

Factores psicológicos más relevantes en la etapa de tecnificación deportiva

Bases del Aprendizaje Deportivo

Técnico Deportivo Final LOE

Enseñanzas Deportivas de
Régimen Especial



Contenidos

Factores psicológicos más relevantes en la etapa de tecnificación deportiva.

1. Identificación y control de los factores psicológicos más relevantes en la etapa de Tecnificación Deportiva

1.1. La motivación

La motivación es una variable psicológica multidimensional y dinámica, considerada por muchos autores como motor del comportamiento humano, indispensable para poder iniciar y desarrollar una actividad.



Importante

Según Weiner (1992) “la motivación es a la conducta como el corazón es al cuerpo humano”. Buceta (1998) la define como “motor que pone en marcha y guía un comportamiento”, y según Cashmore (2002) es “un estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo”.

1.1.1. Características y tipos

La motivación ejerce un papel fundamental en el contexto deportivo. Su influencia es determinante tanto en el aprendizaje, la persistencia y el rendimiento deportivo como en el inicio, mantenimiento y abandono de un determinado comportamiento o de la propia práctica deportiva.

En la etapa de Tecnificación Deportiva (TD) un papel importante a desempeñar por el técnico deportivo es el de motivador. Sus técnicas de motivación son fundamentales para el desarrollo de las actitudes de sus deportistas y el grado de éxito que estos alcanzarán.

En cuanto a los *tipos de motivación*, diferenciaremos entre motivación básica y motivación cotidiana.



Importante

La *motivación básica* se refiere a la base estable de motivación que determina el compromiso del deportista con el entrenamiento deportivo y la competición.

Tiene que ver con el interés y ambición de los deportistas por los resultados deportivos, su rendimiento personal y/o las consecuencias beneficiosas de ambos. Se relaciona con el interés que el deportista tiene por mejorar su rendimiento, por conseguir determinadas competiciones y por el reconocimiento personal o social que supondría haberlas conseguido (celebraciones, concesión de premios, etc.).

Es entendida como un signo de competencia y autodeterminación. Es decir, su propia determinación y la actividad son suficientes para que el deportista esté motivado. El hecho de entrenar y competir tiene un alto valor, está relacionado con la auto-superación, la satisfacción personal por su progreso, etc.



Importante

La *motivación cotidiana* se refiere al interés del deportista por su actividad diaria “per se” y la gratificación inmediata que produce esta, con independencia de los logros deportivos.

Tiene una mayor relación con el rendimiento personal cotidiano, el disfrute de la actividad y las circunstancias que la rodean (ambiente de trabajo, relación con compañeros...).

Ambos tipos de motivación están relacionados y se complementan entre sí. Una dosis elevada de motivación básica propicia una buena disposición de los deportistas hacia la actividad y facilita, por tanto, que pueda desarrollarse la motivación cotidiana.

Sin embargo, en ausencia de motivación básica, los deportistas no adquieren el suficiente compromiso con la actividad como para afrontar retos deportivos verdaderamente ambiciosos, y en estos casos una elevada motivación cotidiana propicia que la experiencia diaria sea más grata, pero aumenta el riesgo de un estado de conformismo que dificulta que se desarrolle el interés por objetivos deportivos que exijan un compromiso más alto.

La motivación también puede ser interna o intrínseca, y externa o extrínseca.



Importante

La *motivación intrínseca* se refiere al hecho de hacer una actividad por el placer y satisfacción que se derivan de su realización, sin recompensas externas.



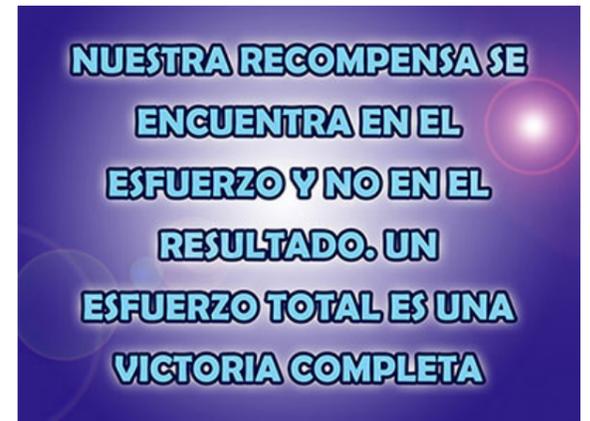
Importante

La *motivación extrínseca* hace referencia a la participación en una actividad para conseguir recompensas, y la conducta tiene significado porque está dirigida a un fin, y no por sí misma.ccccccccc

Se relaciona con deportistas que dependen de refuerzos externos: dinero, prestigio y reconocimiento social, etc. Esta es considerada más inestable y menos duradera que la intrínseca.

Los deportistas altamente motivados internamente invertirán mucho tiempo y esfuerzo entrenando y trabajando para perfeccionar sus destrezas sin ser instados o halagados por el entrenador. Sin embargo, los menos motivados internamente necesitarán que el entrenador les proporcione la necesaria motivación para ayudarles a trabajar y alcanzar su potencial.

Estos diferentes tipos de motivación han sido asociados con importantes consecuencias psicológicas (Sosa, Jaenes, Godoy-Izquierdo, & Oliver, 2009). Por ejemplo, la motivación intrínseca ha sido asociada con el divertimento en una actividad (Brustad, 1988), aumento de la deportividad (Vallerand & Losier, 1994), disminución en el abandono deportivo (Gill, Gross, & Huddleston, 1983), persistencia en la actividad (Pelletier, Brière, Blais, & Vallerand, 1988) y aparición de emociones positivas (Vallerand & Brière, 1990). Por el contrario, la motivación extrínseca se ha asociado con incremento de los estados de ansiedad en jóvenes deportistas (Scanlan & Lewthwaite, 1984), e incremento en el abandono deportivo (Linder, Johns, & Butcher, 1991).



Importancia desmedida al rendimiento.
Imagen de elaboración propia

Otros tipos de motivación son la motivación orientada al ego y la motivación orientada a la tarea (Duda, 2001; Nicholls, 1989).



Importante

En la *motivación orientada al ego* los deportistas están motivados por la competencia con otros deportistas, tanto en retos como en resultados (búsqueda de destacar o de superar a los otros).



Importante

En la *motivación orientada a la tarea* los deportistas también están motivados por los retos y resultados, pero no en comparación con los demás, sino con su propio dominio y progreso personal.ccccccccccc

Los individuos orientados a la tarea perciben el deporte como una actividad que fortalece la cooperación y el compromiso, lo que incrementa el interés por esforzarse, por trabajar duro para mejorar las habilidades deportivas, y da lugar a una participación más entusiasta y satisfactoria. Por el contrario, los orientados al ego perciben la actividad deportiva como un medio para obtener el reconocimiento de los otros, popularidad o ganancias económicas, lo que implica una participación menos entusiasta y una mayor tendencia a desvincularse de la práctica deportiva cuando la actividad no proporciona estos beneficios.

1.1.2. Procedimientos para el mantenimiento de la motivación durante la etapa de Tecnificación Deportiva

Buceta (2004) propone una serie de estrategias para aprovechar el interés inicial de los niños por la práctica deportiva y favorecer su mantenimiento en la misma a través de contextos estimulantes y gratificantes, en vez de estresantes.

Algunas de estas estrategias son:

- La *utilización de modelos que sean significativos* para los jóvenes, a través de la combinación de dos modelos: un “modelo experto” (algún deportista famoso) para incrementar la motivación, y un “modelo competente” (un deportista más cercano) para que, además de mantener alta su motivación, potencie su autoconfianza, destacando el objetivo o conducta a imitar, y haciéndoles ver que ello también conlleva un coste (trabajar muchas horas, entrenar duro, etc.).
- La proporción de *experiencias gratificantes* a través de un entorno agradable y positivo, entrenamientos variados y entretenidos, con tareas atractivas, donde aprendan, se diviertan, consigan retos, se sientan apoyados y valorados por sus padres y compañeros, *con el reconocimiento y la aprobación del entrenador*, recompensando el esfuerzo y cada logro alcanzado con feedbacks y refuerzos positivos, etc.
- La *participación en la toma de decisiones* en las que sea positiva su aportación (normas de equipo, puntualidad, etc.).
- La *compensación entre los distintos tipos de motivación*, centrada tanto en los retos y resultados en competencia con los otros (*orientación al ego*) como con respecto a uno mismo (*orientación a la tarea*), ya que ambas son compatibles.
- La *relación costes-beneficios* y otros intereses. Se trata de exigirles un coste ajustado, proporcionado, ya que estos deportistas tienen otras obligaciones escolares y familiares, y otros intereses y necesidades sociales. El entrenador debe calibrar el coste para que el balance entre beneficios y coste sea favorable.
- Otra de las formas más comunes de mantener la motivación es mediante la *motivación verbal* a través de conversaciones, charlas, debates y discusiones de equipo, diálogos individualizados con cada deportista, etc. Los entrenadores tienen que ser capaces de captar y estimular a sus deportistas con sus discursos.
- Igualmente, otra de las formas más efectivas de motivación es el *compromiso* sincero y entusiasta del entrenador con sus deportistas para la consecución de una meta común.

El entrenador debe utilizar técnicas motivacionales variadas que le ayudarán a conseguir mantener un elevado y continuo grado de motivación e involucración de sus deportistas. Por ejemplo, para una motivación externa positiva se sugiere:

1. *Comenzar con alabanzas*. El entrenador debe reforzar las cosas que el deportista domina o hace bien. Esto le ayuda al deportista a sentirse capacitado.
2. *Hacer correcciones o sugerencias*. El entrenador debe dar instrucciones objetivas que puedan ser realizadas por el deportista para tener más efectividad.
3. *Finalizar con cumplidos*. Decirle al deportista que con algo más de práctica será totalmente capaz de mejorar sus puntos débiles, porque es bueno y competente.

1.1.3. Valoración del papel destacado de la motivación en el fomento de la TD

El técnico deportivo tiene que conocer y entender qué factores son los que estimulan al deportista en la etapa de TD, así como cuáles son el tipo y el nivel de motivación iniciales del deportista. Conocer el por qué de la práctica deportiva es un factor fundamental para mantener a los jóvenes en dicha práctica y evitar el abandono prematuro. Destacar la importancia de los aspectos motivacionales en el deportista para que estos incidan de manera positiva en el compromiso deportivo, en la constancia, el esfuerzo y perseverancia en el entrenamiento, en el aprendizaje, en el rendimiento, etc., e incluso para evitar el *burnout* y el abandono prematuro de estos jóvenes deportistas, sometidos a altas cargas de exigencia a todos los niveles, tanto en el entrenamiento como en la competición.

Por todo ello, los técnicos que trabajan con jóvenes deportistas en la etapa de TD deben tener en cuenta los distintos tipos de motivación. Como prioridad, deben fomentar y fortalecer, para que sea elevada y estable, la motivación básica; y como complemento muy importante de esta, deben propiciar la motivación cotidiana.

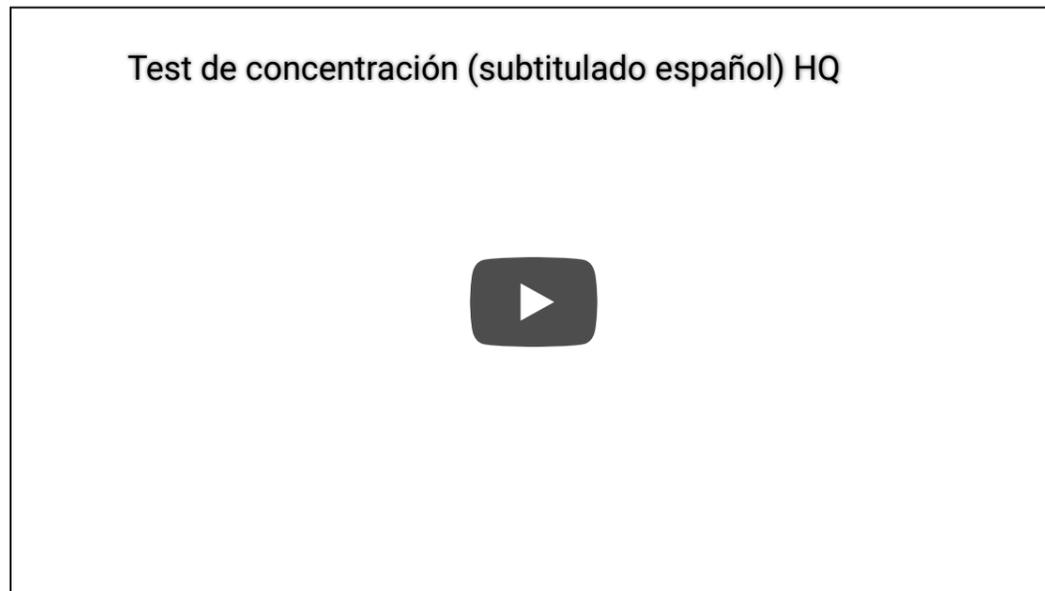


Deporte y motivación.
Imagen alojada en [Southcom](#). Licencia (CC0)

1.2. La concentración

Para hablar de concentración es necesario mencionar primero el término "atención", pues no existe concentración si no hay un proceso atencional previo.

La atención es una habilidad psicológica considerada la primera fase de todo aprendizaje; si no hay atención, no hay nada detrás. Por lo tanto, la focalización atencional se hace imprescindible en todo aprendizaje y desarrollo deportivo.



Test de concentración.

Video publicado por chadrimisterio alojado en [Youtube](#)

1.2.1. Definición y tipos

En cuanto a la concentración en el deporte, Dosil (2004) la define como “el mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que nos estamos enfrentando”.



Test de atención.

Video publicado por cocoylatv alojado en [Youtube](#)

Por lo tanto, todo sujeto que pretenda llevar a cabo un aprendizaje, en este caso deportivo, en primer lugar deberá prestar atención a los estímulos relevantes del juego y discriminar los no relevantes; a partir de aquí, si mantiene la atención, pasará a un estado de concentración.



Importante

Atención: es la capacidad de establecer contacto con los estímulos relevantes del juego, discriminando los no relevantes.

Concentración: es el mantenimiento de la atención durante un período de tiempo más o menos duradero.

El proceso atencional en el ser humano tiene una duración muy breve, apenas 10 segundos; sin embargo, el proceso de concentración puede alcanzar los 20 minutos.

Según la Teoría de los Estilos Atencionales de Nideffer, (1976), el proceso de atención-concentración considera dos dimensiones básicas: la amplitud y la dirección.

- **La amplitud:** hace referencia a la extensión del campo atencional, distinguiéndose entre focalización atencional amplia y estrecha.

- *Amplia:* cuando el deportista presta atención a más de un estímulo del juego.
- *Estrecha:* cuando se centra solamente en un estímulo.

- **La dirección:** establece y precisa el lugar hacia donde se orienta el foco de atención, diferenciando entre externa e interna.

- *Interna:* cuando dirige la atención hacia aspectos de sí mismo.
- *Externa:* si se dirige la atención hacia aspectos externos al propio deportista.

De la combinación de las dos dimensiones expuestas y de sus divisiones resultan cuatro modos diferentes de focalizar la atención, o estilos atencionales, también llamados *estilos de concentración*:



Atención y concentración.

Imagen de Jean Beaufort alojada en [PublicDomainPictures](#). Licencia (CC0)

Tabla I. Tipos o estilos de atención-concentración según la Teoría de los Estilos Atencionales de Nideffer (1976).

		DIMENSIÓN DE DIRECCIÓN	
		INTERNA	EXTERNA
DIMENSIÓN DE AMPLITUD	ESTRECHA	El deportista dirige la atención a un estímulo de sí mismo, por ejemplo a sus piernas, a su respiración, etc.	Se focaliza la atención en un estímulo concreto del entorno, por ejemplo en un oponente, en la canasta, en un ángulo de la portería, etc.
	AMPLIA	En este caso, se atiende a más de un estímulo de su propio cuerpo, por ejemplo a su estado general físico o mental.	Se produce cuando el deportista centra su atención en varios estímulos del entorno, por ejemplo, sobre varios adversarios a la vez, o en su compañero y un contrincante, etc.

1.2.2. Aplicación de recursos para facilitar el mantenimiento de la concentración en entrenamientos y competiciones

El entrenamiento de la capacidad de concentración de los deportistas no debe ser ajeno a la realidad del entrenamiento deportivo del jugador.

Así pues, se considera eficaz que el técnico deportivo conciencie a sus aprendices durante las prácticas sobre la necesidad de focalizar la atención adecuadamente. Para lograrlo, deberá proponer ejercicios que promuevan la consecución de mini-objetivos u objetivos a muy corto plazo con la intencionalidad de lograrlos sin dispersar la atención.

También es fundamental entrenar sistemáticamente al deportista en controlar aquellos estímulos relevantes del juego; para ello se deben programar situaciones simuladas de competición donde habiten distractores externos, y así acostumbrar al jugador a evitarlos para que no se reduzca la eficacia en sus ejecuciones.



Capacidad de concentración.
Imagen alojada en [Pxhere](#). Licencia (CC0)

1.3. La activación

El nivel de activación general que deben tener los deportistas está estrechamente relacionado con su rendimiento, siendo una de las variables psicológicas más estudiadas en el ámbito deportivo.

1.3.1. Definición

Es también denominada *arousal*, que Gould y Krane (1992) definen como una activación general fisiológica y psicológica del organismo.

La activación viene representada por un continuo que se extiende desde el sueño más profundo hasta un estado de máxima excitación.

Puede manifestarse tanto a nivel fisiológico como a nivel cognitivo o motor.

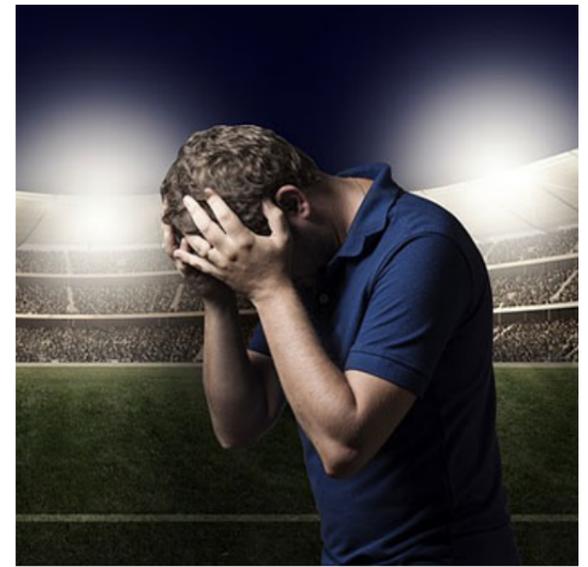
1.3.2. Miedo al fracaso y ansiedad precompetitiva

Es necesario un cierto nivel de activación en el organismo para llevar a cabo cualquier aprendizaje deportivo o la consecución de objetivos, pero el grado de activación debe ser ajustado a cada tarea y a cada individuo con la finalidad de que la activación no condicione la respuesta motriz, y por tanto el rendimiento.

Si se experimenta un alto grado de activación, puede afectar negativamente al pensamiento y al estado corporal, alcanzando elevados niveles de preocupación mental, o manifestaciones fisiológicas como el aumento del ritmo cardíaco, sudoración excesiva, alteración de la respiración, etc. Todo esto dificultaría una ejecución motriz fluida y como consecuencia afectaría al rendimiento deportivo.

Si el nivel de activación no es controlado, el deportista puede sentir estados de ansiedad precompetitiva que van acompañados de un sentimiento de temor para el afrontamiento de la competición. Este sentimiento se manifiesta fundamentalmente a través del miedo al fracaso.

En definitiva, el técnico debe tener conciencia del estado de activación de sus aprendices y crear un clima de aprendizaje positivo, sin que los deportistas lleguen a desarrollar estados emocionales negativos que dificulten el rendimiento.



Ansiedad precompetitiva.

Imagen de Daniel Reche alojada en [Pixabay](#). Licencia (CC0)

1.3.3. Burnout en jóvenes deportistas

El término *burnout* proviene del inglés y significa “estar quemado”. Implica un agotamiento emocional, un distanciamiento de las personas que rodean al deportista y una reducción de la realización personal en las actividades deportivas.

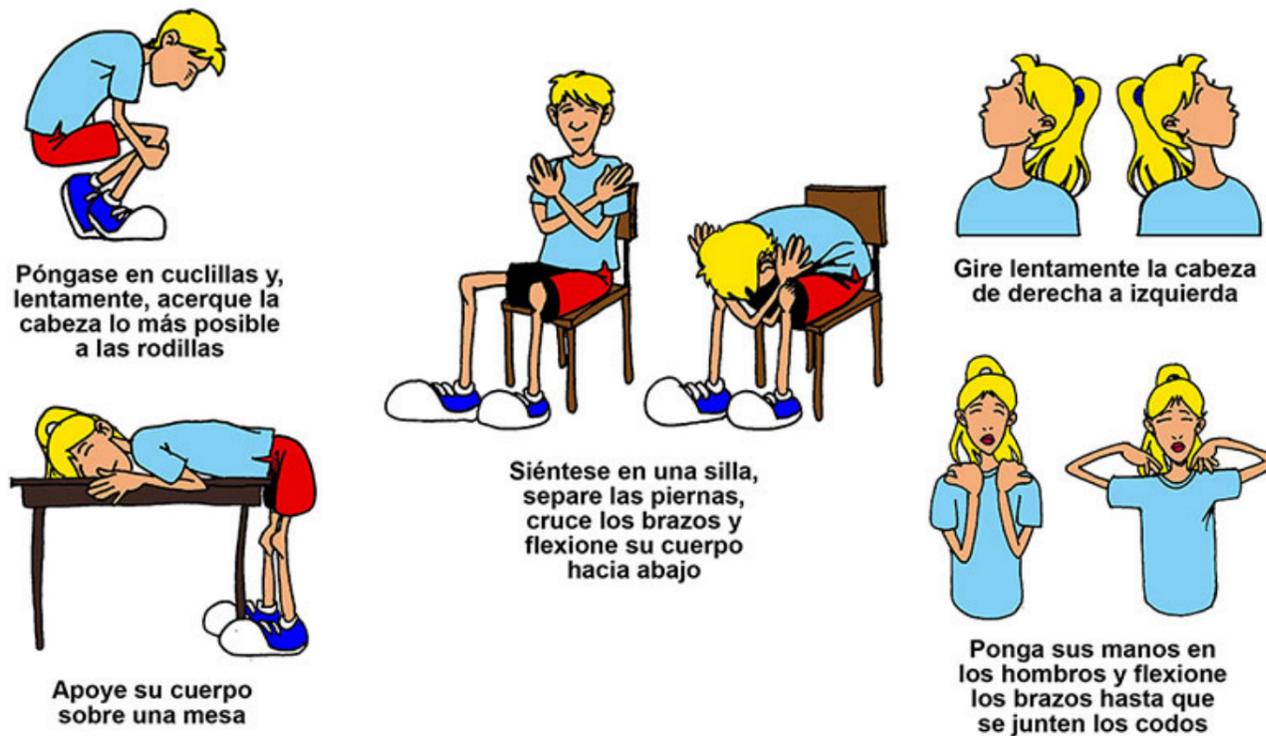
Este síndrome se desarrolla cuando existe una situación de sobre exigencia interna o externa para afrontar la carrera deportiva. Los desencadenantes son una focalización de la actividad deportiva hacia el éxito demasiado intensa y prolongada, la monotonía en los entrenamientos, la falta de refuerzo por parte de los técnicos, el sentimiento de estar atrapados por el ambiente, el abuso de la autoridad deportiva, etc.

La aparición del *burnout* comienza con la falta de ilusión, entusiasmo y energía del deportista, seguido de bloqueos en la progresión del aprendizaje, y finalmente se consolida con la pérdida de confianza y de autoestima, llevando al deportista al abandono.

1.3.4. Aplicación de recursos para facilitar la regulación de la activación durante los entrenamientos y las competiciones

Teniendo en cuenta la relación existente entre activación y rendimiento, resulta imprescindible enseñar a los deportistas a regular su nivel de activación, lo cual implica un trabajo a nivel físico y psíquico.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Ejercicios de relajación muscular.
Imagen de elaboración propia

Para alcanzar un nivel óptimo de activación se deben utilizar técnicas de *energetización* (si el deportista está demasiado relajado para afrontar la competición) o técnicas de *relajación* (si está sobreexcitado).

Para incrementar la activación existen técnicas como la aceleración de la respiración, la movilización del cuerpo, escuchar música estimulante, etc.

Si el deportista está excesivamente activado hay que llevar a cabo un entrenamiento en relajación, y así el deportista puede llegar a aprender a controlar las respuestas de su propio cuerpo. Se utilizan técnicas como el entrenamiento autógeno de Schultz (1969), la relajación progresiva de Jacobson (1938), la respiración pausada, escuchar música relajante, visualización de imágenes de relax, etc.



Importante

El aprendizaje de la regulación de la activación supone el desarrollo de una habilidad psicológica que es también conocida como control de la energía.

Glosario

Motivación

Variable psicológica multidimensional y dinámica, considerada por muchos autores como motor del comportamiento humano, indispensable para poder iniciar y desarrollar una actividad.

Motivación básica

Base estable de motivación que determina el compromiso del deportista con el entrenamiento deportivo y la competición.

Motivación cotidiana

Interés del deportista por su actividad diaria o cotidiana "per se", y la gratificación inmediata que produce esta, con independencia de los logros deportivos.

Motivación intrínseca

Se refiere al hecho de hacer una actividad por el placer y satisfacción que se derivan de su realización, sin recompensas externas.

Motivación extrínseca

Hace referencia a la participación en una actividad para conseguir recompensas, y la conducta tiene significado porque está dirigida a un fin, y no por sí misma.

Motivación orientada al ego

Los deportistas están motivados por la competencia con otros deportistas, tanto en retos como en resultados (búsqueda de destacar o de superar a los otros).

Motivación orientada a la tarea

Los deportistas están motivados por los retos y resultados, pero no en comparación con los demás, sino con su propio dominio y progreso personal.

Atención

Forma de interacción con el entorno en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación, procurando desechar los estímulos no pertinentes (Dasil, 2004).

Concentración

Proceso psíquico que consiste en centrar voluntariamente la atención sobre un objeto o actividad, dejando al margen otros objetos que puedan interferir (Dasil, 2004).

Activación

Es considerada como la intensidad de la conducta.

Estado de ansiedad

Estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo y preocupación relacionadas con la activación o arousal del organismo (Weinberg & Gould, 1996).

Burnout

"(...) deterioro y cansancio excesivo progresivo unido a una reducción drástica de energía (...) acompañado a menudo de una pérdida de motivación (...) que a lo largo del tiempo afecta a las actitudes, los modales y el comportamiento general" (Freudenberger, 1998, p. 5.16).

Referencias bibliográficas

- Brustad, R.J. Affective outcomes in competitive youth sport: the influence of intrapersonal and socialization factors / Problèmes psychologiques posés par le sport de compétition pour les jeunes: influence de facteurs personnels et sociaux. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1988, 10(3), 307-321.
- Buceta, J. M. *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson, 1998.
- Buceta, J. M. *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson, 2004.
- Cashmore, E. *Sport Psychology: The key concepts*. Londres: Routledge, 2002.
- Dosil, J. *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill, 2004.
- Duda, J.L. Goal perspective research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. En: G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise*, 2001 (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Freudenberger, H. Stress and Burnout and their Implication in the Work Environment. In Stellman (Ed.), *Encyclopaedia of occupational health and safety* (Vol. I). Geneva: International Labour Office, 1998.
- Gill, D.L. A prospective view of the Journal of Sport (and Exercise) Psychology. *Journal of Sport Psychology*, 1986, 8, 164-173.
- Gill, D.L., Gross, J. y Huddleston, S. Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 1983, 14, 1-14.
- Gould, D. y Krane, V. The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*, 1992 (pp. 119-141). Champaign: Human Kinetics.
- Jacobson, E. *Progressive relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, 1938.
- Linder, K.J., Johns, D.P. y Butcher, J. Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior*, 1991, 14, 3-18.
- Nicholls, J.G. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989.
- Nideffer, R.M. *The inner athlete: Mind plus muscle for winning*. New York: Thomas Crowell, 1976.
- Pelletier, L.G., Brière, N.M., Blais, M.R. y Vallerand, R.J. Persisting vs dropping out : A test of Deci and Ryan's theory. *Canadian Psychology*, 1988, 29, 600.
- Scanlan, T.K. y Lewthwaite, R. Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 1984, 7, 25-35.
- Schultz, J.H. *El entrenamiento Autógeno*. Barcelona: Editorial Científico-Médica, 1969.
- Sosa, P.I., Jaenes, J.C., Godoy-Izquierdo, D. y Oliver, J.F. *Variables psicológicas en el deporte*. Sevilla: Wanceulen, 2009.
- Vallerand, R.J. y Brière, N.M. *On the discriminant validity of the IM to know, to achieve and to experience sensations in the sport domain* (data), Université du Québec à Montreal, 1990.
- Vallerand, R.J. y Losier, G.F. Self-determined motivation and sportsmanship orientation: An assessment of their temporal relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1994, 16, 229-245.
- Weinberg, R.S. Y Gould, D. *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel, 1996.
- Weiner, B. *Human motivation: Metaphors, theories and research*. Newbury Park, CA: Sage, 1992.

Bibliografía recomendada

- Arufe, V., Varela, L. y Fraguera, R. *Manual básico del técnico deportivo de un club*. La Coruña: Sportis. Formación Deportiva, 2010.
- Balaguer, I. (Dir.). *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros Educación. 1994.
- Buceta, J.M. *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson, 1998.
- Buceta, J.M. *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson, 2004
- Dosil, J. *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill, 2004.
- Hernández Mendo, A. (coord.). *Psicología del deporte Vol. I. Fundamentos*. Sevilla: Wanceulen, 2005.
- Morilla Cabezas, M. y Pérez Córdoba, E. (Coords.). *Entrenamiento de la atención y la concentración en fútbol. Ejercicios para su mejora*. Sevilla, 2002.
- Orlick, T. *Entrenamiento mental. Cómo vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental*. Badalona: Paidotribo, 2019.
- Sosa, P.I., Jaenes, J.C., Godoy-Izquierdo, D. y Oliver, J.F. *Variables psicológicas en el deporte*. Sevilla: Wanceulen, 2009.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* (4ª edición). Madrid: Médica Panamericana, 2010.

Imprimible

Descarga aquí la versión imprimible de este tema:



Si quieres escuchar el contenido de este archivo, puedes instalar en tu ordenador el lector de pantalla libre y gratuito [NDVA](#).

Créditos

Título	Factores psicológicos más relevantes en la etapa de tecnificación deportiva.
Autoría	Gloria González Campos, Patricia I. Sosa González

Aviso Legal

Las páginas externas no se muestran en la versión imprimible

Aviso Legal

El presente texto (en adelante, el "**Aviso Legal**") regula el acceso y el uso de los contenidos desde los que se enlaza. La utilización de estos contenidos atribuye la condición de usuario del mismo (en adelante, el "**Usuario**") e implica la aceptación plena y sin reservas de todas y cada una de las disposiciones incluidas en este Aviso Legal publicado en el momento de acceso al sitio web. Tal y como se explica más adelante, la autoría de estos materiales corresponde a un trabajo de la **Comunidad Autónoma Andaluza, Consejería de Educación y Deporte (en adelante Consejería de Educación y Deporte)**.

Con el fin de mejorar las prestaciones de los contenidos ofrecidos, la Consejería de Educación y Deporte se reserva el derecho, en cualquier momento, de forma unilateral y sin previa notificación al usuario, a modificar, ampliar o suspender temporalmente la presentación, configuración, especificaciones técnicas y servicios del sitio web que da soporte a los contenidos educativos objeto del presente Aviso Legal. En consecuencia, se recomienda al Usuario que lea atentamente el presente Aviso Legal en el momento que acceda al referido sitio web, ya que dicho Aviso puede ser modificado en cualquier momento, de conformidad con lo expuesto anteriormente.

Régimen de Propiedad Intelectual e Industrial sobre los contenidos del sitio web.

Imagen corporativa. Todas las marcas, logotipos o signos distintivos de cualquier clase, relacionados con la imagen corporativa de la Consejería de Educación y Deporte que ofrece el contenido, son propiedad de la misma y se distribuyen de forma particular según las especificaciones propias establecidas por la normativa existente al efecto.

Contenidos de producción propia. En esta obra colectiva (adecuada a lo establecido en el artículo 8 de la Ley