

Aspectos psicológicos relacionados con la actividad física, el deporte y el rendimiento deportivo

Factores Psicosociales Del Alto Rendimiento

Técnico Deportivo Superior LOE

Enseñanzas Deportivas de Régimen Especial



Contenidos

Aspectos psicológicos relacionados con la actividad física, el deporte y el rendimiento deportivo

Introducción

Este tema aborda aspectos psicológicos relacionados fundamentalmente con el rendimiento de los deportistas. Además, se propone el estudio de aspectos psicológicos de equipos en alto rendimiento.



Mapa conceptual
Imagen de elaboración propia

1. Contribuciones de los aspectos psicológicos a la progresión y el rendimiento de los deportistas de alto nivel

El rendimiento motor, técnico, táctico y estratégico del deportista está claramente influenciado (ya sea de manera positiva o negativa) por diferentes aspectos psicológicos que conviene tener en cuenta como parte integral en los entrenamientos rutinarios, con el propósito de poder optimizar el posterior rendimiento en competición (Buceta, 1998). A continuación, se exponen aquellos aspectos psicológicos que influyen en la progresión y el rendimiento de deportistas de alto nivel.

1.1. Estabilización del estado de ánimo de los deportistas

A menudo la actividad que realiza el deportista durante una competición está condicionada por su estado anímico. Las emociones, los sentimientos y el afecto son variables que tienen gran influencia a la hora de realizar y valorar los esfuerzos (Azurra, Balagué y Arrieta, 1998).

Tener un estado de ánimo resistente, o más bien que el deportista sea capaz de estabilizar su estado de ánimo tanto en los entrenamientos como en plena competición, está caracterizado por un sentimiento de compromiso hacia sí mismo y hacia el trabajo, por una percepción de control del ambiente, así como por una tendencia a acercarse a los cambios con una actitud de desafío antes que de amenaza. Según Rich y Rich (1987), las personas con este tipo de personalidad o estado de ánimo son capaces de prevenir o reducir la incidencia del *burnout*.

Parece claro que los cambios y fluctuaciones del estado de ánimo de los deportistas que se producen a lo largo de una misma competición afectan a la tolerancia psicológica, con determinadas consecuencias en su rendimiento.

Existe, entre otros, un cuestionario denominado POMS para la valoración del perfil de estados de ánimo utilizado frecuentemente para identificar los efectos psicológicos del entrenamiento y de la propia competición. El POMS ha demostrado poseer una enorme utilidad cuando se aplica periódicamente, ya que permite establecer relación entre el estado de ánimo del atleta y la situación en la que se encuentra (Barrios, 2002).

1.2. Mantenimiento de la motivación a lo largo de la carrera deportiva

Para poder entender la importancia de la motivación a lo largo de la carrera de un deportista es necesario conocer qué tipos de motivación existen y cuáles facilitan el mantenimiento en la propia actividad deportiva. Repasemos algunos conceptos sobre motivación, ya tratados en temas anteriores de los ciclos Inicial y Final de Técnico Deportivo.

- *Motivación básica y motivación cotidiana (Buceta, 1998)*: la primera es la base estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista con ese deporte; la segunda se refiere al interés por la actividad en sí misma, relacionándose con el rendimiento personal cotidiano.
- *Motivación intrínseca y motivación extrínseca (Dosil, 2004)*: la primera se refiere al deportista motivado desde sí mismo, a través de su propia determinación; por el contrario, la segunda se refiere a aquellos deportistas cuya motivación proviene de refuerzos externos, necesarios para el mantenimiento de la práctica deportiva.
- *Motivación orientada al ego/tarea (Duda y Nicholls, 1989)*: la primera se refiere a deportistas motivados por la competencia con otros deportistas, influyendo mucho el resultado; el segundo tipo de motivación depende más de impresiones subjetivas de dominio y progreso personal.

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/gJEE_3yO2hc](https://www.youtube.com/embed/gJEE_3yO2hc)

Coaching deportivo.

Vídeo publicado por Cisarovvna SK alojado en [Youtube](#)

Se puede llegar a la conclusión de que cierto tipo de motivación, como la orientada al ego, al resultado o extrínseca pueden, en algún caso, resultar perjudiciales en cuanto a la participación en la actividad, puesto que el deportista otorga a elementos externos, que escapan de su control, un valor determinante en el mantenimiento. Este tipo de motivaciones suele tener más peso en etapas primarias de la carrera deportiva, pero para que el deportista se mantenga es conveniente que exista un equilibrio con la motivación intrínseca/motivación para la tarea o que sean estas las que pasen a ocupar un papel predominante (Gutiérrez, 2000).

En el deporte de competición está inmersa la motivación extrínseca, lo que suele tener mucha importancia en el mantenimiento o el abandono. Si a la vez que esta motivación externa coexiste en el deportista una motivación intrínseca, probablemente será esta última la que adquiera más fuerza para continuar en el deporte de competición en los momentos en los que el deportista atraviese dificultades en su carrera deportiva.

1.3. Facilitación del aprendizaje de las habilidades propias de la modalidad deportiva

En cada especialidad deportiva, la disposición de los deportistas suele tener características particulares, pero en líneas generales es aconsejable *abordar el aprendizaje de una habilidad cuando se dan una serie de condiciones*, como cuando:



Importante

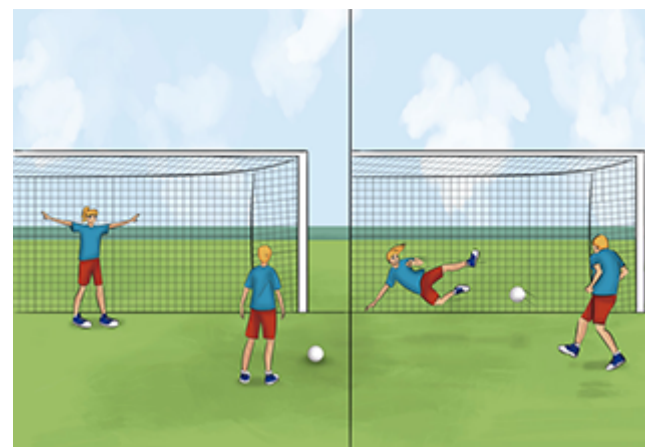
- Se considera necesario para enriquecer significativamente las posibilidades de rendimiento del deportista.
 - Se valora que el deportista es capaz de asimilar ese nuevo contenido.
 - Se estima que en ese momento es oportuno y prioritario respecto a otros contenidos del entrenamiento.
 - Se decide que es viable, teniendo en cuenta los costes que representa ese nuevo aprendizaje y los recursos disponibles para realizar el trabajo.
 - El entrenador está preparado para afrontar ese cometido.
-

Hay que tener en cuenta que el aprendizaje de habilidades no solo significa la adquisición de nuevas conductas, sino también el perfeccionamiento de habilidades que ya se poseen o la eliminación de conductas habituales que son perjudiciales para el propio deportista (Buceta, 1998).

1.4. Estabilización del rendimiento bajo presión

Los momentos que suelen ser propicios para que el deportista sienta una presión añadida son *los que preceden a la competición*, lo que puede provocarle ciertos niveles de estrés y ansiedad. Debemos tener en cuenta que muchos deportistas van a manifestar de forma física o comportamental esta ansiedad, pero que muchos otros solo lo harán de forma psicológica, lo cual añade un plus de dificultad a la hora de saber si verdaderamente está afectando o no a su rendimiento.

Es importante enseñar al deportista a conocer su cuerpo y, de esta forma, darse cuenta de si esa presión está afectando a su nivel de activación al entrenamiento o la competición. Así mismo, para ayudar a la estabilización del rendimiento también se pueden clasificar las fuentes de estrés que con mayor frecuencia se dan en el contexto deportivo, lo que nos ayudará a una mayor prevención.



Rendimiento bajo presión.
Imagen de elaboración propia

2. Identificación del perfil psicológico de los deportistas de alto nivel

2.1. Estabilidad anímica

Desde la perspectiva de los estados de ánimo existen autores como Morgan (1980), que en la década de los 80 destacó un determinado perfil de deportista con éxito, al que denominó “*Perfil Iceberg*”.



Importante

El *perfil iceberg* se caracteriza por disponer de una serie de puntuaciones determinadas en los seis estados que consideraba el *Modelo de Salud Mental*: tensión, vigor, fatiga, cólera, confusión y depresión. Los deportistas con elevadas puntuaciones en el estado de vigor y bajas en los restantes estados de ánimo (tensión, fatiga, depresión, cólera y confusión) dispondrían de un estado de ánimo que les permitiría incrementar la probabilidad de alcanzar un mayor rendimiento deportivo.

Por otra parte, Morgan observó cómo los deportistas de mayor éxito obtenían un perfil de estados de ánimo más saludable que el de aquellos menos exitosos o el de una población control.

Por su parte Lane y Terry (2005) establecieron que niveles elevados de depresión se asocian con un aumento de la ira, la tensión, la confusión y la fatiga, así como con una reducción del vigor. Los niveles aumentados de estados de ánimo negativos tienen un efecto debilitante sobre el rendimiento del deportista, mientras que el efecto que ejerce el vigor es facilitador de rendimiento. Se predice que la fatiga y la confusión tienen un efecto debilitante sobre el rendimiento, pero cuando no existe depresión, la ira y la tensión pueden llegar a ser facilitadores del rendimiento, aunque cuando se elevan demasiado el rendimiento disminuye.

De manera sintética, se puede señalar que nuestro punto de partida, acorde con los modelos conceptuales de la psicología básica sobre la dinámica motivacional y emocional humana, es que las emociones que se experimentan en situaciones de rendimiento, y tanto cualitativamente como en relación con sus diferentes dimensiones o parámetros, están vinculados con factores motivacionales que se ven afectados por la propia actividad desempeñada y sus resultados (Cantón y Checa, 2012).

2.2. Entorno inmediato facilitador del rendimiento

Para hablar del entorno del deportista, no solo debemos tener en cuenta a la familia y la figura del entrenador, sino que también forman parte del contexto del deportista de elite el equipo con el que entrena diariamente, como por ejemplo los compañeros de equipo, o bien, si es un deporte individual, el equipo de preparadores a su alrededor, las características del club en el cual esté inscrito, las federaciones, los patrocinadores, representantes, medios de comunicación, seguidores o el propio público que acude a ver las competiciones deportivas.



Importante

Por tanto, *una de las fuentes principales que permiten un mejor rendimiento al deportista parte de aspectos psicosociales derivados de las interacciones entre los compañeros, los preparadores, la dirección, etc.* La efectividad del apoyo social para la mejora del rendimiento deportivo depende de la disponibilidad de los recursos interpersonales percibidos. Se ha demostrado que las personas que están directamente involucradas en el bienestar del deportista son particularmente importantes proveedores de apoyo emocional y por tanto pueden ser facilitadores de rendimiento inmediato (Martín Portugués, 2005).

2.3. Claridad de objetivos

El establecimiento de unos objetivos claros es una de las primeras fases de la planificación deportiva para mejorar así el rendimiento del deportista. Para determinar los objetivos que son más apropiados en cada momento pueden contemplarse las siguientes subfases (Buceta, 1998):



Importante

- *Delimitación del periodo de tiempo que es objeto de planificación:* dependerá de la distancia en el tiempo del evento para el que se preparan los deportistas.
 - *Consideración de las competiciones que se deben afrontar:* las demandas competitivas varían de unos deportes a otros en cuanto al número de veces que se ha de competir o la forma de hacerlo durante la temporada, por lo que deben tenerse en cuenta a la hora de marcarse los objetivos.
 - *Valoración de las posibilidades de éxito de los deportistas:* se deben valorar las posibilidades de éxito de los deportistas, es decir, la viabilidad de conseguir unos u otros resultados deportivos en tales competiciones.
 - *Establecimiento de objetivos de resultado:* se debe decidir el resultado deportivo que se pretende lograr. Estos resultados deben ser específicos y atractivos, a la par que realistas.
 - *Planteamiento de objetivos de realización:* estos objetivos se refieren a los logros relacionados con la conducta propia (mejoras físicas, técnicas...) que los deportistas deben conseguir para aumentar sus posibilidades de alcanzar los objetivos de resultado.
-

Dependiendo de la autoconfianza que posea el deportista y de cómo sean de claros sus objetivos o metas, ello puede afectar al rendimiento del mismo. Aquellas personas que tienen baja autoeficacia pueden desanimarse fácilmente ante el fracaso, mientras que aquellas que están convencidas de sus capacidades intensifican su esfuerzo por conseguir sus objetivos marcados (Dosil, 2004).

2.4. Compromiso con el programa de entrenamiento

El compromiso o adherencia al entrenamiento se refiere al grado de cumplimiento de los deportistas en las tareas de todo tipo que conlleva el entrenamiento, incluyendo conductas que se pueden agrupar en una serie de apartados (Buceta, 1998):

- Asistencia y puntualidad a las diferentes actividades.
- Realización de todo aquello que está incluido en el plan de preparación.
- Aportación del esfuerzo físico y mental necesario para conseguir el máximo aprovechamiento.

Parece obvio pensar que la falta de compromiso en el entrenamiento es directamente proporcional al bajo rendimiento deportivo, pero también hay que tener en cuenta que el compromiso o adherencia en exceso al entrenamiento puede afectar en el mismo sentido, puesto que el deportista puede entrar en lo que se conoce como sobreentrenamiento, empeorando de igual forma el rendimiento deportivo.



Importante

Los esfuerzos para que el compromiso en el entrenamiento del deportista sea el adecuado deben ir en la dirección de los siguientes objetivos:

- *Desarrollo de la motivación básica:* aumentar el interés por la actividad, mejorar la implicación del atleta y solucionar conflictos de intereses que puedan afectar a la motivación son algunas de las vías para conseguir este objetivo.
 - *Fortalecimiento de la motivación cotidiana:* conseguir unas relaciones interpersonales satisfactorias, así como propiciar el interés por el trabajo diario, marcando objetivos asequibles de forma diaria.
 - *Control de las situaciones estresantes en el entrenamiento:* controlar de forma adecuada la novedad, la dificultad, el grado de exigencia, las cargas de trabajo, las situaciones ambiguas y de conflicto y los periodos de descanso.
 - *Fortalecimiento de la autoconfianza:* propiciar la percepción de control sobre las situaciones que plantea el entrenamiento.
 - *Control de planteamientos y reglas de funcionamiento,* relacionados específicamente con la adherencia.
-

2.5. Análisis del error

Hull, en su *Teoría del drive*, sostiene que en los deportistas jóvenes, que están adquiriendo habilidades y cuya fuerza del hábito es el error, al aumentar el *arousal* se incrementan los errores en la ejecución, mientras que en los deportistas de elite, cuya fuerza del hábito es el acierto, con el aumento de la activación aumenta el rendimiento.

Las reacciones de los deportistas suelen presentar un mismo patrón. Cuando la competición o el resultado han sido buenos, el estado en el que se encuentran es de euforia y alegría. Por el contrario, cuando existen errores y la competición o el entrenamiento no han sido buenos, presentan tristeza y apatía. En estos momentos el entrenador o el equipo no deben realizar críticas, sino que si deben realizar observaciones sobre la competición deberá hacerse una vez que las emociones y vivencias del evento no sean tan próximas.

Por un lado, es importante que cuando se sufre una derrota a pesar de tener una buena actuación, se enfatizen el esfuerzo y el rendimiento realizados. Por otro lado, cuando se sufre una derrota y la actuación también ha sido mala, es importante poner énfasis en la mejora física, técnica, táctica y/o psicológica en una charla corta (Dosil, 2004).

Una vez termina la competición o el entrenamiento, el deportista deberá realizar un plan personal siguiendo una serie de fases, debido a la importancia de analizar los errores cometidos.

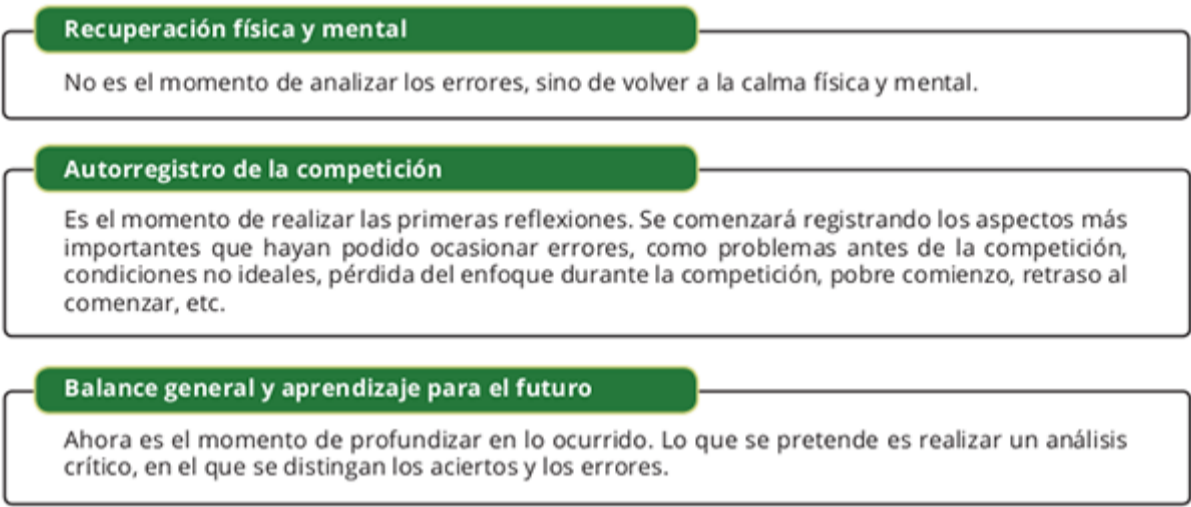


Figura 1. Análisis del error.
Imagen de elaboración propia

2.6. Atribución interna de éxitos y fracasos

Para hablar de modelos de atribución interna del deportista es importante mencionar a Heider, que en 1958 propuso el modelo atribucional básico, donde los resultados se atribuyen internamente a la persona (*fuerza personal*), o externamente (*fuerza ambiental*). La fuerza personal está compuesta por los factores de *capacidad y esfuerzo*, mientras que la fuerza ambiental está compuesta por los factores atribucionales *dificultad de la tarea y suerte*.

Posteriormente, Weiner (1972), citado por Dosil (2004), tomó los factores descritos anteriormente por Heider y los reestructuró en dos dimensiones. Estas dimensiones se denominan *estabilidad* y *locus de control*. La estabilidad está compuesta por atributos estables e inestables, mientras que el locus de control incluye locus interno y externo.

Los deportistas que poseen control interno tienden a creer que sus conductas influyen en los resultados. Aquellos que poseen locus de control externo tienden a atribuir los resultados a fuerzas externas, como el destino, el azar y otras personas.

Más tarde, el propio Weiner incorporó los cuatro factores principales de Heider (esfuerzo, habilidad, dificultad de la tarea y suerte). La capacidad fue clasificada como interna y estable, el esfuerzo como interno e inestable, la dificultad de la tarea como externa y estable y la suerte como externa e inestable. Weiner previó que generalmente las personas atribuirían sus éxitos y fracasos a uno de los cuatro factores.



Éxito y fracaso.
Imagen de elaboración propia

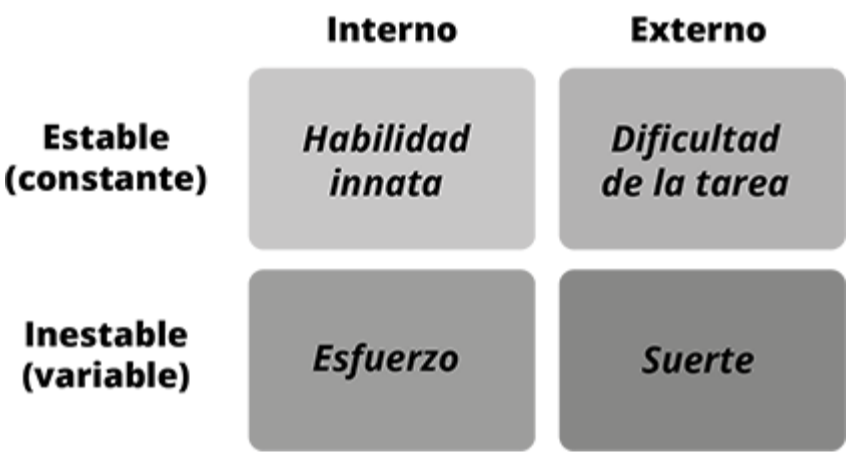


Figura 2. Atribución interna de éxitos y fracasos.
Imagen de elaboración propia

Posteriormente este mismo autor añadió a su teoría de la atribución de éxitos y fracasos una tercera dimensión, que denominó *controlabilidad*; esta se refiere a si un resultado se percibe como controlable o incontrolable. Para evitar confusión, Weiner cambió el nombre a la dimensión locus de control y la denominó *locus de causalidad*.

Los tipos de atribuciones que los deportistas hacen en respuesta al éxito o al fracaso están fuertemente relacionadas con sus sentimientos de autoestima y autoconfianza. Los individuos con baja autoestima tienen más probabilidades que los de autoestima alta de internalizar un fracaso y responder con emociones negativas. Estas personas tienden a relacionar las derrotas con sus capacidades internas, mientras que las victorias las relacionan con factores externos como la suerte o la escasa dificultad de la prueba. La atribución de todos los éxitos a causas internas se denomina *estrategia de mejora del yo*, mientras que atribuir todos los fracasos a causas externas se denomina *estrategia protectora del yo* (Cox, 2009).

2.7. Tolerancia a la presión

Las presiones que soporta un deportista de alta competición son muy grandes y actúan sobre las características de cada deportista. Hay que tener en cuenta que los sujetos están actuando al límite de las exigencias, y es ahí donde pueden aparecer el estrés y la ansiedad (Linares, 2001).

Debemos tener en cuenta la diferencia existente entre la ansiedad y el estrés que puede padecer un deportista debido a la presión de los entrenamientos o la propia competición. Landers y Arent (2001), citados por Dosil (2004), especifican las diferencias a partir de la dirección de la conducta, según la cual la ansiedad se relaciona con aspectos negativos y el estrés puede ser tanto positivo como negativo. Estos autores señalan que la ansiedad y el estrés negativo se producen cuando el nivel de activación es alto; ahora bien, esta situación no necesariamente tiene que darse, puesto que el deportista puede tener la capacidad de controlarse en situaciones de alta activación, y consecuentemente no presentar ansiedad ni estrés.



Figura 3. Estrés.
Imagen de elaboración propia



Importante

Algunos factores o situaciones donde mayor presión se les presenta a los deportistas son:

- *Importancia del evento*: cuanto mayor es la importancia, más probabilidad hay de que el deportista esté estresado.
 - *Inminencia del evento*: es importante enseñar al deportista a pensar en la competición únicamente en momentos previamente establecidos.
 - *Incertidumbre*: el desconocimiento del resultado es fuente de presión para el deportista, la incertidumbre crea una sensación de falta de control que suele tener repercusiones negativas en el rendimiento.
 - *Amenaza de fracaso*: las autoevaluaciones pueden ayudar a que el deportista preste atención a lo que tiene que hacer, disminuyendo la influencia externa y aumentando el control sobre su rendimiento.
 - *Situaciones novedosas*: para solventar las situaciones novedosas es importante trabajar la autoconfianza del deportista, pues si esta es alta, el deportista tendrá la sensación de que se puede enfrentar con éxito a cualquier situación, aunque sea nueva o entrañe dificultad.
 - *Experiencias frustrantes*: son aquellos eventos pasados que han sido desagradables para el deportista. Para evitarlo, el deportista debe tener la capacidad de centrarse en lo que tiene que realizar. Este control mental es imprescindible en modalidades que tienen competiciones cada poco tiempo, puesto que el deportista debe recuperarse lo antes posible.
-

3. Identificación del perfil psicológico de los equipos de alto nivel

El grupo o equipo forma al individuo, del mismo modo que los individuos conforman al grupo (Ayestarán, 1996). El grupo, como sistema social abierto, recibe el impacto de sus individuos, de las interacciones que tienen lugar en su seno, de las relaciones intergrupales y de la organización de la que puede formar parte.

3.1. Perfil psicológico de los equipos de alto nivel

En lo relativo al equipo de alto nivel, este es definido como un conjunto de personas con habilidades y capacidades diferentes, que trabajan juntos para lograr un objetivo común, logrando mejorar sus resultados de manera continua. Un equipo de alto rendimiento es aquel equipo que ha alcanzado los objetivos propuestos de una manera excelente en términos de eficacia y de eficiencia.



Importante

Según Giesenow (2011), un equipo deportivo posee una serie de rasgos distintivos respecto a otros grupos, algunos de los cuales son:

- La *direccionalidad de la comunicación* es una de las características más relevantes en la mayor cantidad de interacciones.
 - La comunicación está *orientada a diálogos* en búsqueda del consenso o acuerdos.
 - Se constituyen mayoritariamente para el *logro de resultados* mensurables, como por ejemplo ganar competiciones.
 - Se estimulan las sensaciones de pertenencia de los deportistas, favoreciendo así la *integración* y orientación a los resultados.
 - La *pertinencia en relación con la tarea* es elevada. El equipo se constituye y tiene su sentido por y en la tarea.
 - La *heterogeneidad* es un factor clave para potenciar la productividad del equipo.
 - Existe una clara *delimitación de funciones* en cada uno de los integrantes del equipo.
 - En los equipos deportivos se fomenta el *desarrollo de líderes*.
 - La *competencia* es fomentada para el desarrollo del potencial del equipo. Esta se entiende como ser competente y aprender para competir. Se entrena para alcanzar los resultados.
-

Los procesos psicológicos y las motivaciones en que se basa un equipo varían según el deporte. Por ejemplo, para los integrantes de deportes de equipo el sentimiento de constituir un equipo es mayor y la motivación predominante debería ser colectiva, así como el grado de cohesión de tarea requerido es algo mayor. En competiciones donde los deportistas pertenecen a un equipo pero compiten de forma individual, la persona estará probablemente más motivada por su éxito personal, el sentimiento de constituir un equipo es menor y la cohesión de tarea requerida es baja; para los deportistas de estos deportes, integrar un equipo puede incluso constituir un desafío.

Los equipos de éxito, el cuerpo técnico y los deportistas hablan abiertamente sobre los temas que les afectan de manera directa, y todos trabajan de forma conjunta para alcanzar las metas que tienen en común. Cuando se mantienen estos canales de comunicación se abre la posibilidad de obtener lo mejor del equipo: su energía y su creatividad (Giesenow, 2011).



Perfil psicológico de los equipos de alto nivel.
Imagen de elaboración propia

3.2. Valores básicos compartidos

Los equipos deportivos tienen energía y vitalidad, son dinámicos, crecen y se desarrollan. Los integrantes interactúan, toman decisiones, trabajan juntos hacia metas compartidas, alcanzan logros e incluso se enfrentan a conflictos.

Los *equipos de alto nivel* tienen una serie de *características comunes* (Katzenbach, Smith y Douglas, 1996):

- *Tener un propósito claro*: todos los miembros del equipo deben saber exactamente cuál es el objetivo a alcanzar. Así sabrán cómo pueden contribuir al logro del objetivo y podrán focalizar su energía y trabajo en ello.
- *Comunicación efectiva hacia adentro y hacia afuera*. Un intercambio ágil de la información permite asegurar que se adoptarán oportunamente las decisiones correctas.
- *Voluntad de aprender de los demás*: es importante que los integrantes del equipo tengan voluntad de aprender nuevas técnicas o métodos para ser aplicados en el proyecto.
- *Participación en el grupo*: los miembros del equipo no solo deben tener tareas específicas para realizar, sino que deben sentirse involucrados en la discusión de los problemas y en las decisiones que se adopten.
- *Orientación a la solución de problemas*: esto genera un ambiente de solidaridad y confianza que contribuye significativamente a la motivación de los miembros del equipo.
- *Búsqueda de la excelencia*: no solo en aspectos técnicos, sino también en lo referente a las relaciones entre sus integrantes y con otras partes involucradas, la responsabilidad por el trabajo y sus resultados.
- *Celebración de los logros*. La celebración de los éxitos alcanzados es otro factor que contribuye a la motivación de los integrantes del equipo. Cuando se alcancen hitos importantes, y si estos se han logrado con la calidad esperada, el celebrar este logro como equipo hace que cada uno de los miembros de este sienta que ha contribuido a algo bueno e importante



Valores básicos compartidos.
Imagen de elaboración propia

3.3. Claridad, aceptación y cumplimiento de roles individuales

Un rol es un conjunto de expectativas para la conducta de un individuo que ocupa una posición específica en el grupo. Por ejemplo, el rol de entrenador dentro de un equipo (de un entrenador se esperan conductas de enseñanza, de organización, de entrenamiento, etc.).

Es importante discernir entre *roles formales e informales*. Los roles formales son establecidos directamente por el grupo u organización, mientras que los roles informales surgen en el equipo como resultado de las interacciones entre sus miembros.

Claridad del rol: los deportistas han de entender claramente lo que se espera de ellos. Esto supone una exigencia mayor en los roles formales que en los informales. Es importante evitar la existencia de roles confusos y poco claros; el entrenador debe aclarar inmediatamente esta confusión, puesto que un equipo no jugará bien si dos de sus jugadores creen estar desempeñando el mismo rol, porque creará carencias en otras facetas.

Aceptación del rol: es otro de los requisitos para asegurar la eficacia del equipo y para desempeñar los roles de forma adecuada. Es un requisito indispensable para la estructura del equipo. Para el buen desempeño del rol, los jugadores deben aceptar el rol que se les ha asignado.

Tanto la claridad del rol como la aceptación del mismo por parte de los individuos que lo integran son imprescindibles para el cumplimiento de estos, y por consiguiente para la consecución de los objetivos comunes del equipo (Martín Portugués, 2005).

3.4. Confianza en función del compromiso

Dentro de un equipo existe por parte de los deportistas una necesidad de libertad y una necesidad de responsabilidad. Estas necesidades solo pueden darse adecuadamente en un clima de confianza. Para que sea real, esta confianza ha de ser recíproca entre todos los integrantes del equipo (deportistas, entrenadores, directivos, etc.).

El compromiso de un deportista con su equipo está estrechamente relacionado con los vínculos que unen al entrenador con su equipo, y estos vínculos dependen en gran medida del modo de ser de este. Este modo de ser deben percibirlo los jugadores como una incitación al compromiso... Si la libertad exige un clima de confianza, la confianza consiste también en admitir los errores que pueden cometer los jugadores.

La necesidad de progresión, la necesidad de amistad, la confianza en el otro y la trascendencia del proyecto constituyen una única y misma realidad, que da a la acción colectiva su sentido y su unidad y permite al equipo afirmar su voluntad de ser cada vez más coherente, cada vez más eficaz.

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/tV9in2lhpmc](https://www.youtube.com/embed/tV9in2lhpmc)

Conciencia de trabajo en equipo.

Video publicado por Cepesan11 alojado en [Youtube](#)

Si la competición favorece un auténtico intercambio entre los jugadores en busca de los valores en que se basa su compromiso, la acción colectiva se convierte en acción formativa (Chappuis y Thomas, 1988).

El compromiso deportivo dentro de un equipo podría pronosticar la capacidad de adaptación a una situación, o por el contrario la aparición de diferentes sintomatologías como el *burnout*, depresión o cualquier otro trastorno (Tutte y Suero, 2009).

Glosario

Burnout

Síndrome de cansancio emocional, despersonalización, y sentimiento de menor realización personal y deportiva.

Motivación

Estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo.

Autoconfianza

Grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea (Dosil, 2004).

Compromiso

Grado de cumplimiento de los deportistas en las tareas de todo tipo que conlleva el entrenamiento.

Arousal

Respuesta inmediata del organismo a nuevos estímulos o inputs (Hardy, Jones y Gould, 1996).

Locus de control

Constructo psicológico que se refiere a la creencia de los individuos acerca de si son personalmente responsables de lo que les sucede.

Equipo de alto nivel

Conjunto de personas con habilidades y capacidades diferentes, que trabajan juntas para lograr un objetivo común, logrando mejorar sus resultados de manera continua.

Rol

Conjunto de expectativas para la conducta de un individuo que ocupa una posición específica en el grupo.

Referencias bibliográficas

- Ayestarán, S. *El grupo como construcción social*. Barcelona: Plural, 1996.
- Azurra, J.A.; Balagué, G. y Arrieta, M. Rendimiento deportivo e influencia de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 1998, 7 (2), 193-204.
- Barrios, R. Consideraciones sobre métodos del control psicológico en el entrenamiento de resistencia. *Educación Física y Deportes. Revista Digital-Buenos Aires*, 2002, (8), 45.
- Buceta, J.M. *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson, 1998.
- Cantón, E. y Checa, I. Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 2012, 21(1), 171-176.
- Chappuis, R. y Thomas R. *L'Équipe Sportive*. París: PUF (Presses Universitaires de France), 1988. *El Equipo Deportivo* – Traducción al castellano del MEC, 1989. Edición a cargo de Francisco Seirullo Vargas.
- Cox, R. *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Buenos Aires: Madrid, 2009.
- Dosil, J. *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill, 2004.
- Duda, J.L. y Nicholls Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1989, 11, 318-335.
- Giesenow, C. *Psicología de los Equipos Deportivos: claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad, 2011.
- Gutiérrez, M. Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 2000, 77, 5-16.
- Hardy, L.; Jones, G. y Gould, D. *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. UK: John Willey and Sons, 1996.
- Martín Portugués, C. Estrés y Competición. En Hernández, A. (coord.). *Psicología del deporte. Fundamentos*. Sevilla: Wanceulen, 2005.
- Katzenbach, J.; Smith, R. y Douglas K., *Sabiduría de los Equipos*. Madrid: Díaz de Santos, 1996.
- Lane, A.M. y Terry, P.C. *Test of a conceptual model of mood-performance relationships with a focus on depression: a review and synthesis five years on*. In: ISSP 11th World Congress of Sport Psychology, 15-19 agosto 2005, Sidney, Australia
- Linares, R. *Psicología del deporte: La Ventaja Deportiva Psicológica. Una Mirada Distinta*. Córdoba: Brujas, 2001.
- Morgan, W.P. Test of Champions: The Iceberg profile. *Psychology Today*, 1980, 14, 92-108.
- Rich, V.L. y Rich, A.R. Personality hardiness and burnout in females staff nurses. *Journal of Nursing Scholarship*, 1987, 19 (2), 63-66.
- Tutte, V. y Suero, M. Compromiso deportivo, juicio de control y burnout en dos equipos deportivos femeninos. *Ciencias Psicológicas*, 2009, 3(1), 17-28.

Bibliografía recomendada

- Casal, H. y Valdés, M. *La preparación psicológica deportiva: Mente y rendimiento humano*. Barcelona: INDE publicaciones, 2002.
- Roffé, M. y Uche, F. *Alto Rendimiento. Psicología y deporte: tendencias actuales*. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2005.

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	Aspectos psicológicos relacionados con la actividad física, el deporte y el rendimiento deportivo
Autoría	Carolina Castañeda Vázquez

Aviso legal

Las páginas externas no se muestran en la versión imprimible

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/permanente/materiales/index.php?aviso>