje y la lógica, mientras que el hemisferio derecho se asocia más con la creatividad y la percepción espacial (Fernández, 2022).

En el deporte, entender el dominio hemisférico de un atleta puede ayudar a adaptar el entrenamiento y las estrategias de coaching a sus fortalezas cognitivas (García-Naveira, 2013).

Ejemplo:

Un entrenador puede notar que un jugador de baloncesto tiene un dominio hemisférico derecho fuerte y, por lo tanto, puede enfocar el entrenamiento en mejorar sus habilidades de percepción espacial y creatividad en la cancha.

2.6 Interrogantes de las neurociencias en el deporte

La neurociencia en el deporte explora preguntas sobre cómo el cerebro y el sistema nervioso influyen en el rendimiento deportivo y el aprendizaje de habilidades deportivas (Mantilla, 2019).

Las interrogantes de la neurociencia en el deporte abarcan áreas como la mejora del rendimiento, la prevención de lesiones cerebrales, la toma de decisiones bajo presión y la optimización del entrenamiento (ESAN, 2019).

Las respuestas a estas interrogantes pueden mejorar el entrenamiento, la estrategia y la seguridad en el deporte, beneficiando tanto a atletas de élite como a aficionados.

Ejemplo:

Una interrogante de las neurociencias en el deporte podría ser cómo mejorar la concentración y la toma de decisiones en situaciones de alta presión, como un lanzamiento decisivo en un partido de baloncesto.

2.7 Procesos cognitivos

“Los procesos cognitivos son acciones internalizadas que permiten codificar la información del mundo, representarla, es decir, presentar información externa en un plano interno, transformando, codificando, sintetizando, elaborando, almacenando y recuperándola” (Manrique, 2020, p.2).

“Los procesos cognitivos utilizan diferentes competencias para, por ejemplo, pensar, aprender, raciocinar, recordar y prestar atención. Ellas trabajan en conjunto y son esenciales para la realización de tareas, desde las más sencillas hasta las más complejas” (Kumon, 2022, parr. 11).

Los procesos cognitivos se han convertido de gran importancia en el desarrollo humano tanto para la Psicología como para otras ciencias. Los psicólogos tienen la necesidad de aprender sobre los procesos cognitivos para poder ayudar a aquellas personas que tienen dificultades para el aprendizaje, y así crear estrategias de aprendizajes además facilitan la interpretación de los estímulos reflejándolos en una conducta (Llanga et al., 2019, Parr. 1).

Ejemplo:

Algunas de las habilidades cognitivas más importantes para cualquier atleta son la concentración, la atención visual, el seguimiento visual y la toma de decisiones rápida.

2.8 Percepción

“Es el mecanismo sensorio-cognitivo de gran complejidad mediante el cual el ser humano siente, selecciona, organiza e interpreta los estímulos, con el fin de adaptarlos mejor a sus niveles de comprensión” (Sánchez-Márquez, 2019, p. 9).

Una característica fundamental de la percepción es la constante discriminación entre figura y fondo. La mente siempre muestra la tendencia a diferenciar entre elementos de ambos componentes de la escena ambiental (Forigua, 2018).

La percepción es fundamental para la supervivencia, ya que permite comprender la situación, recordar y memorizar, o detectar peligros. La percepción cambia de acuerdo a las necesidades que vayan surgiendo, sean estas necesidades diarias o urgentes (Coullaut, 2022).

Las percepciones especializadas no son otra cosa más que la conciencia mental de lo que se recibe a través de los sentidos cuando se realiza el deporte y que hace referencia a ciertas características del medio y/o los implementos necesarios para la correcta ejecución deportiva (Núñez, 2017).

Ejemplo:

el caso de la natación, donde a menudo se habla de la exigencia de un *sentido del agua* que permite a los nadadores distinguir las diferencias en la dureza (nivel de cloración), profundidad y nivel de movimiento u oleaje producido por los otros competidores. A menudo los nadadores también refieren percibir olores dentro del agua, a pesar de que en ese momento se encuentran exhalando por la nariz debajo de la superficie.

2.9 Atención

“La atención es una capacidad cognitiva que permite atender tanto a los estímulos ambientales como a los estados internos de cada uno, siendo un gran

número los estímulos y eventos que solicitan nuestros recursos atencionales al mismo tiempo” (Bitbrain, 2023, parr. 52).

La atención tiene tres características principales, las cuales son las siguientes: Amplitud, intensidad, oscilación y control (Yapura, 2022).

La atención activa procesos mentales enfocados en estímulos específicos, necesarios para cualquier tarea. Nos permite dirigir recursos a información relevante e ignorar distracciones. Al enfocarnos selectivamente, la atención posibilita procesar y responder al entorno de manera efectiva. Es un mecanismo clave en la cognición y conducta humanas (Rojas, 2020).

2.9.1 La atención se puede presentar de dos formas muy particulares, según (García-Allen, 2015):

La atención interna se refiere a los aspectos orgánicos en los que el deportista se centra, es decir, situaciones que se suscitan en su interior como las sensaciones, pensamientos, movimientos y el autohabla.

Interno-reducido: La atención está dirigida hacia un número limitado de estímulos o respuestas que se efectúan en el organismo del deportista. Por ejemplo, la práctica del tiro a canasta que realiza un jugador con la intención de mejorar su técnica, debido a que el mismo debe centrar su atención en los movimientos a realizar y no en si encesta la canasta o no.

Interno-amplio: La atención se centra en un número mayor de estímulos o respuestas que se llevan a cabo en el organismo del deportista. Por ejemplo, cuando un jugador se dedica a observar y analizar su ejecución en la última competición. Esta acción debe realizar en momentos donde no hay competición pausada porque se para ello se necesita mucho tiempo.

La atención externa la misma se hace efectiva cuando el deportista se muestra pendiente de situaciones del entorno, que no dependen de él.

Externo-reducido: La atención se dirige hacia un número reducido de estímulos independientes al deportista. Por ejemplo, observar fijamente a la canasta cuando se está llevando a cabo un tiro libre en baloncesto.

Externo-amplio: La atención se deposita en un número mayor de estímulos del entorno del deportista. Por ejemplo, en el contrataque el futbolista observa y espera el posicionamiento de uno de sus compañeros para realizar el pase.

2.9.2 Enfoques atencionales: dirección y amplitud de la atención

Teniendo en cuenta el caso anterior, se puede observar que existen distintos enfoques atencionales. Para aumentar el rendimiento deportivo es necesario conocerlos a plenitud y cambiarlos cuando sea pertinente. Esto implica una selección comedido y atinada sobre lo que el deportista entiende que debe fijar su atención durante cada instante y así lograr eficientizar su rendimiento .

Existen solo cuatro dimensiones dirigidas a la atención en las que se pueden suscitar diversos estímulos y respuestas a los que un deportista podría dirigir su atencionalidad. Estas dimensiones se clasifican, de manera combinada, en dos variables: la dirección y la amplitud.

Dirección de la atención: hace referencia a la atención interna y externa.

La atención es interna cuando los aspectos en los que se centra el deportista pertenecen a su propio campo orgánico, es decir, que está relacionada con las sensaciones que experimenta, los pensamientos que arma o el diálogo con su yo interno. La atención externa se manifiesta cuando alrededor del deportista se dan cita ciertos acontecimientos que resultan del interés del mismo. Es decir, lo que ocurre a su alrededor.

La atención interna favorece el aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades y capacidades que posteriormente se ponen en práctica; la realización de un análisis en torno su propio rendimiento, el desarrollo de la imaginación, el control de los pensamientos o sensaciones que puedan resultar favorables o perjudiciales para el rendimiento, etc.

La atención externa resulta de utilidad en la medida en que se observan detenidamente los movimientos realizados por el rival o al estar atentos a las instrucciones ofrecidas por el entrenador en momentos determinados.

Amplitud de la atención: es importante puntualizar que, el deportista no puede solo centrarse en la dirección de la atención, sino que también debe dirigir su mirada hacia la amplitud de la misma, la que a su vez puede ser amplia o reducida en su extensión.

La atención amplia va a facilitar que el deportista pueda atender a mayor número de estímulos; mientras que la reducida le será más favorable en la medida en que le permita alcanzar una mayor concentración.

Por ejemplo, la atención amplia puede ser útil para obtener un aprendizaje sobre habilidades complejas con las cuales pueda realizar distintos movimientos coordinados a la vez. Por su parte, con la atención reducida puede ser útil en la medida en que ayuda a desarrollar mayor precisión en la puesta en marcha de los movimientos.

2.9.3 De acuerdo con Estes (2022), existen varios tipos de atención

Las últimas investigaciones desarrolladas en torno a las neurociencias, relacionadas con procesos cognitivos, revelan que la atención no representa una fase de una única vía dentro del accionar cognitivo. Por tanto, se afirma que existen distintos tipos o componentes de la atención, entre ellos:

- Atención focalizada
- Atención sostenida
- Atención selectiva
- Atención alternante
- Atención dividida

Atención focalizada: es una habilidad mediante la cual se puede hacer una distribución de los niveles de intensidad atencional depositados sobre un estímulo. Es decir, que es la capacidad de evaluar los estímulos para determinar sobre el cuál se debe centrar la atención, a sabiendas de que los estímulos pueden competir entre sí con el objeto de acaparar la atención.

Ejemplo:

Un boxeador, que ante el un movimiento del contrario anticipa el golpe que lanzará.

Atención sostenida: es la capacidad de centrar la atención sobre una tarea específica y mantenerla por un tiempo muy extendido sin incurrir en fallas o errores. A este proceso se le conoce coloquialmente como concentración.

Ejemplo:

Un jugador base, en baloncesto, ordena al equipo y previene acciones ofensivas del equipo rival.

Atención selectiva: es la capacidad a través de la cual se establece una categorización entre los estímulos, diferenciando así los que resultan relevantes o prioritarios de aquellos que no lo son. Se considera como distracciones a todos aquellos estímulos que son irrelevantes o superfluos. Este componente de la atención guarda una relación muy estrecha con el reconocimiento basado en la motivación y los valores personales que se poseen, así como también, las propiedades estructurales del estímulo.

Ejemplo:

Si un tenista es capaz de seleccionar la información relevante e ignorar los estímulos no pertinentes, beneficiará su rendimiento. Es el caso cuando el entrenador focaliza la atención del jugador en un movimiento específico. Esto no significa que deje de atender a toda la cadena cinética sino que marca dónde tiene que prestar su máxima atención en ese momento concreto. A través de la práctica, el tenista será capaz de centrar la atención de forma voluntaria en aspectos importantes (mirar al rival, posicionar de forma correcta los pies) o realizar la acción sin necesidad de prestar atención a la misma de forma voluntaria (ejecutar un saque). De forma que, cuanto más automatice los gestos técnicos, habrá una mayor atención involuntaria que le permitirá hacer frente a situaciones más complejas.

Atención alternante: es la habilidad o capacidad que permite salir de la concentración provocada por la realización de una tarea y desviar esa concentración hacia la realización de otra tarea distinta. La facilidad con que se adopta este cambio se suele llamar flexibilidad cognitiva.

Ejemplo:

Un portero de fútbol que realiza un saque rápido tras atajar un balón.

Atención dividida: es la habilidad para realizar dos tareas al mismo tiempo.

La capacidad de dirigir la atención hacia la ejecución concomitante de tareas suele ser muy limitada y se circunscribe a aquellos que poseen niveles superiores de atención. Esta está sujeta al desarrollo de otras habilidades cognitivas que resultan relevantes o fundamentales como la velocidad con que se procesa la información y la flexibilidad cognitiva, que permite cambiar de accionar con facilidad. Así mismo, se debe contar con el dominio de elementos importantes como la gestión de recursos cognitivos, lo que previamente requiere del aprendizaje de actividades o conductas ya automatizadas.

Ejemplo:

Un jugador de tenis debe prestar atención al movimiento del rival y, al mismo tiempo, preparar la acción técnica defensiva o de ataque.

Un Pitcher de beisbol que debe prestar atención a las señales del Catcher y a un corredor que pretende robarse las bases.

2.9.4 Problemas relacionados con la atención en el deporte

Cada tarea tiene sus características propias y requiere de un enfoque atencional distinto, y hacer uso incorrecto del enfoque va a perjudicar al rendimiento óptimo de un deportista. Existen varias razones por las que se puede presentar esta situación, en ocasiones, puede ser por la presencia de un déficit sensorial, pero cuando esto no ocurre, es posible que la causa sea un mal aprendizaje y, por tanto, un mal uso; un exceso de información a la vez; actividad cognitiva interferente, como una mala experiencia pasada; déficits o excesos de nivel de activación, o condiciones atencionales interferentes, como abucheos del público rival.

En la solución de este problema relacionado con la atención de los deportistas pueden influir dos posibilidades. Una de ellas es el entrenamiento de las habilidades atencionales y, otra es la manipulación ambiental, la cual puede ser manejada por los entrenadores a través de estímulos relevantes, es decir, al ofrecer menos instrucciones en momentos particulares y de esta manera poder conseguir el nivel de control atencional correcto.

Tabla 2.1

Ejercicios para entrenar la atención

		Objetivos
Nº 1	“El reloj”	-Mejora de la atención e estímulos auditivos. -Disminución del tiempo de reacción.
		Descripción
Sobre el círculo central se distribuyen sentados doce jugadores, cada uno representando una hora del reloj. El entrenador indicará una determinada hora, debiendo intercambiar los puestos los jugadores implicados. Cuando marque una hora donde coincidan las dos manecillas del reloj, todos los jugadores deberán cambiar de posición.		

Variantes		Materiales
-Utilizar balones, conduciéndolos en los desplazamientos. -Los jugadores se colocarán de pie. -El jugador que marca la hora persigue al que marca los minutos.		-Pivotes -Balones -Silbato

		Objetivos
Nº 2	“El reloj dinamico”	-Mejora de la atención a diferentes estímulos. -Disminución del tiempo de reacción.

Descripción
 La situación es la misma que en el anterior, pero en este caso los jugadores realizan ejercicios físicos propuestos por el entrenador, sirviendo de distracción.

Variantes		Materiales
-Realizar ejercicios o actividades con balón.		-Pivotes -Balones -Silvatos

		Objetivos
Nº 3	“El espejo”	-Majora de la atención y la concetración. -Mejora de los aspectos técnicos.

Descripción
 Los jugadores organizados por parejas se distribuyen por el espacio. Uno será el 1 y otro será el 2.
 El entrenador indicará el jugador que imitará al otro. Esa imitación será de todos los gestos, desplazamientos, jugadas y simulaciones que haga el compañero.

Variantes		Materiales
-Cada jugador tendrá un balón. -El entrenador irá cambiando el imitador y el imitado.		-Balones

		Objetivos
Nº 4	“Los cambios”	-Mejora de la atención y la concentración. -Mejora de la memoria visual.

Descripción
 Los jugadores colocados uno frente a otro. Uno de ellos se fijará en el otro, recordando todos sus detalles (Rostro, pelo, vestimenta, etc.). El observador se dará la vuelta y el observado realiza seis cambios en su aspecto. El observador tendrá que acertar sobre cuáles han sido esos cambios.

Variantes		Materiales
-Aumentar el número de cambios. -Reducir el tiempo de observación.		-Ajustado a la creatividad.

		Objetivos
Nº 5	“El acumulado”	-Mejora de la atención y la concentración. -Mejora de la memoria visual.

Descripción
 Un jugador realiza una acción con balón. El siguiente jugador realiza esa misma acción y añade una acción más. El siguiente jugador realiza las dos primeras

acciones de los jugadores anteriores y añade una más. Esta acción se repetirá cuantas veces sea necesario.

Variantes	Materiales
-Se puede realizar una especie de competeción y verificar quién no falla.	-Balones

Objetivos	
Nº 6	“La estatua”
<ul style="list-style-type: none"> -Mejora de la atención u la concentración. -Desarrollo del control emocional. 	

Descripción

Todos los jugadores partirán de un mismo lugar, y tendrán que alcanzar la zona donde está el entrenador. Todos podrán correr siempre y cuando el entrenador no los vea; en este caso, el jugar será penalizado con algún retroceso. El entrenador se volverá de vez en cuando, dando la espalda a los jugadores; en ese momento pueden avanzar todos. Cuando el entrenador se vuelva, todos harán la estatua, penalizándose cualquier movimiento o gesto que se realice.

Variantes	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> -Esos desplazamientos podrán ser realizados con balones. -El entrenador podrá provocar y hasta engañar a los jugadores, fomentando en los jugadores el autocontrol. -Se puede realizar una competición de quién llega antes a la zona. 	-Balones

Objetivos	
Nº 7	“Fintando al míster”
<ul style="list-style-type: none"> -Mejora de la atención y la concentración. -Mejora de los aspectos técnicos. 	

Descripción

Con una carrera previa de entre 10 y 15 metros, los jugadores van pasando por el lado izquierdo o derecho del entrenador según la indicación de este y con previa finta.

Variantes	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> -Los jugadores realizan los movimientos con balón. -La indicación será visual. -Con señal acústica. -Los jugadores pasarán por el lado contrario del que indique el entrenador. 	-Balones

Fuente: Morilla Cabezas, M., Pérez Córdoba, E. A., Gamito Manzano, J. M., Gómez Benítez, M. Á., Sánchez Loquiño, J. E., & Valiente Marín, M. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol. *Lecturas: Educación física y deportes*, 51.

2.10 Concentración

La concentración es la acción y efecto de centrar intensamente la atención en algo (García, 2022). Es una capacidad caracterizada porque la persona manifiesta una atención sostenida sobre una actividad o tarea, durante una extensión de tiempo muy prolongado sin percatarse de las situaciones del entorno circundante.

Se caracteriza por un alto nivel de activación fisiológica y mental (del Monte, 2020). La concentración es una destreza vital en el aprendizaje porque si no hay la capacidad de concentrarse es imposible aprender (Suarez, 2023).

¿Por qué es importante trabajar la concentración en el ámbito de la actividad física y el deporte?

Mantiene al deportista en el momento presente, sin preocuparse por un error pasado o adelantarse a si mismo.

Desarrolla en el deportista la capacidad de ignorar las distracciones.

Permite al deportista manejar mejor la ansiedad.

Permite al deportista ver las cosas antes y notar detalles pequeños que pueden dar una ventaja.

Fomenta en el deportista una mentalidad que le permite estar en "la zona"

Ejemplo:

Un deportista que aleja su atención de las distracciones del entorno y se enfoca en lograr su meta.

2.10.1 ¿Cómo trabajar la concentración en deporte?

Hay dos técnicas que los atletas deben conocer para mantener su atención en el objetivo principal; detener el pensamiento. Es decir, la generación de pensamientos que resulten positivos para de este modo poder evitar que los negativos tomen el control total. Y también centrar el pensamiento o cambiar la atención para dejar de lado los pensamientos negativos. El atleta debe ser perspicaz para lograr identificar los sentimientos que les resultan negativos y para ello debe considerar dos cosas: ¿es útil pensar así? y ¿me ayudarán estos pensamientos a lograr mi objetivo?

Para abordar esto, los psicólogos deportivos usualmente suelen trabajar en el desarrollo de técnicas tales como:

Afirmaciones positivas: crear una lista de pensamientos positivos que mejoran el estado de ánimo. Así pues, que al leer esa lista, esta acción puede convertirse en parte de la rutina del atleta y, cuando sea necesario, se recurre a estas afirmaciones que ya han sido guardadas en la memoria y con ellas reemplazar los pensamientos negativos.

Técnicas de respiración: la respiración siempre ha estado asociada a la creación de un estado mental más sesgado. Una técnica común practicada es

el inhalar aire profundamente por la nariz y luego exhalarlo lentamente por la boca.

Centrarse en el presente: ser capaz de permanecer en el momento, es decir, en el aquí y ahora, es fundamental para eficientizar el rendimiento deportivo. No se puede cambiar el pasado.

Análisis audiovisuales: este es un proceso pasivo que consiste en la observación de videos para luego hacer un análisis de los mismos y a través de este permitir que el atleta vea cuáles elementos lo distraen. Una vez que el atleta y el entrenador han entrado en proceso de conciencia que les permita identificar los problemas, entonces ya pueden trabajar para volver a centrarse en otros estímulos.

2.11 Memoria

La memoria es la función cognitiva que permite codificar, almacenar y recuperar la información del pasado (Llanga et al., 2019). Consta de diferentes sistemas como la memoria sensorial, a corto plazo y a largo plazo, además de que codifica, almacena y recupera.

La memoria una función fundamental del Sistema Nervioso Central (SNC) y crucial en la vida del ser humano, la cual le permite saber quién es, con quiénes y con qué se relacionan (Aparicio-Nava y Meneses, 2019).

Ejemplo:

La capacidad de un deportista de retener la mecánica de movimientos que ha realizado de manera repetida y continuada.

2.12 Lenguaje

Facultad del ser humano de expresarse y comunicarse con los demás a través del sonido articulado o de otros sistemas de signos como los gestos corporales (El lenguaje, 2019).

El lenguaje es muy importante ya que su uso se trata de que en las palabras y la comunicación entre personas son esenciales para todos los aspectos y todo tipo de interacciones en la vida cotidiana (Saravia, 2022). En términos orales, El lenguaje deportivo es un sistema léxico propio de la práctica deportiva, de los espacios donde se practican deportes, de cada una de sus disciplinas y de los medios y canales mediante los que estos se retransmiten. Este lenguaje se compone de un amplio y variado vocabulario, cargado de expresiones y frases elaboradas.

La expresión o lenguaje corporal en el deporte son aquellos gestos y movimientos que realizan los deportistas, consciente o inconscientemente, para comunicar sentimientos, emociones, pensamientos, sin recurrir a palabras. Asimismo, la diversidad que acompaña la expresión corporal se caracterizan por poseer un significado particular.

Ejemplo:

Los gestos que realiza el Catcher al Pitcher.

Los gestos que efectúa un Coach en beisbol para indicar una jugada.

Los gestos que realiza un arbitro para indicar una falta.

2.13 Pensamiento

Es la capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente y poder relacionarlas unas con otras (Cid, 2023).

Leire (2020) habla sobre las características del pensamiento:

El pensamiento es racional y organizado.

Cada persona tiene un pensamiento propio que se desarrolla al aprender.

Opera con conceptos y razonamientos.

Deriva de motivaciones naturales, culturales o sociales.

Resuelve problemas satisfactoriamente.

Sigue una dirección para hallar conclusiones, aunque no siempre en línea recta.

Su importancia radica en que es fundamental para la salud mental y física (Consuelo, 2020).

Ejemplo:

Pensar sobre alguna situación de juego sucedida.

Sobre alguna idea de juego que tenía y no la realizó.

Cuestionarse a sí mismo sobre el por qué de no hacer una jugada.

2.14 Inteligencia

“Es una capacidad mental muy general que implica habilidad para razonar, planificar, resolver problemas, pensar de forma abstracta, comprender ideas complejas, aprender con rapidez y aprender de la experiencia” (Sanz, 2018, par1).

Rosques (2023) dice que una de las características principales de la inteligencia es desarrollar diferentes funciones como son:

Anticipar.

Construir.

Comunicar.

Descifrar.

Establecer conexiones.

Su importancia radia en que la inteligencia es la gran herramienta evolutiva humana. A diferencia de otras especies que desarrollaron capacidades físicas, los humanos desarrollan la inteligencia para aprender, deducir y modificar elementos y el entorno para adaptarlos a sus necesidades.

2.15 Toma de decisiones

“Es un método que consiste en reunir la información y evaluar alternativas para luego, en definitiva, tomar la decisión final” (Laoyan, 2022, parr. 5).

Dentro de sus características principales se encuentra:

Es un proceso dinámico, siempre está presente la incertidumbre y el riesgo, además, están los valores y preferencias personales que influyen en la misma (Álvarez, 2023).

Su importancia radica en que ayuda a alcanzar las metas u objetivos propuestos dentro del tiempo y forma determinados, al elegir la mejor alternativa entre varias, gracias al uso del buen juicio que valora y considera un problema o situación llevado a la acción.

Ejemplo:

Elegir entre dar un pase o lanzar a canasta.

Elegir entre batear un Homrun o realizar un toque con bases llenas.

2.16 Aprendizaje deportivo

Es el aprendizaje motor a un nivel de exigencia superior, lo cual es un proceso interno e individual que debe suponer un cambio de avance de manera permanente, en el comportamiento motriz, que se aprende en el desarrollo, de la práctica y experiencia obtenida en proceso de aprendizaje (Sánchez, 2021).

Se caracteriza por:

Contribuir al desarrollo de las capacidades físicas específicas.

Ser aprendizaje medido por parámetros propuesto por la disciplina o deporte.

Desarrollar el aprendizaje cognoscitivo de la disciplina. Ir desde lo más simple a lo complejo.

Se enfoca en prácticas que lleven al atleta a relacionar lo aprendido con las situaciones de juego.

Su importancia radica en la consecución de un conocimiento pleno de la disciplina general, de forma específica de la posición o acción que se va a delegar en dicho deporte, además de que ayuda a desarrollar hábitos saludables, además de desarrollar valores y actitudes positivas.

2.16.1 Fundamentos del aprendizaje deportivo

El aprendizaje deportivo es el aprendizaje motor a un nivel de exigencia superior, lo cual es un proceso interno e individual que debe suponer un cambio de avance de manera permanente, en el comportamiento motriz, que se aprende en el desarrollo, de la práctica y experiencia obtenida en proceso de aprendizaje (Sánchez, 2021).

Los fundamentos del aprendizaje deportivo representan el conocimiento del saber sobre las acciones básicas técnicas y tácticas, que se ejecutan con finalidad del aprendizaje significativo donde se busca el saber sobre las reacciones y acciones correctas en el momento indicado (Márquez 2019).

Entre sus características se encuentran:

Busca contribuir al desarrollo de las capacidades físicas específicas.

Este aprendizaje es medido por parámetros propuesto por la disciplina o deporte.

Se desarrolla el aprendizaje cognoscitivo de la disciplina. Va desde lo más simple a lo complejo.

Se enfoca en prácticas que lleven al atleta a relacionar lo aprendido con las situaciones de juego.

Se enfoca en el conocimiento práctico de los juegos deportivos: haciendo referencia al conocimiento de la acción técnica que realiza, no solo en el ámbito práctico sino también cognoscitivo para que el mismo pueda explicar lo que él mismo ejecuta.

Busca alcanzar la comprensión de la naturaleza de los juegos y la toma de decisiones: entendimiento de los diversas situaciones de juego y la reacción estimulada de lo correcto donde la toma de decisión es esencial.

Pretende desarrollar el modelo de aprendizaje motor. Se refiere a salir del área de confort y adaptar postura que darán beneficios en el aprendizaje así desarrollando la capacidad adaptativa del atleta.

Emplea los juegos modificados con fines específicos para desarrollar de forma específica algún fundamento o acción técnica táctica del juego en la que se está errando.

Su importancia radica en que:

Fomenta la adquisición de un conocimiento pleno de la disciplina general, de forma específica de la posición o acción que se va a delegar en dicho deporte; además de que, ayuda a desarrollar hábitos saludables y desarrolla valores y actitudes positivas.

Mejora el aprendizaje de manera individualizada y sectorizada.

Consigue una adaptación a los diversos sistemas y esquemas deportivos.

Mejora la parte básica que el atleta debe manejar por necesidad.

Desde el ámbito escolar, permite a los alumnos vivenciar las tareas, autoevaluarse, participar cognitivamente, etc., además de que provocará en ellos una actitud positiva, permitiéndoles aumentar su experiencia de cara a la vida adulta.

2.17 Relación entre la técnica, estrategia, táctica, y las aptitudes funcionales

Los conceptos de técnica, estrategia y táctica están íntimamente relacionados en el deporte y son fundamentales para el desarrollo de habilidades y competencias de un atleta.

Una estrategia es un plan para lograr un objetivo. Es una secuencia paso a paso de acciones realizadas para un propósito específico. Consiste en una meta, un concepto, un modelo y una serie de tareas a realizar en fases a lo largo del tiempo. Una táctica es ejecutar físicamente el plan y pasar por etapas. Primero, el plan, segundo, la implementación de este. Una técnica consiste en una forma particular de realizar una acción o táctica para que sea efectiva.

Según Guterman (2023), las estrategias, tácticas y métodos son importantes porque son los factores clave para el logro de los objetivos en diversos campos, como el deporte, los negocios y la educación, entre otros. Cada uno de estos factores juega un papel en la planificación y ejecución de actividades específicas. Las estrategias son planes generales que definen metas a largo plazo y reglas generales para alcanzarlas.

Una táctica es un plan a corto plazo que se enfoca en tomar acciones específicas para lograr las metas establecidas por la estrategia. Las técnicas son las herramientas y habilidades utilizadas para ejecutar tácticas. Como tal, las estrategias, tácticas y métodos son importantes porque ayudan a organizar y enfocar los esfuerzos, aumentando la efectividad en el logro de las metas.

2.17.1 Técnica

La técnica se puede definir como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones, tiempos espaciales, modelos que garantizan la eficiencia (Pelaza-Estupiñan y Gutiérrez-Cruz, 2019) Esto implica que la técnica, es la capacidad de realizar los movimientos específicos requeridos en cada deporte.

Los métodos se caracterizan generalmente por la dependencia de la práctica y la práctica continua. Requieren algún tipo de destreza y habilidad, ya sea intelectual o física. Además, algunas características de los métodos pueden incluir:

Se utilizan para realizar una tarea específica o un procedimiento particular.

Dominarlo requiere algo de práctica y habilidad.

Adoptar un enfoque preciso y sistemático para aplicar un método o conjunto de pasos.

Se pueden mejorar y mejorar mediante pruebas y comentarios.

Pueden estudiarse y enseñarse a través de la demostración, la enseñanza y la observación.

En educación, este método puede ayudar a mejorar el aprendizaje de los estudiantes. Por ejemplo, las habilidades de estudio pueden ayudar a los estudiantes a organizar mejor y recordar la información de manera más efectiva. En la enseñanza, las buenas técnicas de enseñanza pueden ayudar a los estudiantes a aprender mejor y tener más éxito en el salón de clases.

2.17.2 Estrategia

La estrategia es la acción específica, que normalmente va acompañada de la correspondiente asignación de recursos, para alcanzar un objetivo en el deporte decidido sobre un plan estratégico (UNISPORT, 2023). Se refiere a la planificación a largo plazo que se lleva a cabo antes del juego, incluida la ubicación de los jugadores y la elección de tácticas específicas para cada partido.

Para ello se debe hacer lo siguiente:

Definir objetivos comunes a largo plazo.

Visión amplia y global de la situación.

Centrarse en capitalizar las fortalezas y oportunidades y minimizar las debilidades y amenazas.

Requiere planificación y recursos a largo plazo.

Proporcionar una dirección clara y coherente para una empresa, organización o grupo.

Por ejemplo:

Un equipo de fútbol quiere mejorar su juego defensivo. Su estrategia puede incluir: Realizar un análisis detallado de su juego de defensa, identificando fortalezas y debilidades. Desarrollar una estrategia defensiva que se adapte a su estilo de juego y habilidades. Realizar ejercicios de entrenamiento especiales para mejorar la técnica y las habilidades defensivas del jugador. Evaluar y controlar continuamente el rendimiento de los jugadores en el juego y el entrenamiento. Ajustar la estrategia defensiva en función del rendimiento y los comentarios de los jugadores y el cuerpo técnico.

2.17.3 Táctica

La táctica es una estrategia que se ve conformada con astucia y habilidad para obtener ventaja en el juego, involucrando de manera objetiva el sistema de juego con el fin de controlar las fortalezas del rival y destacar en el juego (Castro

et al. 2018). Se refiere a un conjunto de decisiones tomadas a lo largo del juego y está relacionada con la lectura del juego y la toma de decisiones.

La táctica deportiva tiene como implicación la participación activa del deportista siguiendo así una ejecución basada en la estrategia.

Se debe realizar:

Acciones específicas que sirven para lograr objetivos a corto plazo.

Enfócate en situaciones específicas.

Pueden variar según la situación, el tiempo y los recursos disponibles.

Rango más pequeño y duración más corta que la estrategia.

Esto contribuye a los objetivos generales de la estrategia.

La importancia de una táctica varía según el área en la que se utilice. En los deportes, la táctica se refiere a la estrategia y las decisiones que se toman durante el juego. Esto es importante porque las buenas tácticas pueden marcar la diferencia entre la victoria y la derrota. En el fútbol, por ejemplo, las buenas tácticas pueden permitir a un equipo romper la defensa contraria y marcar un gol.

Por ejemplo:

En el fútbol, utilizan la velocidad del delantero para utilizar tácticas de contraataque y sorprender al equipo contrario cuando su ataque está desequilibrado.

El baloncesto introduce la defensa en zona para cerrar espacios y evitar los tiros fáciles del equipo contrario.

En tenis, cambiar el tipo de golpe o la dirección de la pelota para confundir al oponente y provocar un error no forzado.

El voleibol de playa utiliza tácticas de bloqueo para bloquear los remates y las defensas del equipo contrario y confundir al equipo atacante.

2.17.4 Las aptitudes funcionales

Las habilidades, competencias y habilidades funcionales de un atleta están estrechamente relacionadas con la técnica, la estrategia y la táctica, ya que estas son las habilidades y competencias necesarias para el desarrollo integral de un atleta.

Especificidad: Las habilidades funcionales pueden ser específicas de la tarea, por lo que pueden variar mucho de una actividad a otra.

Flexibilidad: Las capacidades funcionales se pueden cambiar y mejorar a través del entrenamiento y la práctica.

Integración: Las habilidades funcionales pueden incluir aspectos físicos, así como aspectos cognitivos y emocionales, y pueden verse influenciadas por factores externos, como el entorno social y cultural.

Transferibilidad: Las habilidades funcionales se pueden transferir de una tarea o actividad a otra, dependiendo de la similitud de los requisitos de cada actividad.

Relevancia personal: Las habilidades funcionales suelen ser especialmente importantes para las personas que se dedican a actividades relacionadas con la vida diaria, el deporte o un trabajo en particular, ya que su desempeño en estas áreas puede afectar la calidad de vida y el desempeño laboral.

Al fortalecer los músculos de la misma manera que se realiza ciertas tareas, reduce el riesgo de lesiones y mejora la calidad de vida.

La coordinación ojo-mano es importante en deportes como el béisbol, el baloncesto y el tenis.

Velocidad y agilidad requeridas en deportes como fútbol, voleibol, baloncesto y atletismo.

Fuerza y resistencia indispensables para deportes como halterofilia, natación y ciclismo.

La flexibilidad y el equilibrio son importantes en deportes como la gimnasia, el yoga y las artes marciales.

2.18 Las competencias y las habilidades del deportista

Las habilidades y competencias deportivas vienen dadas desde el desarrollo motriz del ser humano por lo que son fruto de las habilidades motrices básicas como correr, caminar, saltar, lanzar, atrapar y demás, es decir que las habilidades específicas del deporte vienen dadas por las combinaciones de las capacidades físicas básicas y habilidades motrices de la persona misma, como fruto de una vida no sedentaria, enfocada en la participación de una vida física favorable (Murillo, 2018).

2.18.1 Las competencias

Las competencias son las que le ayudan a conseguir la autorregulación en competición; el psicólogo deberá evaluar, asesorar y entrenar el control de activación y encontrar el nivel óptimo de activación que permita al deportista abordar la competición (Palmi y Riera. 2017).

Las competiciones deportivas tienen varias características que las distinguen de otros deportes y actividades físicas. Algunas características comunes de las competiciones deportivas son:

Reglas y reglamentos especiales: Las competiciones deportivas a menudo consisten en reglas y reglamentos especiales que rigen como se juega el deporte y como se juegan los juegos.

Exigencias físicas y mentales: Las competiciones deportivas son exigentes física y mentalmente, ya que los atletas suelen entrenar durante largos períodos de tiempo y deben estar en buena forma física para competir.

Rivalidad: Una competición deportiva suele implicar un enfrentamiento entre dos o más personas, equipos o naciones. El objetivo es vencer de alguna manera al oponente.

Evaluación del desempeño: En la competencia deportiva, el desempeño se mide por puntos, tiempos o cualquier otro método de evaluación especificado en las reglas del deporte.

Mayor competencia: La competencia deportiva empuja a los atletas a superar sus límites, a menudo aumentando la habilidad, la fuerza y las capacidades físicas y mentales.

Entre sus características se encuentran:

Son adquiridas desde la niñez.

Depende de la capacidad motriz que posee la persona.

Están enfocadas según la disciplina.

Se sectorizan dependiendo de las exigencias del deporte.

Su importancia radica en que proporcionan una comunidad y un vínculo regular. Trabajar juntos en busca de alcanzar una meta común es una de las formas más efectivas de fomentar la camaradería y la amistad. Es al compartir esta experiencia y emoción que se logra construir la lealtad y la confianza dentro de un equipo.

2.18.2 Las habilidades del deportista

Las habilidades de un atleta están directamente relacionadas con el dominio de las técnicas, estrategias y tácticas requeridas para practicar el deporte.

Hay cuatro atributos o habilidades físicas básicas: Fuerza, velocidad, resiliencia y flexibilidad.

Todo el mundo es importante e implicado en el deporte, aunque de diferente forma según la actividad.

2.19 La Personalidad

Está hecha de los distintos comportamientos que se observan desde niños y los procesos vividos que la vida trae al ser humano, los cuales en gran manera dependen del entorno en que se desarrolla el mismo (Bermúdez, 2018).

2.19.1 Tipos de personalidad

Según el modelo de los cinco factores (Simkin et al, 2012), existen los siguientes tipos de personalidad:

Neurótica: representa a personas que han experimentado emociones desagradables como miedo, ira o tristeza. Por ende, suelen responder a los estímulos de forma más emocional y así mismo hacen de ellos una interpretación

beligerante, es decir, a través del uso de formas amenazantes y altamente exigentes, etc.

Extravertida: se basa propiamente en la estimulación social y la búsqueda de oportunidades que le permitan interactuar con los demás. Suelen mostrar actitudes positivas en cuanto a las relaciones sociales, para ganar la simpatía de los demás y suelen mostrarse enérgicos con la intención de llamar la atención de otros.

Introvertida: representa el polo opuesto a la extraversión, se manejan de forma más tranquila, reservada, tomando cada vez menos participación en la vida social. Este tipo de personas no son de carácter tímido necesariamente, sino que responden al grupo que prefieren estar solos y gozar de su libertad individual sin tener que depender de nadie que tampoco depende de ella.

Psicótica: esta condición se caracteriza por presentar una actitud de hostilidad, frialdad, egocentrismo, impulsividad, creatividad o rigidez al establecer relación con los demás.

Responsable: este tipo de personalidad responde a la forma en la que una persona muestra una actitud de control, regulación y dirección de sus impulsos. Este tipo de personas tienden siempre a planificar deliberadamente y suelen ser persistentes en la consecución de sus objetivos.

Amable: tiende a mostrar buena capacidad al establecer vínculos interpersonales, es altruista y se preocupa por los demás.

Abierta a la experiencia: recoge a personas que no se limitan y se les facilita el ser imaginativas, creativas, curiosas intelectualmente, además de mostrarse sensibles a la belleza. Son personas que poseen un grado de conciencia muy acabado sobre sus sentimientos, tienen mucha facilidad para abordar el pensamiento simbólico, entrar en procesos de abstracción y se muestran alejadas de la experiencia concreta.

Idealista: en el eneagrama, este tipo de personalidad tiende a señarse determinados ideales, a cuidar los detalles y estar siempre centrada en sus objetivos. Los criterios éticos como la integridad, rectitud, justicia y verdad están presentes en su accionar.

Ayudadora: el establecimiento de una relación social positiva corresponde a la característica predominante de este eneatispo, puesto que les gusta entregarse y darse en pos del bienestar de los demás.

Organizadora: este eneatispo se caracteriza por planificar su vida y dedicarse a cumplir sus objetivos, así mismo, también colabora para que los demás logren alcanzar sus metas. Desarrolla una capacidad comunicativa impresionante que le facilita el sobrellevar las situaciones de cambio que se presentan, además de la realización de proyectos. Usualmente involucra a otros en la consecución particular o colectiva de objetivos, lo que implica contar con habilidades de liderazgo altamente desarrolladas.

Artista: la presencia de la creatividad es un elemento imprescindible en este eneatispo puesto que tiene una forma muy particular y diferente de ver la vida. Aquí existe una tendencia a valorar la estética en todas sus dimensiones,

además del deseo de alcanzar la perfección. Este tipo de personas posee un alto sentido de la riqueza emocional, la sensibilidad y el respeto por las vivencias interiores, las cuales pueden ser alcanzadas por medio de una intuición que les permite captar lo que sienten y piensan las demás personas (Núñez y Serpa, 2016).

Observadora: la curiosidad es la característica predominante de este eneatispo, pues le gusta contemplar cada uno de los detalles que componen la forma del hecho. Normalmente, son personas amantes de la libertad y la independencia que suelen enriquecerse de conocimientos con la situación contemplada sin pretender convertirse ellos mismos en el centro de atención. Los mueve debatir sobre temas relacionados con la lógica y la objetividad, poniendo la subjetividad en segundo plano puesto que esta representa recurrir a sus propias emociones como fuente de solución, practica que tienden a reprimir por su alto sentido de criticidad y capacidad de apreciación y valoración.

Colaboradora: este eneatispo responde a la necesidad de inclusión, pertenencia y son promotores de la participación, como también del colectivismo. Su sentido de responsabilidad, fidelidad y cumplimiento los coloca en un sitio importante en el ámbito social al que pertenecen, siendo para ellos de suma importancia el sentimiento de pertenencia a los núcleos, principalmente el de la familia.

Optimista: este eneatispo se caracteriza por manifiesta una actitud positiva, mostrada a través de una cara sonriente y ánimos de alegría. Siempre persiguen vivir experiencias agradables, satisfactorias, cargadas de energía y vitalidad, además de sensaciones cada vez nuevas.

Jefe: este eneatispo corresponde a aquellas personas que se muestran fuertes y decididos ante lo que se proponen y hacen. No necesariamente se relaciona a la función de ordenar y mandar, sino que se orienta al hacer.

Mediadora: este eneatispo se corresponde con las personas de aspecto y actitud equilibrada, afable, ecuánime y tranquilo que tiende a involucrarse en las situaciones de conflicto con la intención de propiciar una solución viable para todas las partes involucradas. Su capacidad de escucha, su tolerancia, serenidad y forma agradable lo hacen merecedor del respeto de todos los que le rodean.

Pensador o reflexivo introvertido: de tipo innovador, predominando en él la racionalidad y el interés por todos aquellos hechos que lo pueden llevar hasta el pensamiento abstracto.

Pensador o reflexivo extravertido: muestra una gran capacidad para entender y ponerse en contacto con el mundo exterior, siempre demostrando que puede construir y exponer las abstracciones con las que concluye sobre el mundo concreto.

Sentimental introvertido: tendente al desarrollo de un accionar cimentado en los valores, que logra alcanzar altos niveles de concentración y tiende a aparenter ser indiferente ante lo que sucede a su alrededor.

Sentimental extravertido: predominio del sistema emocional con tendencia a la comunicación, sociabilidad y adaptabilidad al mundo exterior.

Sensorial introvertido: cargado de una sensibilidad perceptiva que lo lleva a experimentar una sensación de interés permanente por las cosas concretas, convirtiéndolo relativamente en un ser inadaptado.

Sensorial extravertido: tiende sobre todo a hacer uso de los sentidos para conocer el mundo, sobre todo, la observación.

Intuitivo introvertido: en este existe una predominancia de las funciones extrasensoriales, es decir, que tienden a usar su imaginación desarrollando con ello aptitudes para las artes.

Intuitivo extravertido: desarrollan una capacidad de captación rápida sobre lo que acontece a su alrededor.

2.19.2 Relación entre personalidad y deporte

Es necesario saber que el nivel del juego del deportista depende en gran manera del manejo psicológico del juego lo que influye de forma directa a la personalidad es por ello que, González-Hernández et al. (2018) postula que los atletas de mayor nivel han identificado su propio nivel de juego y personalidad imponente y han aprendido de forma intencional e inconsciente a crear y mantener dicho estado de manera voluntaria, de forma que puedan incrementar sus habilidades físicas, y sus habilidades en el campo de juego.

Como características principales se encuentran:

Reduce las emociones negativas, como por ejemplo la ira.

Contribuye a calmar la ansiedad.

Actúa contra la depresión y el estrés.

Disminuye la sensación de fatiga.

Aporta mayor capacidad de trabajo.

Mejora el descanso

Su importancia radica en que:

De forma natural la personalidad del atleta implanta el nivel de percepción que tiene los demás sobre el mismo creando la misma un alto nivel de expectativas lo que incluso puede llevar al contrincante a sentirse inferior.

2.19.3 Personalidad y carácter del campeón

Corbin (2018) expresa que las personas con carácter ganador poseen una serie de rasgos que les dan la posibilidad de lograr sus objetivos o metas, porque siempre siguen adelante pese a las adversidades.

De acuerdo con Corbin (2018) existen las siguientes características:

Poseen un carácter fuerte y una mentalidad resistente, además de poseer un gran control sobre su vida.

Son fieles a ellos mismos, y por eso no se dejan vencer fácilmente.

Su importancia radica en que :

Ayuda a tener confianza en sí mismo, en todo lo que se propone y espera un resultado positivo siempre.

2.20 Atletas internos y externos

Atletas internos: son aquellos que participan en el deporte principalmente por motivación intrínseca. Es decir, lo hacen por el placer y la satisfacción personal que les genera la actividad deportiva en sí misma.

Atletas externos: son aquellos que participan en el deporte principalmente por motivación extrínseca. Es decir, lo hacen por razones externas como recompensas tangibles (premios, reconocimientos, beneficios económicos) o presiones externas, expectativas de otras personas, cumplimiento de metas impuestas).

2.21 Iniciación deportiva y el deporte escolar

Según Martínez et al (2023) la iniciación deportiva y el deporte escolar son aspectos esenciales en el desarrollo de los niños y adolescentes los cuales deben enfocarse en el disfrute, la educación y la promoción de valores, y deben llevarse a cabo de manera ética y respetuosa, con la colaboración de entrenadores, padres y educadores.

Según Olivera-Rodríguez et al (2019) existen proporciones e informaciones sobre diversas características relacionadas con la iniciación deportiva y el deporte escolar las cuales son:

Edad de inicio: La edad de inicio en la práctica deportiva puede variar según el deporte y las capacidades físicas de cada niño. En general, se recomienda que los niños comiencen a practicar deportes a una edad temprana, alrededor de los 3 o 4 años, a través de juegos y actividades lúdicas que fomenten el desarrollo motor y la coordinación.

Elección del deporte: La elección del deporte adecuado debe basarse en los intereses y habilidades del niño. Es importante permitir que el niño participe en la elección del deporte para que esté motivado y comprometido. Los padres y entrenadores deben evitar la presión para que el niño practique un deporte específico.

Captación de talentos: La detección de talentos en deportes específicos suele realizarse a edades más avanzadas, cuando los niños han tenido tiempo de desarrollar sus habilidades. Es importante que este proceso se realice de manera ética y respetando el bienestar del niño, evitando la presión excesiva.

Aspectos psicológicos: La iniciación deportiva y el deporte escolar pueden tener un impacto significativo en el desarrollo emocional y psicológico de

los niños. Es importante fomentar la autoestima, la resiliencia y el manejo del estrés, así como enseñar habilidades para lidiar con la competencia y la presión.

Valores educativos del deporte: El deporte ofrece una excelente oportunidad para inculcar valores educativos como la honestidad, la perseverancia, el respeto, la responsabilidad y la solidaridad. Los entrenadores y padres deben enfocarse en transmitir estos valores a los niños a través del deporte.

Relación entre entrenadores y padres de los jugadores: Es importante que los entrenadores y los padres trabajen juntos en beneficio de los niños. Deben mantener una comunicación abierta y respetuosa, enfocándose en el bienestar del niño. Los entrenadores deben ser modelos a seguir en términos de comportamiento deportivo y respeto.

Participación vs Éxito: Es crucial destacar que la participación y el disfrute del deporte son más importantes que el éxito competitivo en las etapas iniciales. Los niños deben sentirse motivados para continuar practicando deportes, independientemente de los resultados.

Evaluación y seguimiento: Los niños deben recibir una evaluación y seguimiento adecuados para garantizar que estén progresando de manera segura y saludable en su desarrollo deportivo. Esto puede incluir evaluaciones físicas, técnicas y emocionales.

Énfasis en el aprendizaje: Las campañas educativas se enfocan no solo en ganar, sino también en aprender habilidades y valores importantes, comprender las reglas y promover el desarrollo cognitivo y físico de los niños y jóvenes involucrados

Inclusión: El deporte educativo debe ser inclusivo para que todos puedan participar, independientemente de su capacidad o características personales.

Énfasis en la salud: La educación y el deporte promueven un estilo de vida activo y saludable y son conscientes de la salud física y mental de los participantes.

La importancia de la iniciación deportiva radica en que:

Según Olivera-Rodríguez et al (2019) la iniciación deportiva y el deporte escolar son aspectos fundamentales en el desarrollo de los jóvenes, ya que promueven la actividad física, el trabajo en equipo, la disciplina y otros valores educativos importantes.

El deporte escolar ayuda a formar hábitos saludables y valores y actitudes positivas.

Las actividades deportivas traen buena salud mental, felicidad y bienestar.

Los estudiantes están constantemente estimulando sus cerebros para aprender mejor y recordar cada movimiento que tienen que hacer.



UNIDAD III: DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD

Generalidades sobre deporte en la universidad

3.1 Elementos psicológicos en la formación deportiva universitaria

El entrenamiento psicológico es clave para preparar a estudiantes deportistas, desarrollando motivación, concentración, confianza, control de estrés, trabajo en equipo, liderazgo, resiliencia, visualización, fijación de metas y habilidades sociales. El alto rendimiento no depende sólo de lo físico, la mente es determinante (Sanchis-Soler et al., 2022).

3.2 Beneficios de la práctica deportiva en la universidad

Practicar un deporte universitario tiene muchos beneficios para la salud física y mental. Además, ofrece múltiples ventajas respecto a la vida académica, como también brinda la oportunidad de crear vínculos entrañables, capaces de ser perennes en el tiempo.

A continuación, se presentan algunos beneficios de la práctica deportiva en la universidad.

Alcanza un equilibrio entre mente y cuerpo.

Logra un desarrollo de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

Mejor gestión del tiempo y habilidades organizativas.

Fomento de la disciplina y una actitud de perseverancia basada en resiliencia.

Construcción de vínculos mediados por redes de amistades duraderas.

Mejora la integración del estudiante en la sociedad.

Favorece el compañerismo.

Disminución de una tendencia al desarrollo de actitudes agresivas cargados de impulsos excesivos.

Estimula el rendimiento académico.

Contribuye a tomar conciencia sobre el cuidado de su propio cuerpo, estimulando los hábitos de una vida activa y saludable basada en la higiene y la salud.

3.3 Intervención psicológica en los estudiantes

El programa de intervención psicológica en el ámbito del deporte se apega a los siguientes pasos:

Evaluación inicial de la situación.

Planteamiento de hipótesis.

Fijación de objetivos y cronograma.

Diseño y aplicación de un plan de intervención individualizado.

Seguimiento de la evolución.

Alta o cierre.

3.4 Los docentes y la intervención psicológica

Los docentes deben contar con unos amplios conocimientos en este campo, al ser los profesionales más en contacto con los menores, por lo que pueden ser los primeros en detectar cualquier tipo de patología (Pérez, 2019).

3.5 Características Psicosociales del deporte

Las características psicosociales del deporte son aspectos fundamentales que van más allá de las habilidades físicas y técnicas de los atletas, y se centran en la interacción social y el desarrollo personal dentro del contexto deportivo (Gómez et al., 2020).

Comunicación: la comunicación efectiva es esencial en el deporte. Los atletas deben poder expresar sus ideas, estrategias y necesidades de manera clara. Los equipos que se comunican bien tienden a funcionar de manera más eficiente y evitar malentendidos. Además, la comunicación con el entrenador y entre compañeros es importante para el desarrollo individual y colectivo (Zavala, 2020).

Cooperación: la importancia de la cooperación en los deportes de base es fundamental para fortalecer, ganar y potenciar los valores como el compañerismo, la empatía y el trabajo en equipo, pero en algunas ocasiones lo combinan de manera minoritaria con la parte de la competición (Silva, 2017).

Cohesión grupal: se refiere al grado de unión y solidaridad dentro de un equipo. Los equipos altamente cohesionados tienden a funcionar mejor y tienen un rendimiento más consistente. La cohesión se fortalece mediante la interacción social positiva, la confianza mutua y el sentimiento de pertenencia (Rincon, 2020).

Clima positivo: el ambiente o clima en un equipo deportivo desempeña un papel crucial en la motivación y el bienestar de los atletas. Un clima positivo se caracteriza por la confianza, el apoyo, la diversión y la aceptación. Los entrenadores desempeñan un papel fundamental en la creación y el mantenimiento de un clima positivo (Casares, 2022).

Liderazgo: este es esencial en el deporte. Los líderes, ya sean entrenadores o capitanes de equipo, guían, motivan y brindan dirección. Un buen líder puede influir positivamente en la moral del equipo, la cohesión y el rendimiento. Los estilos de liderazgo pueden variar, pero es importante que los líderes sean respetados y eficaces (Coma, 2022).

3.6 Emociones en el deporte

Conforme a lo expresado por Castro-Sánchez et al. (2020) las emociones desempeñan un papel crucial en el deporte, ya que afectan el rendimiento, la motivación y la toma de decisiones de los atletas.

Neurofisiología de las emociones en el deporte: es un campo de estudio que se centra en cómo el sistema nervioso, el cerebro y el cuerpo responden a estímulos emocionales en un entorno deportivo.

De acuerdo con Pérez-Flores y Muñoz-Sánchez (2023) las emociones en el deporte desde una perspectiva neurofisiológica involucran cambios en la actividad del sistema nervioso autónomo, liberación de hormonas como la adrenalina y la noradrenalina, y respuestas en áreas cerebrales relacionadas con la toma de decisiones y la regulación emocional, como el sistema límbico.

Arousal: se refiere al nivel de activación o excitación fisiológica y psicológica de un atleta en un momento dado, el nivel óptimo de arousal es importante para el rendimiento deportivo. Demasiado arousal (hiperactivación) o muy poco arousal (hipoactivación) pueden afectar negativamente el rendimiento (Vico y Izquierdo, 2020).

Estrés y rendimiento: el estrés es una respuesta emocional y fisiológica a situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes por lo cual, en dosis moderadas, el estrés puede ser beneficioso y mejorar el rendimiento (*estrés positivo o eustrés*) sin embargo, un exceso de estrés (*estrés negativo o distrés*) puede llevar a un rendimiento deficiente debido a su interferencia con las habilidades motoras y cognitivas (Mata et al., 2023).

Naturaleza multidimensional de la ansiedad: la ansiedad en el contexto deportivo es una emoción compleja y multidimensional que incluye la ansiedad estatal (ansiedad temporal y situacional) y la ansiedad rasgo (la predisposición de una persona a experimentar ansiedad) (Moromenacho, 2022).

Tensión psíquica: se refiere a la presión mental y emocional que experimentan los atletas antes y durante la competición, esta puede manifestarse en forma de preocupación, dudas y auto exigencia excesiva y la gestión de la tensión psíquica es esencial para un rendimiento deportivo óptimo (Toalongo, 2023).

Síndrome de Burnout: en el deporte, es un agotamiento emocional, mental y físico crónico que resulta de un estrés deportivo sostenido y una presión excesiva por lo general los síntomas incluyen falta de motivación, agotamiento, despersonalización y una disminución del rendimiento, en caso extremos el síndrome de Burnout puede llevar a la retirada del deporte (García-Jarillo et al., 2020).

3.7 Patologías y lesiones en el deportista

Neuropatología deportiva: es el estudio de la relación del sistema nervioso y los procesos mentales. En el deporte se busca conocer el funcionamiento cerebral del deportista y los procesos mentales que influyen en su rendimiento y comportamiento, estas también estudian las emociones de los deportistas (Elizalde, 2021).

Psicopatologías deportivas: un ejemplo de trastorno psicológico relacionado con la práctica deportiva es la conducta de evitación (Bravo, 2020).

En este caso, el deportista evade los compromisos deportivos contados o abandona el deporte, esto provocado por lesiones sufridas, experimentación de malestar o alguna otra justificación importante con los que puede disimular el estado de ansiedad y estrés elevado que lleva consigo.

Trastorno por consumo de sustancia: al consumir drogas estimulantes, la persona percibe mayor motivación y competitividad, así como sensación de eficacia, sin embargo, esto no es real pues el consumo de drogas tiene efectos adversos que empeoran la actividad deportiva (Acción, 2019).

Lesiones deportivas: las lesiones hacen referencias a daños que ocurren sobre el cuerpo durante la participación en algún deporte, ejercicio físico o cualquier actividad física en general.

Tipos de lesiones que se presentan:

Liebert (2021) menciona las lesiones deportivas frecuentes incluyen:

Tendinitis o bursitis.

Fracturas.

Distensiones.

Dislocaciones.

Esguinces.

3.8 Factores relacionados a las lesiones deportivas

Los más comunes son:

Falta de entrenamiento.

No calentar previo a la realización de actividad física principal.

No usar el equipo de protección adecuado.

Utilizar una técnica no adecuada o incorrecta.

No emplear las técnicas correctas de realización del ejercicio.

Entrenar con demasiada frecuencia o durante demasiado tiempo.

Cambiar el nivel de intensidad de la actividad física demasiado rápido.

Practicar siempre el mismo deporte todo el año.

Correr o saltar usando superficies duras como soporte.

Usar zapatos que no tienen suficiente soporte.

No llevar el equipo adecuado.

Haber pasado por una lesión previa.

Tener poca flexibilidad.

Ingerir ciertos medicamentos.



UNIDAD IV: AGRESIÓN EN EL DEPORTE

Generalidades sobre la agresión en el deporte

4.1 Agresión

La agresión se encuentra presente en cualquier forma de conducta que pretenda herir física y o psicológicamente a alguna persona. La Agresividad es un factor del comportamiento normal puesto en acción ante determinados estados para responder a necesidades vitales, que protegen la supervivencia de la persona y de la especie, sin que sea necesaria la destrucción del adversario (Méndez, 2023).

4.1.1 Teorías de la agresión

Martínez (2018) expresa que hay 4 teorías de la agresión y define estas como:

El determinismo biológico y teorías instintivas: esta línea teórica hace hincapié en las características propias de la agresividad. La explicación se debe principalmente a la presencia de elementos que se entienden como interiores y constitutivos de la persona. Es decir que, la causa de la agresión se materializa precisamente por lo que lleva cada quien en su interior.

Teoría de las explicaciones ambientalistas: esta línea demuestra que la agresividad surge como resultado de un acontecimiento externo previo el cual se convierte en el principal detonante. Aquí son los factores ambientales, es decir, del entorno social, los que sirven de referencia en el moldeado de la conducta agresiva. Uno de los principales eventos que pueden llevar a que una persona se convierta en agresor es la frustración la cual es ajena al individuo.

El aprendizaje social: este está asociado al conductismo, es decir, que nace fruto de una conducta mediada por un estímulo determinado y que posteriormente, la acción resultante es reforzada llegando a convertirse en parte fundamental del accionar del individuo.

Teoría psicosocial: esta teoría ha determinado asociar dos dimensiones humanas fundamentales, la psicológica y social. Por un lado, los procesos psicológicos individuales van creando una conducta particular y por el otro, los factores sociales sirven como transformadores de esa conducta, es decir, que actúan como estimuladores de la agresividad.

4.1.2 Formas y determinantes de la agresión

Según Villagrán (2018) existen dos formas de agresión directa e indirecta:

Agresión directa: es toda acción indeseable que se ejerce sobre una persona y que es percibido por la misma. Dentro de este ejercicio de agresión

se pueden citar acciones como amenazas verbales y con armas, gritos, golpes físicos, entre otras.

Agresión indirecta: representa toda acción que atenta contra los principios morales, religiosos, políticos, nacionalidad, raza, orientación sexual, color de piel o cualquier otra característica psicológica, física, moral o social de la víctima.

4.1.3 Tipos de agresión

Romero (2019) explica que hay dos tipos de agresión:

Agresión afectiva: es toda acción con la que se hiere el amor propio de una persona. Representa un tipo de violencia en la que poniendo como excusa el afecto se inflige un daño de forma impulsiva y no premeditada.

Agresión instrumental: esta es conocida como agresión proactiva o depredadora. Consiste en llevar a cabo el acto con la intención de conseguir o alcanzar algún objetivo, es decir, actuar en defensa propia ante un ataque, recibir dinero a cambio o simbólicamente, para crear una imagen de dureza, firmeza o fuerza ante los demás.

4.1.4 Conducta agresiva en el deporte

La conducta agresiva en el deporte es un comportamiento inapropiado que va más allá de la competencia sana y puede causar daño físico o emocional a otros participantes, árbitros o espectadores. Este tipo de comportamiento es perjudicial tanto para el deporte en sí como para la sociedad en general. Algunas formas de conducta agresiva en el deporte incluyen: Violencia física, agresión verbal, Juego sucio, etc. Para abordar la conducta agresiva en el deporte, es importante fomentar un ambiente de respeto y fair play (Peña et al., 2019).

4.1.5 Medidas de evaluación, prevención y control de la agresión

González (2020) expresa que la agresividad ha sido evaluada con diferentes técnicas de gran utilidad para su identificación y estudio. Inicialmente, la evaluación de las conductas agresiva se realiza a través de observación, entrevistas o técnicas el posterior desarrollo de los autoinformes, en los años 50, aportó un mayor número de instrumentos y una mayor especialización de las medidas.

Dentro de los problemas que se circunscriben a la evaluación de la agresividad, que son reflejados de forma precisa en el estudio de los instrumentos diseñados para tal fin, es la carencia de claridad conceptual que presenta este constructo, es decir, que no aparece un marco teórico sustancia y único que propicie su comprensión entre los investigadores. Esta situación a dado paso a que en el proceso de evaluación de la agresividad sean aplicados instrumentos que fueron diseñados y validados para evaluar de forma particular, la ira, hostilidad o la impulsividad.

4.2 Preparación psicológica

En la preparación psicológica se debe de considerar el conjunto de procedimientos psicológicos y educativos orientados al desarrollo y formación de las cualidades morales y de la voluntad en los deportistas, además de desarrollar capacidades, cualidades y estados que son demandados en las realizaciones de las actividades deportivas y así poder garantizar el estado psicológico más óptimo en el transcurso de la competición (Amaro y Russell, 2019).

Se debe de incluir la preparación psicológica en la preparación global de un deportista y unirla con la preparación física, táctica y técnica. Mediante cuatro fases principales las cuales son: preparación general, específica, preparación de la competición y transición entre temporadas (Alcaraz, 2020).

La preparación psicológica es una parte fundamental en el rendimiento deportivo. Ayuda a los atletas a desarrollar la mentalidad adecuada para enfrentar desafíos, mantener la concentración, gestionar el estrés y alcanzar su máximo potencial (Duarte, 2022).

4.2.1 Preparación psicológica antes del entrenamiento

Antes del entrenamiento los atletas deben de establecer metas realistas y específicas para sus entrenamientos ayudando esto a que desarrollen un sentido de dirección y propósito. Así mismo, visualizar el éxito antes de un entrenamiento ayuda a mejorar el enfoque y la confianza, además de que el entrenador o “coaching” debe de regular el estrés del deportista para que mantenga la calma antes de los entrenamientos (Rodríguez, 2022).

4.2.2 Preparación psicológica durante la competición

Los atletas deben de aprender a concentrarse en el presente y en la tarea en lugar de distraerse por factores externos o pensamientos negativos que puedan afectar en el rendimiento de sus entrenamientos y no poder estar en óptimas condiciones (Jaramillo, 2022).

Durante las competiciones deben de gestionar las emociones como la ansiedad y la ira para mantener un buen rendimiento, además de que deben de mantener la confianza en sí mismo (Bautista y Caicedo, 2021).

4.2.3 Preparación psicológica después de la competición

Una vez el atleta termina la competencia no finaliza el entrenamiento de la mente. Es justamente en este momento donde se analiza lo que ha acontecido, se evalúa el rendimiento y se comienza a planificar futuros objetivos para seguir trabajando (Redondo-Rincón, 2023).

Después de la parte de competición es importante liberar la presión acumulada y establecer nuevas metas y desafíos para mantener la motivación y la dirección (Hernández, 2019).

4.2.4 Técnicas de preparación psicológica

Son todas las técnicas empleadas para lograr una preparación psicológica adecuada en el atleta y entre ellas se pueden mencionar las individuales y las grupales.

4.2.4.1 Técnicas preparación psicológica en deportes individuales:

Mindfulness: Practicar la atención plena ayuda a los atletas a enfocarse en el momento presente y para ello deberán contemplar ciertos factores como son: paciencia, no buscar hacer, no jugar, confianza, aceptación, dejar ir o ceder y adoptar mente de principiante (Perez y Crobu, 2018).

Activación ideal: Los atletas deben encontrar el nivel óptimo de activación fisiológica y psicológica. "La búsqueda de un estado de activación ideal a través de estrategias como la música y el auto habla mejoró el rendimiento en levantadores de pesas" (Chang et al., 2020).

Comunicación positiva entre entrenador-atleta: Una relación colaborativa y de apoyo con el entrenador mejora la motivación. "Los tenistas juveniles cuyos entrenadores usaron estrategias motivacionales como elogio y ánimo mostraron más confianza" (Cronin, et al., 2022).

Establecimiento de rutinas pre-competencia: Seguir una secuencia consistente de pasos antes de competir reduce la ansiedad. "Los golfistas profesionales informaron que establecer rutinas pre-torneo meticulosas mejoraba su rendimiento bajo presión" (Cotterill et al., 2020).

Simulación de competencia en entrenamiento: Recrear las condiciones competitivas ayuda a prepararse mentalmente. "Practicar en situaciones que simulan la competencia real puede mejorar el rendimiento al reducir la ansiedad en clavadistas" (Ascorbe, 2019).

4.2.4.2 Técnicas preparación psicológica en deportes grupales:

La cohesión de equipo: se ha relacionado positivamente con el rendimiento deportivo (Villegas, 2019).

Las charlas motivacionales del entrenador: pueden aumentar la autoconfianza colectiva antes de la competición (Vives-Ribó y Rabassa, 2020).

El establecimiento de metas grupales: con la participación de los atletas promueve un sentido compartido de esfuerzo y propósito (Cañizares y Pérez, 2022).

La comunicación y confianza: entre compañeros de equipo mejora de dinámicas grupales (Palavecino, 2019).

Los ejercicios de respiración y visualización precompetitivos: ayuda a reducir la ansiedad (Haase, 2021).

La retroalimentación colectiva: luego de los partidos ayuda a los equipos a identificar áreas por mejorar y mantener la motivación (Díaz, 2022).

El apoyo social de los compañeros de equipo: puede amortiguar los efectos negativos del estrés sobre el rendimiento (Enderica y Guevara, 2023).

4.3 Papel del entrenador en la preparación psicológica del deportista

García et al. (2018) señala una serie de funciones del entrenador en la preparación psicológica del deportista, dentro de las cuales hay que destacar:

El entrenador debe ser impulsor de la motivación y como apoyo en la motivación.

Tener la habilidad para comprometer al deportista a la práctica que exige esfuerzo y dedicación.

Contar con habilidades que le permitan emplear la motivación intrínseca y extrínseca del deportista en la misma medida que la motivación hacia el logro.

Ser experto en establecer metas y su control.

Conocer sobre animación de grupos.

Tener control e influencia sobre el grado de aspiración hacia las metas y disposición a rendir.

Tener habilidad para manejar la dualidad existente entre motivación y aprendizaje.

Transmitir información de forma clara y precisa.

El empleo de la retroalimentación o feedback.

Reconocer el papel activo del deportista.

Su forma de comunicación debe ser coherente con los hechos.



GLOSARIO

Actividad Física: Representa todas aquellas actividades que en su realización involucran a los músculos esqueléticos provocando un gasto energético significativo.

Ejercicio Físico: Constituye el conjunto de actividades físicas programadas que contienen una estructuración y es realizada de manera sistematizada y repetitiva con el objetivo de producir cambios de mejora en la condición física.

Educación Física: Es una disciplina académica que fomenta la realización de actividad física practicada a través del juego, la recreación y los deportes como medios que llevan a las personas hacia el desarrollo integral, es decir, el bienestar físico, psicológico, emocional, cognitivo, social y afectivo.

Tarea Motriz: Es una actividad a través de la cual se lleva a cabo un movimiento particular, orientado por criterios de logro que llevan al individuo a alcanzar el éxito en dicha realización. Esta juega un papel fundamental dentro de los contenidos básicos de la educación física. En palabras más llanas, son actividades en las que está implícita la realización de un movimiento por parte de un individuo.

Desarrollo Psicomotor: Es el proceso por medio del cual los seres humanos van adquiriendo y fortaleciendo gradualmente todas aquellas habilidades físicas y cognitivas que posteriormente le van permitiendo establecer conexión con el entorno que le rodea, comprenderlo y lograr ser parte de él.

Acción Motriz: Es la materialización del movimiento corporal y permite la ejecución de movimientos grandes o pequeños, es decir, que esta es la materia prima de la locomoción y de la coordinación motriz general y específica.

Habilidades Cognitivas: Son todas aquellas capacidades propias del accionar mental que permiten el procesamiento de la información percibida, por tanto, aprender, razonar, adaptarse a cambios, tomar decisiones, resolver problemas, almacenar información y hasta lograr aprendizajes significativos.

Habilidades Psicológicas: Se llama así a las capacidades mentales relacionadas con el manejo personal es decir, la inteligencia emocional, empatía, resiliencia y autorregulación las cuales propician el bienestar emocional de un individuo y le permite establecer relaciones efectivas con los demás.

Procesos Cognitivos: Están relacionados con el conjunto de operaciones realizadas por el cerebro cuando recibe información y luego de agotar etapas de tratamiento de dicha información es capaz de externarla ya transformada.

Gestión Emocional: Es la capacidad de administrar, es decir, reconocer, comprender y regular las propias emociones de manera consciente en el afrontamiento de situaciones particulares que pueden llegar a generar niveles de estrés o ansiedad que finalmente lleguen a convertirse en cuadros de tristeza, angustia o hasta en una alegría excesiva que pueden terminar por agravar la situación inicial.

Inteligencia Emocional: Se refiere al manejo de las relaciones interpersonales y está dada por la capacidad de comprender y controlar los impulsos emocionales propios y los de los demás para lograr el establecimiento de una relación armoniosa.

Control Emocional: Es el manejo adecuado de los sentimientos y emociones positivas como negativas frente a las demás personas y ante algún acontecimiento.

Factores Psicológicos: Son todos aquellos aspectos o criterios relacionados con lo cognitivo, afectivo o el comportamiento que pueden servir de influencia mental atentando contra o a favor de la salud mental y en la calidad de vida de las personas.

Entrenamiento Deportivo: Responde al conjunto de actividades y ejercicios que se realizan con la intención de mejorar la condición física y psicológica del deportista, además de los aspectos técnicos y tácticos del deporte en sí.

Rendimiento Deportivo: Es aquella relación que se establece entre los recursos o medios empleados en la consecución de una meta y el resultado alcanzado. Aquí la eficiencia y la eficacia son elementos clave que en conjunto con la capacidad de manejo ergonómico de recursos son los que hacen posible el logro de los objetivos.

Adherencia deportiva: Es el grado de apego o compromiso que asume un deportista con los elementos que identifican a un deporte, como la práctica, entrenamiento, competición, sin ánimo de sentirlo como una obligación, sino por gusto propio.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, C. (2023). *Rol, fundamentos y desafíos del papel de la neuroplasticidad cerebral en la rehabilitación motora, luego de enfermedad cerebro vascular, en mayores de 18 años*. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/21490>
- Amaro, A., & Russell, Y. (2019). *FUNDAMENTOS TEÓRICOS-METODOLÓGICOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL LUCHADOR*. Edu.cu. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/473/1926>
- Ascorbe Paredes, S. S. (2019). Psicología del deporte en adolescentes de zona rural. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1631>
- Batista, M., Leyton, M., Lobato, S., & Jiménez Castuera, R. (2019). Modelo transcontextual de la motivación en la predicción de estilos de vida saludables. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 19(75), 463-488. <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/6678>
- Bautista, M., & Caicedo, J. (2021). *Características psicológicas para el rendimiento deportivo en las jugadoras de la liga risaraldense de voleibol*. <https://repositorio.utp.edu.co/items/9f68bfd7-78fe-4be0-844c-81e5fae23921>
- Bermúdez, J. (2018). *Psicología de la personalidad. Teoría e investigación (vol. I y II)*. Madrid: UNED. <https://tuvntana.Files.Wordpress.Com/2015/06/psicologia-de-la-personalidad-bermudez-perez-y-ruiz.Pdf>
- Cañizares, M. y Pérez, Y. (2022) Establecimiento de metas como técnica motivacional en deportistas. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8843398>
- Casares del Olmo, L. (2022). Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo en futbolistas adolescentes y/o adultos jóvenes. Proyecto Fin de Carrera / Trabajo Finde Grado, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) (UPM). <https://oa.upm.es/74553/>
- Castro, C. A., Arias, A. M., y Gracia Díaz, Álvaro J. (2018). Análisis táctico deportivo con herramientas tecnológicas, aplicadas a jugadores de fútbol profesional del club Independiente Santa Fe. *Revista Digital: Actividad Física Y deporte*, 5(1), 34–50. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v5.n1.2019.1123>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., y Ubago-Jiménez, J. L. (2020). RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS

NIVELES DE ANSIEDADEN DEPORTISTAS. *Journal of Sport & Health Research*, 12(1).

- Chang, Y.K., Ho, L.A., Lu, F.J., Ou, C.C., Song, T.F. y Gill, D.L. (2020). Diálogo interno y rendimiento en el softbol: El papel de la naturaleza del diálogo interno, las características de la tarea motora y la autoeficacia en las jugadoras de softbol novatas. *Psicología del Deporte y del Ejercicio*, 47, 101481. https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/D_Gill_Self_2014.pdf
- Cotterill, S.T., Sanders, R. y Collins, D. (2020). Desarrollar rutinas efectivas de pre-rendimiento en el golf: ¿Por qué no le preguntamos al golfista? *Revista de Psicología Aplicada del Deporte*, 32(2), 103-117. https://www.researchgate.net/publication/247515531_Developing_Effective_Pre-performance_Routines_in_Golf_Why_Don't_We_Ask_the_Golfer
- Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kosteli, M., Hollis, A y Marchant, D. (2022). Una investigación basada en la teoría de la autodeterminación sobre el desarrollo de habilidades para la vida en el deporte juvenil. *Revista de Ciencias del Deporte*. https://www.researchgate.net/publication/357796121_A_Self-Determination_Theory-Based_Investigation_of_Life_Skills_Development_in_Youth_Sport
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. New York: Plenum.
- Del monte, L. (2020). La concentración de la atención en entrenamiento de altura. Experiencias en su diagnóstico e intervención. *Revista cubana de medicina del deporte y la cultura física*, 12(3). <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/97>
- Díaz Gonzales, D. S. (2022). Factores que afectan al rendimiento deportivo II. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/61258>
- Díaz, M. (2017). Respuestas de BDNF y hormonas de estrés al ejercicio físico intenso y su relación con el estado de ánimo y la memoria de trabajo. *Idus.Us.Es*. <https://idus.us.es/handle/11441/75513>
- Duarte, R. (2022). Factores que influyen el desempeño durante las competiciones: una indagación desde la percepción del deportista. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 16(2). <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/494>
- Enderica Quintana, J. E., & Guevara Albán, S. R. (2023). *Recursos psicológicos presentes en adolescentes practicantes de artes marciales mixtas en la ciudad de Ambato*. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/5828>
- Forigua, J. C. (2018). Atención, sensación y percepción. <https://digitk.areandina.edu.co/repositorio/handle/123456789/1439>
- García, J., Valdivielso, M., Y caballero, J. (2018). Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones. Editorial:gymnos. https://catoute.Unileon.Es/discovery/fulldisplay/alma991001198419705772/34BUC_ULE:VU1

- García-Jarillo, M., De Francisco, C., Ortín, F. J., y de Los Fayos, E. J. G. (2020). Sintomatología del síndrome de burnout en deportistas: un estudio con metodología Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 15-25. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/367531>
- García-Naveira, A. (2013). Aplicación profesional del coaching en el deporte: un estudio de caso único. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(2), 101-112. http://scielo.lsciii.es/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=s1578-84232013000200011 http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000200011
- Gómez, A., Sierra, W., Hernández, A. L., Matta, J. D., Solano, É., & Oviedo, L. (2020). Caracterización psicosocial de deportistas y reconocimiento de la importancia del psicólogo deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1-29. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89612020000200015&script=sci_arttext
- González-Hernández, J., Garita-Campos, D., & Godoy-Izquierdo, D. (2018). La triada oscura de la personalidad y sus implicaciones en el deporte. Una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 187-204. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/323031>
- Guterman, T. (2023). Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos. <https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- Haase, M. (2021). Ansiedad precompetitiva y motivación en nadadores costarricenses de élite. *MH Salud*, 18(2), 77-95. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2021000200077&script=sci_arttext
- Hernández, V. (2019). *La importancia del factor psicológico en el deporte de competición*. [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/16678/La%20importancia%20del%20factor%20psicologico%20en%20el%20deporte%20de%20com-peticion.pdf](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/16678/La%20importancia%20del%20factor%20psicologico%20en%20el%20deporte%20de%20competicion.pdf)
- Jaramillo, L. (2022). Revisión sistemática sobre el diagnóstico psicológico de la atención y la concentración en el fútbol. *Ciencia y deporte*, 7(1), 148-158. <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.NO1.011>
- Llanga, E., Logacho, G. Y molina, L. (2019): "la memoria y su importancia en los procesos cognitivos en el estudiante", revista atlante: cuadernos de educación y desarrollo. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/memoria-importancia-estudiante.html>
- López, L. (2019). La investigación del comportamiento visual, desde el enfoque perceptivo-cognitivo y la toma de decisiones en el deporte. Researchgate.Net. https://www.Researchgate.Net/publication/271521950_LA_INVESTIGACION_DEL_COMPORTEAMIENTO_VISUAL_DESDE_EL_ENFOQUE_PERCEPTIVO-COGNITIVO_Y_LA_TOMA_DE_DECISIONES_EN_EL_DEPORTE_THE

_RESEARCH_OF_THE_VISUAL_BEHAVIOUR_FROM_THE_COGNITIVE_-PERCEPTUAL_FOCUS_AND_TH

- Luisi, A. L. (2019). Neuroanatomía y neurofisiología en psicología. Edu.Ar. <https://libros.unlp.edu.ar/index.php/unlp/catalog/download/1280/1263/4149-1>
- Machado, S., Arias-Carrión, O., Orellana castillo, A., Lattari, E., Cardoso silva, A., & Egidio nardi, A. (2013). La especialización hemisférica y la regulación de la conducta motora desde la perspectiva de la neurociencia cognitiva. *Salud mental (México city,)*, 36(6), 513–520. Http://www.Scielo.Org.Mx/scielo.Php?Script=sci_arttext&pid=s0185-33252013000600009http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600009
- Manrique, M. (2020) tipología de procesos cognitivos. Una herramienta para el análisis de situaciones de enseñanza. <Http://www.Scielo.Org.Pe/pdf/educ/v29n57/2304-4322-educ-29-57-163.Pdf>
- Mantilla, J. I. A. (2019). Neurociencia y entrenamiento en el deporte de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 79-90. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/6698>
- Márquez, S. (2019). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International journal of clinical and health psychology*, 6(2), 359-378. <Https://www.Redalyc.Org/pdf/337/33760209.Pdf>
- Martínez, D., Chacón, O., Hernández, M., Y García, J. (2023). Una mirada sobre los motivos de participación deportiva en el deporte escolar. <Https://accion.Uccfd.Cu/index.Php/accion/article/view/270>
- Mata, J. R., Shiels, I. P., De la Fuente Pérez, C. S., y Cupil, R. G. (2023). Impacto Del EstrésE Incidencias Emocionales En El Rendimiento Deportivo En Personas De 20 A 25 AñosDe Tabasco. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 3328-3339. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6411>
- Mejía, A. (2021). La neuro gerencia como herramienta para fortalecer las habilidades de los directivos del sector hotelero del municipio de Ocaña norte de Santander trabajo de grado para obtener el grado de: magister en administración de las organizaciones presenta. Edu.Co. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/42068/amejiape%20%284%29.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Moreno, A. (2013). La psicología en el deporte. *Revista Edu- Física*,5(12), 1-8. <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/192/190>
- Morilla Cabezas, M., Pérez Córdoba, E. A., Gamito Manzano, J. M., Gómez Benítez, M. Á., Sánchez Loquiño, J. E., & Valiente Marín, M. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para

fútbol. *Lecturas: Educación física y deportes*, 51.
<https://idus.us.es/handle/11441/56553>

Moromenacho, D. M. A. (2022). Relación entre la ansiedad y rendimiento deportivo:revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 2(2), 1-17.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9016138>

Murillo Ayala, C. E. (2018). *Natación y su influencia en el desarrollo de habilidades motrices de niños y niñas entre 5 a 7 años de edad en la Liga Deportiva cantonal del cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos* (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2018).
<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/6431>

Murillo, M., Sevil, J., Abós, Á., Samper, J., Abarca-Sos, A., & García-González, L. (2018). Análisis del compromiso deportivo de jóvenes waterpolistas: un estudio basado en la teoría de la autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 111-119.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534011>

Núñez, C. y Serpa, A. (2016) Aproximaciones a los tipos de personalidad según el eneagrama. *Psiquemag*, 4(1) pp 81-93.
https://www.researchgate.net/publication/338104417_Aproximaciones_a_los_tipos_de_personalidad_segun_el_eneagrama

Olivera-Rodríguez, Martínez C., Y Sáez, C. (2019). Estrategia sociodeportiva para la iniciación deportiva en los deportes de oposición-cooperación en la educación física. *Revista científica especializada en ciencias de la cultura física y del deporte*, 16(42), 1-16.
<https://deporvida.Uho.Edu.Cu/index.Php/deporvida/article/view/760>

Palavecino, D. (2019). La comunicación como medio de adaptación social en el deporte. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://dSPACE.palermo.edu/dSPACE/bitstream/handle/10226/2037/Palavecino%2C%20Daiana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dSPACE.palermo.edu/dSPACE/bitstream/handle/10226/2037/Palavecino%2C%20Daiana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Palmi Guerrero, J., & Riera Riera, J.. (2017). Las competencias del deportista para el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 13-18.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/291861>

Peña, M, Escribano, M y Mesa, C. (2019). Inteligencia emocional y conducta agresiva en el deporte ¿Puede inferir la modalidad deportiva y las horas de entrenamiento?
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/66213>

Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 5.
<https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/200>

Pérez, G. (2019). Aportes desde la psicología educativa para el desarrollo de los valores y ética profesional. *Revista de Investigación Psicológica*, (21), 11-37.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322019000100003&script=sci_arttext

- Pérez, V. C., & Crobu, R. (2018). El Mindfulness como Intervención en Psicología del Deporte—Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 1-15. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613865230003>
- Pérez-Flores, A., y Muñoz-Sánchez, V. (2023). Factores de la práctica deportiva que influyen en la producción emocional en el deporte: un estado de la cuestión. *HUMANREVIEW. International Humanities Review/Revista Internacional de Humanidades*, 19(1), 1-14. <https://journals.eagora.org/revHUMAN/article/view/4909>
- Perlaza-Estupiñan, A. A., & Gutiérrez-Cruz, M. (2019). Fundamentos teóricos y metodológicos para el desarrollo de la coordinación en la formación de los gestos técnicos en el fútbol de categorías formativas. *Ciencia y Deporte*, 4(1), 96-111.
- Sánchez-Márquez, N. I. (2019). Sensación y percepción: una revisión conceptual. <https://repository.ucc.edu.co/items/95d667a0-032c-4660-a8ec-e2a22f7476e1>
- Sanchis-Soler, G., García-Jaén, M., Sebastián-Amat, S., Diana-Sotos, C., & Tortosa-Martínez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes. <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/122026>
- Saravia, G. (2022). La importancia del lenguaje. https://www.researchgate.net/publication/363690459_La_importancia_de_l_lenguaje
- Simkin, H., Etchezahar, E. y Ungaretti, J. (2012). Personalidad y autoestima desde el modelo y la teoría de los cinco factores. *Hologramática* 2(17) pp.171-193.
- Suárez, G. R., Arabia, J. J. M., Alzate, S. G., Teller, D., Calderón, M., Vargas, L., & García, Y. (2021). Escalas de medición del tiempo de reacción visual y auditiva en deportes relacionados. *VIREF Revista de Educación Física*, 10(3), 1-48. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/347347>
- Suárez, R. Márquez, J., Gaviria, S. Teller, D. Calderón, M. Vargas, L. García, Y. (2021). Vista de escalas de medición del tiempo de reacción visual y auditiva en deportes relacionados. *Edu.Co*. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/347347>
- Tóala Pilay, M. A., García Martínez, A. J., Zambrano Cedeño, S. N., Escobar Lozano, D. M. y Delgado Moreira, J. A. (2019). *Psicología de la Educación Física y el Deporte Escolar*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/741378.pdf>
- Toalongo, J. (2023). Factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo de atletas de medio fondo. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/15684>
- Ursino, D. J., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2018). Aportes de la Psicología del Deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento

- deportivo. *Anuario de Investigaciones*, 25, 331-339.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369162253040>
- Vallejo-Reyes, F. A., Campbell, J. I. M., Lochbaum, M. R., Duclos-Bastías, D. M., Guerrero-Santana, I., & Beltrán, H. J. C. (2018). Adaptación y validación de la escala de motivación en el deporte 2 (EMD-2) para estudiantes universitarios chilenos. *Cuadernos de psicología del deporte*, 18(1), 63-74. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/265151>
- Vico, P., y Izquierdo, M. I. C. (2020). Análisis de la Valencia, arousal y dominancia durante la práctica de expresión corporal en secundaria. *EmásF: revista digital de educación física*, (63), 9-21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279807>
- Villegas Clarke, R. (2019). Cohesión de equipo y características psicológicas deportivas en futbolistas de la primera división peruana.
- Vives-Ribó, J., & Rabassa, N. (2020). Intervención sobre la comunicación del entrenador para aumentar la confianza de los deportistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613865247006>
- Weinberg, R., Freysinger, V., & Mellano, K. (2018). How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 1-10. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21520704.2016.1263981?scroll=top&needAccess=true>
- Zambrano, D., & Cabrera, C. (2021). LAS NEURONAS ESPEJO Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE MIRROR NEURONS AND THEIR IMPACT ON LEARNING. Edu.ec. <https://revistas.ecotec.edu.ec/index.php/rnv/article/view/443>



WEBGRAFÍA

- Acción, C. (2019). ¿Cómo afectan las drogas al rendimiento deportivo? Centro Acción. <https://centroaccion.es/como-afectan-drogas-rendimiento-deportivo/>
- Alcaraz, S. (2020). #44 Fases de la preparación psicológica. Psicodeporte.academy. <https://psicodeporte.academy/44/>
- Álvarez, K. (2023) toma de decisiones - definición, tipos Y características. <https://edworking.Com/es/blog/remotework/toma-de-decisiones-definicion-tipos-y-caracteristicas>
- Aparicio-Nava, I. y Meneses, A. (2019). La memoria, sus disfunciones y la importancia de su estudio. <https://avanceyperspectiva.Cinvestav.Mx/la-memoria-sus-disfunciones-y-la-importancia-de-su-estudio/>
- Bitbrain (2023). Qué es la atención, tipos y alteraciones. <https://www.Bitbrain.Com/es/blog/atencion-cognitiva-concentracion#:~:text=la%20atenci%c3%b3n%20es%20una%20capacidad,recursos%20atencionales%20al%20mismo%20tiempo.>
- Bravo, R. (2020). Trastornos psicológicos en deportistas. Psonríe. <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/trastornos-psicologicos-deportistas>
- Cid, T. (2023). El pensamiento: qué es y qué tipos existen | gradior. <https://www.Gradior.Es/que-es-el-pensamiento/>
- Cognición Física, I. (2017,). *Tiempo De Reacción o Tiempo de Respuesta - Habilidad Cognitiva*. CogniFit. <https://www.cognifit.com/do/tiempo-de-respuesta>
- Coma, J. (2022). Liderazgo en alto rendimiento deportivo y empresa. <https://dobetter.esade.edu/es/liderazgo-en-alto-rendimiento-deportivo-y-empresa>
- Consuelo, T. (2020) la importancia de nuestros pensamientos en nuestra salud mental. <https://tratamientospsicologicos.Es/la-importancia-de-nuestros-pensamientos-en-nuestra-salud-mental/>
- Corbin, J. (2018). Carácter ganador: 9 cualidades y rasgos para comprenderlo. Psicología y mente. <https://psicologiaymente.Com/personalidad/caracter-ganador>
- Coullaut (2022). ¿Qué es la percepción? Procesos psicológicos | coullaut. Instituto coullaut de psiquiatría. <https://coullautdepsiquiatria.Es/la->

importancia-de-la-percepcion-en-los-procesos-psicologicos#:~:text=la%20percepci%c3%b3n%20es%20b%c3%a1sica%20para,sean%20estas%20cotidianas%20o%20urgentes.

El lenguaje (2019). ¿Qué es el lenguaje?. <https://stimuluspro.com/blog/el-lenguaje/#:~:text=La%20Real%20Academia%20de%20la,de%20otros%20sistemas%20de%20signos%E2%80%9D>.

Elizalde, Á. D. (2021, 8 diciembre). El neuropsicólogo en las Olimpiadas ¿Qué papeltiene? Universidad ISEP. <https://universidadisep.com/mx/neurociencias/el-neuropsicologo-en-las-olimpiadas-pieza-clave-y-secreta-de-los-atletas-de-alto-rendimiento/>

ESAN (2019). El papel de la neurociencia en el deporte. Edu.Pe. <https://www.Esan.Edu.Pe/conexion-esan/el-papel-de-la-neurociencia-en-el-deporte>.

Esteso, B. (2022). Qué es la atención: Test y tipos. <https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/test-atencion>

Fernández, M. (2021,). ¿Qué son las neuronas espejo y por qué son importantes? Montse Fernández. <https://awenpsicologia.Com/las-neuronas-espejo/>

Fernández, M. (2022,). Hemisferios cerebrales: características y funciones. Montse Fernández. <https://awenpsicologia.Com/hemisferios-cerebrales-derecho-e-izquierdo-funciones-y-caracteristicas/>

Fernández, S. (2016). La Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico, una disciplina con entidad propia. <https://www.uv.es/master-psicologia-general-sanitaria-pgs/es/blog/la-psicologia-del-deporte-del-ejercicio-fisico-disciplina-entidad-propia-1285957292035/GasetaRecerca.html?id=1285969882354>

García, F. (2017). ¿Cómo se relaciona la psicología con la práctica deportiva?. Revista Integración Académica en Psicología Volumen 5. Número 14. 2017. ISSN: 2007-5588 . <https://integracion-academica.org/anteriores/24-volumen-5-numero-14-2017/162-como-se-relaciona-la-psicologia-con-la-practica-deportiva>

García, L. (2022) la concentración: definición y estrategias para potenciarla. <https://elisabetrodpsicologia.Wordpress.Com/2022/05/04/la-concentracion-definicion-y-estrategias-para-potenciarla/>

García-Allen, J. (2015). Control de la atención en el deporte: los enfoques atencionales. ¿Cómo afecta la capacidad para mantener la atención a los deportistas?. <https://psicologiaymente.com/deporte/control-atencion-deporte-enfoques-atencionales>

González, R. (2020). Evaluación conducta agresiva. (s. f.). PDF. <https://es.slideshare.net/RamnGonzalez1/evaluacion-conducta-agresiva>

Grador, A. R. (2021). Sistema Nervioso: ¿Qué es y qué funciones y estructura tiene?. <https://www.gradior.es/que-es-el-sistema-nervioso/>

- Hirsh (2022). Sistema Nervioso Periférico. <https://kidshealth.org/es/parents/peripheral-nervous-system.html#:~:text=El%20sistema%20nervioso%20perif%C3%A9rico%20es,central%20conforman%20el%20sistema%20nervioso>
- Junquera, I, R (2019). Fiosonline. Impulso Eléctrico o Nervioso. <https://www.fisioterapia-online.com/glosario/impulso-nervioso-o-electrico#:~:text=El%20impulso%20nervioso%20o%20el%C3%A9ctrico,se%20gener%C3%B3%20el%20est%C3%ADmulo%20desencadenante>
- Kumon (2022). Habilidades cognitivas: ¿qué son, tipos y cómo desarrollarlas?. <https://www.kumon.com.pe/blog/habilidades-cognitivas#:~:text=los%20procesos%20cognitivos%20utilizan%20diferentes,sencillas%20hasta%20las%20m%C3%A1s%20complejas.>
- Laoyan, S. (2022) toma de decisiones: definición, pasos, tipos y características. <https://asana.com/es/resources/decision-making-process>
- Leire (2020) características del pensamiento. <https://quecaracteristicas.com/pensamiento/>
- Liebert, P. (2021). Introducción a las lesiones deportivas. <https://www.msmanuals.com/es-do/hogar/traumatismos-y-envenenamientos/lesiones-deportivas/introducci%C3%B3n-a-las-lesiones-deportivas>
- Maiese, K. (2022). Neurotransmisión. Neurotransmisores y receptores principales. Trastornos asociados a defectos de la neurotransmisión. <https://www.msmanuals.com/es-do/professional/trastornos-neuro%C3%B3gicos/neurotransmisi%C3%B3n/neurotransmisi%C3%B3n>
- Martínez, G. (2018). Las 4 teorías de la agresividad principales: ¿cómo se explica la agresión? psicología y mente. <https://psicologiymente.com/psicologia/teorias-de-agresividad>
- MedlinePlus (2022). Sistema Nervioso Central. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002311.htm#:~:text=Est%C3%A1%20conformado%20por%20el%20cerebro,todas%20las%20funciones%20del%20cuerpo>
- Méndez, J. (2023). La agresividad: causas, conceptos, teorías y cómo manejarla. PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente. <https://www.psychoactive.com/blog/la-agresividad/>
- Núñez, N. (2017). Percepciones especializadas – El sexto sentido del deporte. <https://www.magzter.com/es/stories/Sports/Sport-Life-Mexico/Percepciones-especializadas-El-sexto-sentido-del-deporte>
- Orellana.J.T(2017). Objeto de estudio de la psicología del deporte. <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20del%20Psic%C3%B3logo%20de,Ocio%20Salud%20y%20Tiempo%20Libre>

- Pérez, H.U (2022). Historia de la psicología del deporte y su evolución. <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm#:~:text=La%20interve nci%C3%B3n%20del%20Psic%C3%B3logo%20de,Ocio%2C%20Salud %20y%20Tiempo%20Libre>
- Redondo-Rincon, G. (2023). *Entrena tu mente antes, durante y después de una competencia.* Eres Deportista. <https://eresdeportista.com/salud/psicologia-deportiva/entrena-mente-antes-durante-despues-competencia/>
- Rincon, G. R. (2020, mayo 14). Importancia de trabajar en equipo en el deporte. <https://eresdeportista.com/salud/psicologia-deportiva/importancia-trabajar-equipo-deporte/>
- Rodríguez, A. (2022). *Preparación psicológica en el deporte.* Infograma.net. <https://infograma.net/preparacion-psicologica-en-el-deporte/>
- Rodríguez, J. L. R., Bennasar-García, M. I., & De Salcedo, C. M. (2022). Dramatización pedagógica para optimizar el estado cognoscitivo-emocional en estudiantes de Educación Física del ISFODOSU. *Revista de Investigación Enlace Universitario*, 21(1), 95-110. <https://enlace.ueb.edu.ec/index.php/enlaceuniversitario/article/view/251>
- Rojas, M. (2020) atención en el aprendizaje: una base para la educación. <https://neuro-class.com/atencion-en-el-aprendizaje-una-base-para-la-educacion/#:~:text=la%20atenci%C3%B3n%20es%20fundamental%20en,correctamente%20procesada%20en%20la%20actividad.>
- Romero, N. (2019). ¿Por qué la gente agrede? 4 determinantes de la agresión. Plan LEA. <https://planlea.edu.do/2019/07/por-que-la-gente-agrede-4-determinantes-de-la-agresion/>
- Rosario-Rodríguez, J. L., & Torre-Rodríguez, A. D. C. (2023). Actividades psico-físicas para fomentar competencias fundamentales en estudiantes de secundaria. *Revista Científica FIPCAEC (Fomento de la investigación y publicación científico-técnica multidisciplinaria)*. ISSN: 2588-090X. Polo de Capacitación, Investigación y Publicación (POCAIP), 8(2), 719-744. <https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/916>
- Rosques, A. (2023). La inteligencia. Ceupe. <https://www.Ceupe.Com.Ve/blog/la-inteligencia.html>
- Ruiz, L. (2022). ¿Qué es la psicología del deporte? -Psyciencia. Psyciencia. <https://www.psyciencia.com/que-es-la-psicologia-del-deporte/>
- Sánchez, A. (2021). ¿Qué es el aprendizaje motor?. <https://www.neuronup.com/estimulacion-y-rehabilitacion-cognitiva/dano-cerebral-adquirido/el-aprendizaje-motor-que-es-factores-metodologia-y-objetivo/>
- Sanz, C. (2018) ¿qué es la inteligencia? <https://www.Elmundodelsuperdotado.Com/que-es-la-inteligencia/>

- Silva, A. (2017). Cooperación: trabajar juntos para ganar - UPAD. <https://www.upadpsicologiacoaching.com/cooperacion-trabajar-juntos-para-ganar/>
- Suarez, M. (2023) concentración. <https://guiadelempresario.Com/administracion/concentracion/>
- Unir (2021, marzo 8). Plasticidad cerebral o neuronal: claves e importancia en la neuropsicología clínica. <https://www.Unir.Net/salud/revista/plasticidad-cerebral-neuronal/>
- UNISPORT (2023). El poder de la estrategia deportiva. <https://unisport.es/estrategia-deportiva/>
- Villagrán, A. (2018) Tipos de agresión según su naturaleza - ISSuU. https://issuu.com/andreavillagran/docs/psicolog_a_social_m_dulo_3/s/12471559
- Yapura, M. (2022). ¿Qué es la atención? Descripción, fases y características | Psicología Gehirn. <https://psicologiagehirn.Com/atencion/>
- Zavala, F. (2020). La Comunicación en el Deporte. Recuperado de Psicología Deportiva website: <https://www.psicologiadeldeportemexicali.com/post/la-comunicaci%C3%B3n-en-el-deporte>



Dr. José Luis Rosario Rodríguez

Nacido en Santiago de los Caballeros, República Dominicana, el 03 de diciembre del año 1979. Licenciatura en Educación Física en el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU) República Dominicana, Licenciatura en Diseño de Interiores y Arquitectura en la Universidad Tecnológica de Santiago (UTESA) República Dominicana, Licenciatura en Educación Artística en la Atlantic International University (AIU) EEUU. Maestría en Educación Física Integral en el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU) República Dominicana, Maestría en Gestión de la Educación Física en la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD) República Dominicana, Máster en Arte y Educación Intrapersonal en la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA) España, Máster en Coaching y Psicología del Deporte Universidad del Colegio Latinoamericano de Educación Avanzada (UCLEA) México. Doctorado en Pedagogía de la Educación Artística en la Master Advanced University (MAU) EEUU. Postdoctorado en Filosofía e Investigación en la Universidad Nacional Experimental del Yaracuy (UNEY) Venezuela. Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL) Venezuela. Diplomado en Psicología Clínica, Diplomado en Neuropsicología Clínica, Diplomado en Neurociencias. Autor de artículos científicos y del libro: La canción motriz. Cantos y juegos tradicionales aplicados a la Educación Física. Conferencista y Ponente en eventos de carácter nacional e internacional. Docente investigador del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Docente de grado y postgrado en la Licenciatura de Educación Física y Educación Artística. Coordinador de la Licenciatura en Educación Artística. Investigador adjunto para la República Dominicana del Centro Latinoamericano de Estudios en Epistemología Pedagógica (CESPE). Investigador asociado del Centro Interdisciplinario en Ética, Política y Economía (CIEPE).



ISBN: 978-980-8037-02-9



9 789808 037029