



Procedimientos y métodos de preparación psicológica en el deporte de alta  
competición

Factores Psicosociales del Alto Rendimiento

Técnico Deportivo Superior LOE

Enseñanzas Deportivas de  
Régimen Especial



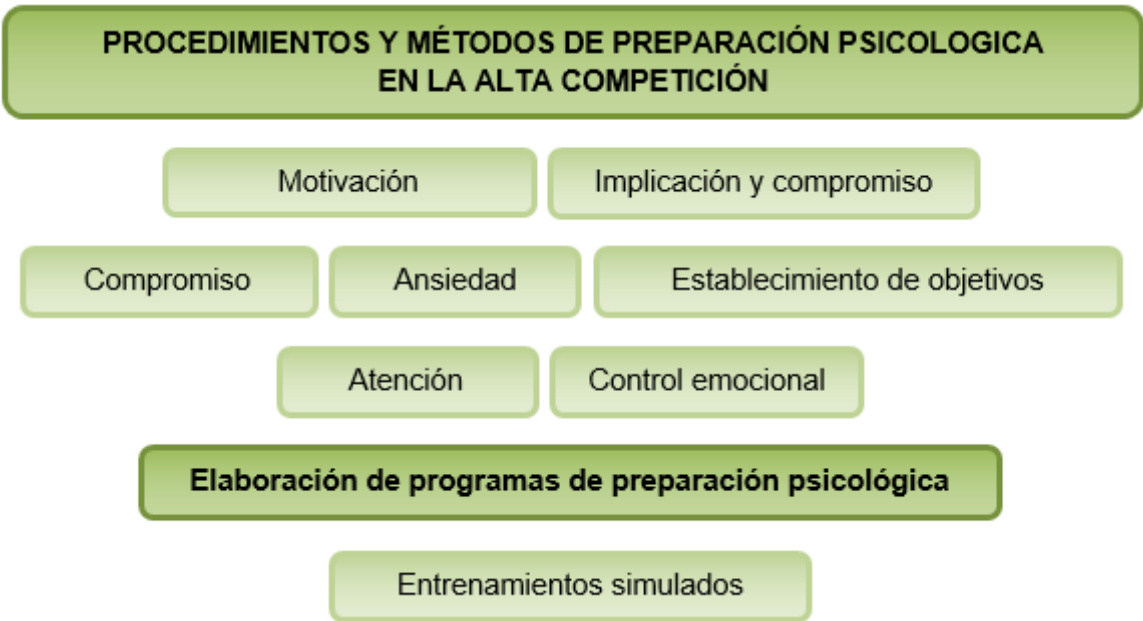
Contenidos

Procedimientos y métodos de preparación psicológica en el deporte de alta competición

Introducción

En este tema se exponen procedimientos y métodos de preparación psicológica del deportista en relación con los procesos de motivación y afrontamiento de la alta competición. Concretamente, hablaremos de los procesos motivacionales de los deportistas de alto nivel, de la importancia de conseguir deportistas comprometidos y con altas capacidades de esfuerzo, de la focalización de la atención, del control emocional y del estrés, y de diferentes factores relacionados con el afrontamiento de la alta competición.

Finalmente, debido a la importancia de elaborar e integrar programas que ayuden a los deportistas de alto nivel a mejorar su motivación hacia el trabajo y afrontar óptimamente la competición, vamos a exponer diversos aspectos a tener en cuenta y cómo integrarlos en el entrenamiento deportivo.



Mapa conceptual  
Imagen de elaboración propia

1. Procedimientos y métodos de preparación psicológica en relación con los procesos de motivación y afrontamiento de la alta competición

---

## 1.1. Procesos de motivación propios de deportistas de alto nivel

En la preparación del deportista, uno de los aspectos que debemos conocer y controlar es la motivación. Para ello, es relevante considerar los motivos que llevan a un sujeto a realizar actividad física y en el contexto de la alta competición, el motivo que tienen nuestros deportistas para realizar el deporte en cuestión. En este sentido, existen macroteorías motivacionales que tratan de responder a estas cuestiones, explicando las razones que llevan a una persona a dedicar su tiempo a una actividad deportiva. Entre dichas teorías destacamos la Teoría de la Autodeterminación (TAD: Deci y Ryan, 1985; 2000) y la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989).

La TAD (Deci y Ryan, 1985; 2000) es una de las teorías más desarrolladas para explicar la motivación de una persona hacia el desarrollo de una actividad, estableciendo un continuo motivacional, integrado por diferentes niveles de autodeterminación. En el pico de más a menos autodeterminada se encuentra la motivación intrínseca, definida por el compromiso del sujeto con una actividad por el mero placer, satisfacción y disfrute de realizarla y, por tanto, la actividad se convierte en un fin en sí misma (Deci y Ryan, 1985).

En el segundo nivel de motivación se encuentra la motivación extrínseca, definida por los motivos de práctica ajenos a la propia tarea, donde encontramos un conjunto de regulaciones (Pulido, Leo, Chamorro, y García-Calvo, 2015; Pulido, Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel, Leo, y García-Calvo, 2016). En primer lugar, se encuentra la regulación integrada, presente cuando la actividad que desarrolla un individuo se encuentra inmersa en su estilo de vida (Deci y Ryan, 2000). Seguidamente, la regulación identificada, presente cuando el individuo percibe la actividad como un medio de desarrollo favorable para su persona. Posteriormente, la regulación introyectada, presente cuando un individuo desarrolla una actividad con el objetivo de evitar el sentimiento de culpa y ansiedad derivado de no realizarla, el deportista realiza la actividad por el sentimiento de obligatoriedad de asistencia a los entrenamientos (por el compromiso adquirido o recompensa externa). Por último, la regulación externa se define como el desarrollo de una actividad por obtener algún premio a cambio, por reconocimiento externo o por la penalización consecuente de no desarrollarlo (Deci y Ryan, 2000), el deportista realiza la actividad motivado por el alcance de victorias, títulos, dinero, prestigio o gustar a los demás.

Finalmente, en el tercer nivel, encontramos la desmotivación, definida por la falta de motivación para desarrollar una tarea o actividad, con una total ausencia de regulaciones intrínsecas y extrínsecas de una persona para realizar una actividad (Deci y Ryan, 1985).

Además, la TAD (Deci y Ryan, 1985) se basa en que el comportamiento humano es motivado fundamentalmente por tres necesidades psicológicas básicas: la necesidad de competencia, donde el individuo necesita sentirse competente en el entorno que le rodea (Harter, 1978); las relaciones sociales, para sentirse considerado por el grupo y valorado por los otros significativos, como pueden ser sus entrenadores o familiares; y la autonomía, referida a que sea el propio deportista quien tome su propia iniciativa.

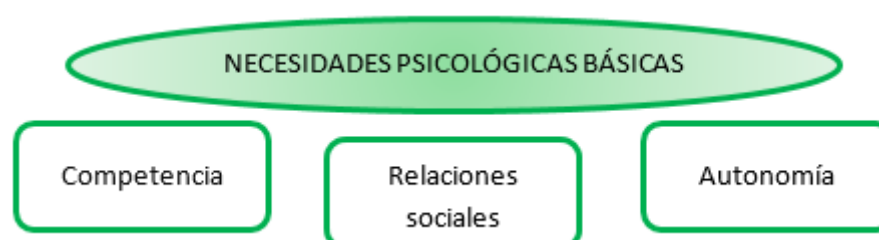


Figura 1. Necesidades psicológicas básicas según la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985).  
Imagen de elaboración propia

En este apartado creemos necesario explicar una de las teorías que examina la motivación desde la perspectiva de metas individuales perseguidas en contextos de logros, la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989). Esta teoría establece que la meta principal de un individuo en contextos de logro es demostrar habilidad, existiendo dos concepciones de la misma que se crean por influencia social (Moreno, Cervello, y González-Cutre, 2007). Por lo que, cada individuo tendrá una orientación motivacional: orientación al ego (o rendimiento) u orientación a la tarea (o maestría).

La orientación a la tarea determina que el éxito se define como el dominio de la tarea y el progreso personal, mientras que la orientación al ego, el éxito se define como superación a los rivales y demostración de mayor capacidad (Moreno y Cervelló, 2010; Nicholls, 1984).

## 1.2. Diferencias entre implicación y compromiso

---

En el contexto del deporte en la alta competición hay dos conceptos que están presentes y que es necesario conocer y diferenciar, implicación y compromiso.

La implicación fue denominada por Nicholls (1989), haciendo referencia al concepto de habilidad que experimenta cada sujeto. Como ya hemos comentado en el apartado anterior, bajo la Teoría de las Metas de Logro, las diferentes concepciones de habilidad (o estados de implicación), es lo que se conoce como orientación disposicional, existiendo la orientación al ego y la orientación a la tarea, como ya hemos definido anteriormente.



*Compromiso deportivo.*

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

Sin embargo, el compromiso deportivo hace referencia al propósito y deseo de continuar participando en el deporte (Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, y Keeler, 1993). Por tanto, un mayor compromiso deportivo ayuda a prevenir el abandono en el deporte (Torregrosa y Cruz, 2006). La investigación sobre compromiso deportivo pretende identificar los factores que llevan a un deportista a seguir practicando la actividad deportiva elegida (Sousa, Torregrosa, Viladrich, Villamarín, y Cruz, 2007). El compromiso deportivo, de acuerdo con Scanlan, Russell, Beals, y Scanlan (2003), está determinado por el grado de diversión deportiva que obtiene el deportista, las oportunidades valiosas que obtiene de la participación deportiva, las inversiones personales, las coacciones sociales, además de la influencia de las alternativas de participación y el apoyo social. Concretamente, en el alto rendimiento es indispensable tener un alto nivel de compromiso deportivo para llegar a la excelencia.

### 1.3. Definición de motivación

La motivación ha sido una de las variables psicológicas más estudiadas en todos los ámbitos de la vida con un papel fundamental en la explicación de diversos comportamientos humanos. Dentro de la multitud de definiciones que nos presenta la bibliografía, Cashmore (2002) expone que la motivación es un “estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo”. Concretamente, Escartí y Cervelló (1994) presentan un esquema explicativo sobre los aspectos que influyen en la motivación, tratando de aclarar que se trata de un compendio de diferentes factores que van a actuar sobre el sujeto, además de interactuar entre ellos, modificando la motivación de la persona en función de las relaciones que se establecen entre los mismos. Concretamente, como podemos ver en la figura 2, los diferentes aspectos que pueden influir en la motivación son: aspectos biológicos, aspectos sociales, aspectos emocionales y aspectos cognitivos.

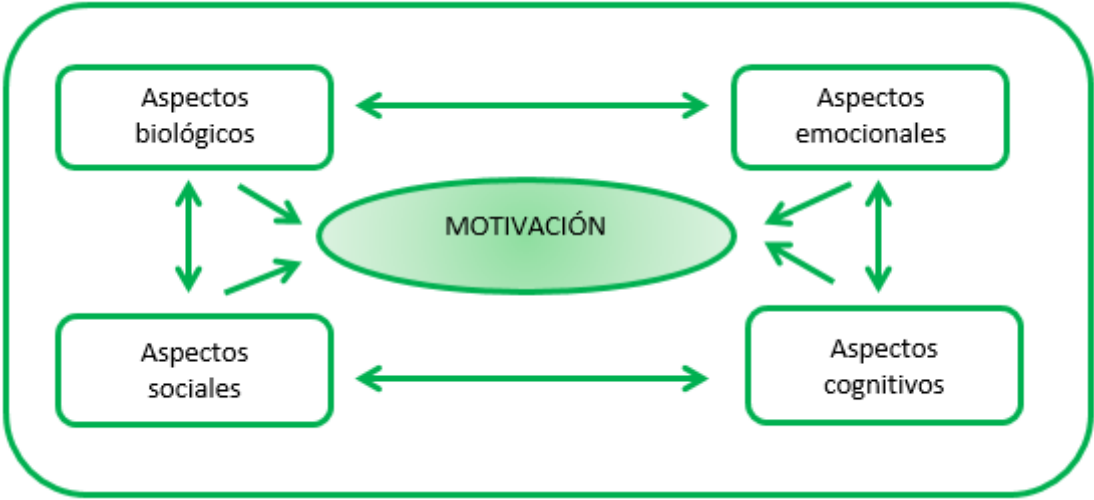


Figura 2. Variables relacionadas con la motivación (Escartí y Cervelló, 1994, p.65).  
Imagen de elaboración propia

Algunos aspectos que debemos tener en cuenta para fomentar la motivación de los deportistas es establecer con claridad unos objetivos a alcanzar, a la par que fomentamos un compromiso con los objetivos planteados:

#### 1.3.1. Claridad en los objetivos que se proponen

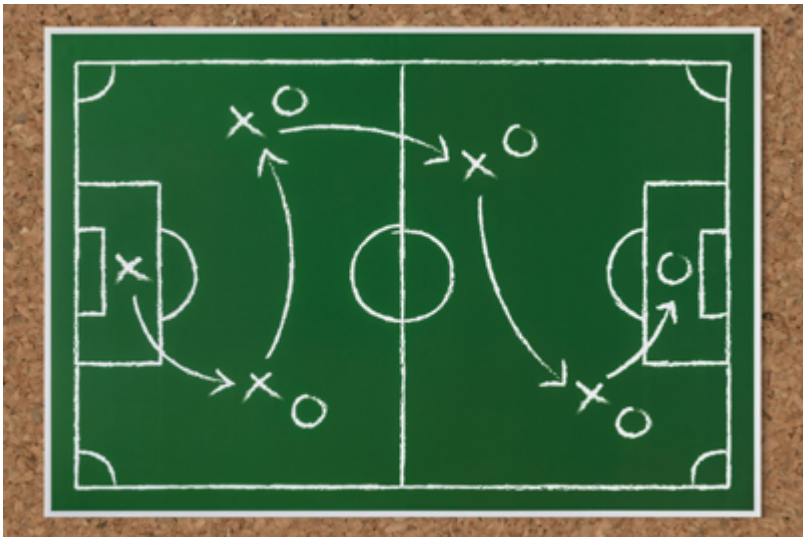
Uno de los aspectos a tener en cuenta en la motivación de nuestros deportistas es el establecimiento de objetivos. Los objetivos pueden ser considerados elementos que permiten que los individuos consigan un estado motivacional que dirija la acción, centre la atención, aumente el esfuerzo, se desarrollen estrategias de solución de los problemas y se persista en el desempeño de la actividad.

Sin embargo, según la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989), los objetivos son considerados rasgos de personalidad (orientaciones), que marcan la predisposición de los individuos a participar en aquellas actividades que estén en consonancia con estas orientaciones.



Importante

En el alto rendimiento es necesaria una coherencia entre las metas que se marcan como objetivos y los estilos motivacionales (referidos a las orientaciones), con el objetivo de conseguir un compromiso de nuestros deportistas (Burton, 1989).



Por ello, autores como Cervelló (1999) destacan la importancia de establecer objetivos a nuestros deportistas, no sólo a través de metas de rendimiento sino, además, teniendo en cuenta el estilo de orientación motivacional del sujeto. Por lo que recomiendan, a raíz de los resultados obtenidos en sus trabajos, que los entrenadores deportivos intenten implicar a sus deportistas en metas de dominio de la tarea en las que el sujeto perciba que es evaluado y recompensado según criterios de mejora personal y no de demostración de mayor capacidad que los demás. Este establecimiento de objetivos aumentará la implicación de nuestros deportistas en la tarea, aumentará su esfuerzo en el trabajo diario, que no desistan ante las dificultades y valoren el aprendizaje como forma de alcanzar el máximo rendimiento.

### ***1.3.2. Compromiso con los objetivos propuestos***

Uno de los aspectos que debemos tener en cuenta en el establecimiento de objetivos, es que para alcanzar los retos propuestos, es necesario conseguir un alto nivel de compromiso por parte del deportista (Scanlan et al., 1993), y ello conlleva una conducta de sacrificio. En este sentido, el entrenador debe conocer el nivel de compromiso de los deportistas y aclarar los posibles sacrificios que tendrán que realizar para llegar a la consecución de las metas propuestas. El deportista debe ser consciente de que toda consecución de una meta conlleva un esfuerzo y sacrificio constante, es decir, comprometerse con el trabajo diario.

Si te resulta interesante este tema mira este video de Pep Mari:

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/TTBG-EQg9hA](https://www.youtube.com/embed/TTBG-EQg9hA)

*La motivación.*  
Video publicado por Pep Mari alojado en [Youtube](#)

## 1.4. Aspectos implicados en el compromiso

---

Debido a la importancia de conseguir deportistas comprometidos es necesario conocer algunos aspectos implicados en el mismo.

### *1.4.1. Renuncias y sacrificios*

Es necesario tener en cuenta que en el mundo del deporte los deportistas pueden encontrarse en tres modelos diferentes de carrera deportiva: la carrera lineal en la que el deportista se dedica en exclusiva al deporte, la carrera convergente en la que el deportista prioriza el deporte, pero mantiene una segunda actividad (estudios o trabajo), y la carrera paralela donde el deportista se compromete de igual manera en ambas actividades (Pallarés, Azócar, Torregrosa, Selva, & Ramis, 2011). Todas ellas, tendrán una serie de renuncias y sacrificios que el deportista deberá realizar en función del tipo de carrera deportiva elegida, siendo indispensable que el deportista las analice y conozca con anterioridad en función de sus objetivos deportivos.

### *1.4.2. Persistencia en el esfuerzo para cumplir con el programa de trabajo*

Otro de los aspectos relevantes en el entrenamiento de alto nivel es la persistencia de nuestros deportistas en el esfuerzo para cumplir con el programa de trabajo. En este sentido, si queremos tener deportistas que se esfuercen en alcanzar los objetivos propuestos, debemos conseguir deportistas comprometidos. De tal manera que, siguiendo la teoría del compromiso deportivo (Carpenter; Scanlan, Simons, y Lobel, 1993; Scanlan et al., 1993), debemos conocer los factores llevan al deportista a comprometerse con dicho deporte y a asumir el esfuerzo y la concentración necesarios. Esto ayudará al entrenador a conocer a sus deportistas y los motivos por los que se comprometen con el deporte realizado con el objetivo de fomentar los motivos de esfuerzo y sacrificio. Además, tenemos que tener en cuenta que cada deportista deberá asumir que sin esfuerzo no se puede llegar a la excelencia en el deporte.

### *1.4.3. Aceptación de las consecuencias del compromiso*

En el deporte de alto nivel hemos destacado el compromiso como uno de los factores relevantes, del que tenemos que destacar que permitirá al deportista superar todos los inconvenientes que le irán surgiendo a lo largo de su vida deportiva y que conlleva una serie de consecuencias tanto positivas como negativas que debe aceptar.



## 1.5. Procedimientos psicológicos para mantener la motivación de deportistas de alto nivel a lo largo de la temporada

---

La motivación del deportista es uno de los aspectos que debemos trabajar continuamente a lo largo de toda su carrera deportiva y para ello alguno de los procedimientos que podemos tener en cuenta son: atender las necesidades individuales de cada uno, variar las condiciones de entrenamiento, implicarlos en la toma de decisiones que afectan a su preparación como deportistas, premiar todas aquellas conductas relacionadas con el compromiso deportivo, y establecer objetivos a corto, medio y largo plazo.

### *1.5.1. Atender a sus necesidades individuales*

Uno de los aspectos que destacamos en el trabajo de la motivación es que cada deportista tiene unas características psicológicas diferentes y, por lo tanto, unas necesidades individuales, tanto en el plan de trabajo y establecimiento de objetivos como en el desarrollo de su motivación. En este sentido, debemos conocer a nuestros deportistas para enfocar adecuadamente el trabajo acorde a sus necesidades, provocando en éste una mayor motivación hacia el mismo.

### *1.5.2. Variar las condiciones de entrenamiento*

Es interesante que el trabajo diseñado para nuestros deportistas se realice atendiendo a algunos factores para aumentar la motivación de los mismos. Entre dichos factores debemos destacar que las condiciones del entrenamiento en relación al nivel de dificultad de las tareas deben ir variando progresivamente, planteando situaciones de juego que ganen en complejidad y que supongan un reto a alcanzar (Moreno, Jiménez y Claver, 2014). Por otro lado, el entrenamiento debe estar diseñado para representar contextos reales de práctica deportiva, sometiendo al deportista a situaciones que acontecen durante la competición deportiva (Davids, Araújo, Vilar, Renshaw, & Pinder, 2013). Este tipo de diseño prepara al deportista para solventar óptimamente cualquier situación de juego, aumentando su competencia en tales situaciones y, por lo tanto, su motivación hacia el trabajo (Davids, Button, & Bennett, 2008).

### *1.5.3. Implicar a los deportistas en la toma de decisiones que afecten a su preparación*

Otro de los aspectos que tenemos que tener en cuenta es que, con el objetivo de mejorar la motivación de nuestros deportistas, debemos favorecer el bienestar de los mismos y para ello recordemos cómo la citada la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) explica que el comportamiento humano es motivado fundamentalmente por tres necesidades psicológicas básicas (competencia, relaciones sociales y autonomía). Concretamente, en este apartado destacamos que, para aumentar la motivación de nuestros deportistas en relación con la necesidad de autonomía, es necesario que el entrenador implique a los mismos en la elaboración del entrenamiento (elección de tareas y/o objetivos), propiciando que aumente su participación en la toma de decisiones. Esto incrementará la implicación y motivación de nuestros deportistas durante el entrenamiento (Moreno et al., 2014).

### *1.5.4. Premiar las conductas de los deportistas asociadas al compromiso*

Como ya hemos comentado es esencial que nuestros deportistas adquieran unos altos niveles de compromiso que les permitirán seguir realizando con ilusión el deporte elegido. Sin embargo, no debemos olvidar que estas conductas asociadas al compromiso deben ser reforzadas y por ello el entrenador debe proporcionar un feedback constante y positivo y apoyo social que ayude a los deportistas a seguir con una práctica deportiva continua (Balaguer, Duda, Atienza, y Mayo, 2002; Smith, Fry, Ethington, y Li, 2005). Concretamente, este refuerzo positivo fomenta una disminución en el abandono deportivo (Balaguer, Duda, y Crespo, 1999).

### *1.5.5. Establecimiento de objetivos a corto, medio y largo plazo*

Una carrera deportiva exige un esfuerzo diario a los deportistas, siendo necesario el establecimiento de unos objetivos o retos a alcanzar. Concretamente, estos objetivos o metas deben fijarse con claridad y ser alcanzables y comprensibles para los atletas, ya que no garantizan el éxito por sí mismos, sino que deben incorporarse de manera sistemática en la planificación deportiva dirigiendo y evaluando las conductas y pensamientos de nuestros deportistas (Gano-Overway, 2008). Conceptualmente, el establecimiento de metas es definido por algunos autores (Locke, Shaw, Saari y Latham, 1981) como “*El logro de un nivel específico de dominio de una tarea, generalmente dentro de un tiempo especificado*” (p. 145). Esta definición incorpora uno de los elementos más importantes en el



establecimiento de objetivos y es la variable temporal, estableciendo metas a corto, medio y largo plazo (Díaz-Ocejo, y Mora-Mérida, 2013). Esto permite que la consecución de pequeñas metas individuales o colectivas ayuden a alcanzar grandes objetivos deportivos. En la figura 3 presentamos algunos supuestos específicos sobre cómo pueden funcionar las metas en el contexto deportivo (adaptado de Locke y Latham, 1985).

1. Las metas específicas regularán la acción con más precisión que las metas generales.	
2. Utilizar metas a corto y a largo plazo produce mejores resultados que utilizar solamente metas a largo plazo.	
3. Las metas afectan a la ejecución, movilizandoy el esfuerzo, incrementando la persistencia y motivando la búsqueda de estrategias adecuadas.	
4. El establecimiento de metas será más efectivo cuando se da una retroalimentación que muestre el progreso en relación con la meta.	
5. Con metas difíciles, cuanto mayor es el compromiso, mejor es el rendimiento.	
6. El compromiso puede estimularse pidiendo al individuo que acepte la meta, mostrando apoyo, permitiendo la participación en el establecimiento de la meta, en el entrenamiento, en la selección de los incentivos y recompensas.	
7. La ejecución de la meta se verá facilitada mediante un plan de acción o estrategia convergente, especialmente cuando la tarea es compleja o a largo.	
8. La competición mejorará la ejecución pues conduce a establecer objetivos más altos y a aumentar el grado de compromiso.	

Figura 3. Aplicaciones del establecimiento de objetivos en el deporte.  
Adaptado de Locke y Latham (1985, p. 212)

## 1.6. Procesos de afrontamiento de la competición implicados en el alto rendimiento deportivo

---

En este apartado vamos a exponer cómo los deportistas de alto rendimiento pueden afrontar la competición, controlando la presión de la misma, evitando, controlando y tolerando la ansiedad que les puede generar, llegando incluso a disfrutar de la misma bajo unos niveles adecuados de ansiedad que les permita trabajar con intensidad y motivación.

### 1.6.1. Formas de afrontar la presión de la competición

La competición deportiva es uno de los contextos donde el deportista, en su búsqueda de rendimiento deportivo con el objetivo de superarse a sí mismo o al rival, puede padecer el fenómeno “presión psicológica”. Este concepto es definido en la literatura científica como *“choking under pressure”* o “asfixia bajo presión” que, según autores como Baumeister (1984), se utiliza para describir una reducción del rendimiento deportivo a pesar de los esfuerzos del individuo por conseguir un rendimiento superior. Por ello, es indispensable que los deportistas tengan en cuenta que en su rendimiento deportivo pueden influir diferentes tipos de variables que no son sólo de carácter físico, tales como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, o la autoconfianza (García, Rodríguez, Andrade y Arce, 2006; Molina, Sandín, y Chorot, 2014). En este sentido, el conocimiento y control de estas variables ayudará a los deportistas a afrontar adecuadamente la competición y conseguir mejores resultados deportivos.

### 1.6.2. Evitar la ansiedad

En el proceso de afrontamiento de la competición, uno de los aspectos a tener en cuenta es la ansiedad del deportista. En este sentido, para definir adecuadamente la ansiedad es necesario saber diferenciar entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad (Spielberger, 1972). Concretamente, la ansiedad-estado (A/E), según Spielberger (1972), es un *“estado o condición emocional inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos subjetivos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos”*. Sin embargo, la ansiedad-rasgo (A/R) hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo.

Además, podemos hablar de dos dimensiones de ansiedad en función de su sintomatología (Cheng, Hardy, y Markland, 2009): la dimensión somática, la cual hace referencia a la percepción de los síntomas corporales que son provocados por la activación del sistema nervioso autónomo (vinculados con la actividad simpática como puede ser una aceleración del ritmo cardíaco, presión arterial, sudoración, etc.), y la dimensión cognitiva, la cual hace referencia a la dificultad e incapacidad para mantener la atención y concentración (Martens, Vealey y Burton, 1990).

Autores como Navarro, Amar, y González, (1995) indican que un estado de ansiedad agudo puede interferir sobre el rendimiento deportivo, ya que puede causar al deportista reacciones de miedo, preocupación, enfado o culpabilidad. En este sentido, debemos evitar estados elevados de ansiedad conociendo aquellos factores que pueden provocarlo y evitando todas aquellas situaciones que puedan generar estos estados. Por ello, es recomendable que tanto técnicos como jugadores dispongan de diversos recursos para controlar y/o neutralizar las situaciones estresantes que se presenten en el entorno competitivo (Anshel, Sutarso, y Jubenville, 2009), como veremos a continuación.



*Evitar la ansiedad.*

Imagen alojada en [Pxfuel](#). Licencia [CC0](#)

### 1.6.3. Controlar la ansiedad

Como hemos visto, el control de la ansiedad en situaciones estresantes por parte de los deportistas es esencial para evitar una disminución del rendimiento deportivo. Sin embargo, debemos tener en cuenta que durante una competición deportiva los deportistas realizan tareas constantes con un cierto grado de incertidumbre, por lo que diversos autores (Núñez y García-Mas, 2017) plantean que siempre hay un nivel mínimo de ansiedad en tareas psicomotoras de rendimiento y/o competición, y que la clave reside en tener un nivel óptimo de ansiedad competitiva. Concretamente, Hanin (1978) propuso lo que él denomina la «Teoría de la Zona de Funcionamiento Óptimo», conocida también como «Zona Individual de Funcionamiento Óptimo» (ZOF o IZOF). Dicha teoría propone que el rendimiento se ve optimizado cuando la ansiedad se sitúa en un rango estrecho o zona óptima. Además, expone que depende de cada sujeto, es decir, que cada individuo tiene una zona óptima de rendimiento.

En este sentido, para controlar el nivel de ansiedad, es evidente que los deportistas que participan en deportes competitivos necesitan conocer y emplear habilidades psicológicas y estrategias o técnicas de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento (Márquez, 2006). Entre estas estrategias o técnicas de autocontrol emocional figuran: el enfoque adecuado de la atención (Nideffer, 1976), el autoconvecimiento del éxito (Bandura, 1977), la imaginación mental o visualización (Vadocz, May y Moritz, 1997), y la relajación tanto somática, destacando la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson (1938) como cognitiva, destacando la técnica de meditación de Benson (1975).

Si quieres llevar a cabo la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson visita:

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/7pMdBfV5jbg](https://www.youtube.com/embed/7pMdBfV5jbg)

*La relajación muscular de Jacobson y Oncoming Way.*

Video publicado por patri\_psicologa alojado en [Youtube](#)

### 1.6.4. Tolerar y disfrutar de la ansiedad

Es necesario que los deportistas de alto nivel, en situaciones de ansiedad, tengan un conocimiento sobre el funcionamiento de su propio cuerpo y puedan canalizarla. Concretamente, deben ser conscientes de que sufrirán estados elevados de ansiedad a lo largo de su carrera deportiva, y más concretamente durante la competición, que deberán soportar, evitando en la medida de lo posible que afecte a su rendimiento deportivo. Para ello es muy interesante que el entrenador cree situaciones en el entrenamiento que fomenten un aumento de la ansiedad en los deportistas con el objetivo de que aprendan a tolerarla. Por ejemplo, el entrenador puede plantear situaciones de juego finales con marcadores muy igualados, donde el rendimiento del deportista suponga la victoria o derrota del partido.

Finalmente, debemos aclarar que la ansiedad en el deportista de alto nivel no debe ser un impedimento en su carrera deportiva, teniendo como objetivo alcanzar unos niveles óptimos de ansiedad que le ayuden a trabajar con una cierta tensión positiva, evitando posibles situaciones de estrés o desconcentración que provoquen un descenso en el rendimiento deportivo.

## 1.7. Regulación de la atención antes y durante la competición

---

En este apartado vamos a tratar de explicar cómo podemos regular la atención de los deportistas antes y durante la competición deportiva. Concretamente, tendremos en cuenta que se centren en los aspectos más relevantes de cada tarea y en los que puedan controlar ellos mismos.

### *1.7.1. Aspectos relevantes para la tarea*

El deporte de alto nivel requiere unos altos niveles de atención de los deportistas y para fomentar este aspecto es necesario trabajarlo en el entrenamiento a través de un adecuado diseño de tareas. Es necesario trabajar con unos objetivos claros directamente relacionados con aspectos relevantes del juego. Estos elementos clave pueden ser extraídos del análisis de juego y ayudarán al entrenador a planificar el entrenamiento y focalizar el trabajo, fomentando la atención de los deportistas en sus intenciones tanto técnicas como tácticas.

### *1.7.2. Aspectos controlables por el propio deportista*

Es interesante que el entrenador, en el intento de fomentar la atención de sus deportistas, diseñe tareas de entrenamiento, cuyos objetivos puedan ser controlados por ellos mismos. Este tipo de trabajos tendrán una repercusión directa en el juego durante la competición, ayudando a que el deportista se centre en trabajar aquellos aspectos que dependen de él, olvidándose de todo lo externo y que no puede controlar, como el público, el tipo de cancha, el entrenador rival, etc.

## 1.8. Métodos de preparación psicológica para mejorar el afrontamiento que los deportistas de alto nivel hacen de la competición

---

Existen diversos métodos de preparación psicológica para ayudar a los deportistas a afrontar adecuadamente la competición, entre los que destacamos la utilización de técnicas de autocontrol y la incorporación de presión a los entrenamientos.

### 1.8.1. Técnicas de autocontrol emocional (técnicas de relajación, respiración y visualización)

Cuando utilizamos técnicas de autocontrol emocional, nuestro objetivo es encontrar una regulación emocional, intentando fomentar las emociones positivas y disminuir las emociones negativas con la intención de mejorar el rendimiento deportivo.

Uno de los recursos que se utiliza en la búsqueda de autocontrol emocional, son las técnicas de relajación entendidas como métodos terapéuticos que permiten al deportista conocer y controlar sus niveles de tensión y ansiedad (Zamora, y Salazar, 2004). Concretamente, Romero et al. (2010) explican que estas técnicas de relajación ayudan a los deportistas a generar sensaciones de control, evitando las distracciones generadas por la ansiedad y manteniendo su atención en aquellos estímulos relevantes de la tarea.



*Técnicas de relajación, respiración y visualización.*  
Imagen de javi\_indy alojada en [Freepik](#) ([Freepik License](#)).

Otro de los recursos que podemos destacar son las técnicas de respiración, que fomentan el control para disminuir el nivel basal de activación, provocando mayores niveles de relajación que facilitan el equilibrio emocional (Urra, 2014). En este sentido, podemos destacar la técnica de respiración diafragmática que se inicia con una inspiración completa, relajando el torso y abdomen, para posteriormente retener el aire y exhalarlo en el mismo tiempo que se utilizó para la inhalación (Pastó et al., 2000).

Finalmente, destacamos la técnica de visualización, muy utilizada en el deporte de alto nivel, para el aprendizaje y desarrollo de diversas habilidades deportivas, donde los deportistas se visualizan mentalmente realizando una habilidad concreta y específica (Sánchez y Lejeune, 1999). Esta técnica, utilizada en el alto nivel, provoca un aumento en la motivación del deportista y su rendimiento (Pain, Harwood y Anderson, 2011), controlando la ansiedad deportiva (Rushall y Lipmann, 1998).

### 1.8.2. Añadir presión a los entrenamientos

El aumento de la presión sobre los deportistas en el entrenamiento deportivo es otro de los métodos para mejorar el afrontamiento de los deportistas a la competición deportiva. Podemos utilizar diversas estrategias o técnicas con el objetivo de diseñar entrenamientos que ayuden a los deportistas a trabajar en situaciones semejantes a la de la competición:

- *Aumentar la dificultad técnica de los ejercicios y/o entrenar con cansancio*

El entrenador, con el objetivo de aumentar la dificultad técnica de las tareas y/o entrenar con cansancio, puede diseñar tareas que simulen situaciones de juego bajo fatiga. Este tipo de diseños en las tareas de entrenamiento fomentan que los deportistas trabajen en situaciones donde el cansancio físico puede interferir en la consecución de sus objetivos, ya que serán circunstancias a las que deberán enfrentarse en la competición deportiva. Para ello, es necesario que el entrenador conozca los diferentes condicionantes que pueden ser manipulados para aumentar la complejidad en las tareas de entrenamiento, como pueden ser el espacio, el tiempo, los implementos, los objetivos etc. Además, estos condicionantes deben ser manipulados acorde a las necesidades de nuestros propios deportistas, propiciando situaciones complejas pero accesibles que supongan un reto alcanzable.

- *Fomentar la competición dentro del entrenamiento*

En el deporte de alto nivel, la competición debe estar presente en el entrenamiento, ya que el objetivo de los deportistas es entrenar para ampliar y poner a punto sus recursos físicos, técnicos, táctico-estratégicos y psicológicos para optimizar su rendimiento en competición, superándose tanto personalmente como al rival. Por lo que se deben diseñar entrenamientos en los que se genere una competición tanto personal como con los compañeros/rivales, siempre desde un enfoque de mejora personal, incluyendo puntos o retos donde los deportistas se jueguen algo. Esto fomentará la motivación de los deportistas y su implicación en la tarea.

- *Castigar los errores cometidos durante el entrenamiento con la retirada de privilegios*

Autores como Buceta (1999) proponen la incorporación de programas de aplicación de contingencias relacionadas con el resultado, de tal manera que, si el objetivo es la adquisición o eliminación de una conducta deportiva, podemos aplicar o retirar como consecuencia un estímulo apetitivo (reforzamiento positivo) o un estímulo aversivo (reforzamiento negativo). Por ejemplo, si yo como entrenador quiero eliminar el error de saque en voleibol, incorporaré un programa de contingencias en el que ante el error de saque exista un estímulo aversivo o procederemos a eliminar un estímulo apetitivo, mientras que ante la ausencia de error de saque existirá la aplicación de un estímulo apetitivo o eliminaremos cualquier estímulo aversivo. Este tipo de programas aumenta la motivación y la atención de los deportistas, favoreciendo el aprendizaje de la conducta que estamos reforzando o castigando.

- *Simular la dinámica de competición y registrar la actuación de los deportistas*

El objetivo del entrenamiento deportivo es preparar a los deportistas física y psicológicamente para la competición, de ahí la importancia de trabajar en situaciones contextualizadas que simulen la dinámica de la competición deportiva. Además, es recomendable que en estas circunstancias se realice un registro de la actuación de los deportistas, es decir, que realicemos un registro de la conducta o de sus resultados (Buceta, 1999). Para ello, es necesario incorporar en los entrenamientos sistemas que permitan conocer información objetiva del juego. Uno de los mecanismos más utilizados en el mundo deportivo es el análisis notacional, un método replicable y consistente para registrar el rendimiento deportivo, considerando las acciones de los jugadores y los eventos críticos durante el desempeño competitivo (Hughes & Franks, 2008). Esto permitirá al entrenador detectar los elementos clave del juego y así diseñar tareas adaptadas a las características del juego real y a las de sus deportistas (Fernandez-Echeverria, Mesquita, González-Silva, Claver, y Moreno, 2017). Además, este tipo de registros aportará a los jugadores una visión objetiva del juego, destacando los aspectos positivos para seguir reforzándolos o los aspectos negativos para analizar y corregir en los entrenamientos (Jenkins, Morgan, & O'Donoghue, 2007), permitiendo una mayor focalización en el trabajo.



## 1.9. Elaboración, aplicación y ajuste de rutinas y planes de competición

---

Es importante que todo deportista de alto nivel tenga una serie de rutinas y planes de competición que le ayuden a enfrentarse a la misma en las mejores condiciones posible. En este sentido, autores como Pérez (1995) los denominan “*Planes de competición*” (PC), definidos como la “*Organización de los recursos de afrontamiento que posee un deportista en una situación de ejecución*”, teniendo la finalidad de “*lograr que el deportista evalúe sus recursos como suficientes para conseguir el objetivo que se ha planteado en una situación concreta*” (p.78).

Estas rutinas o planes deben estar presentes a lo largo de toda una temporada, pudiendo establecerlos antes, durante y después de la competición deportiva.

Los planes de competición están formados por todas aquellas rutinas que realiza el deportista con el objetivo de afrontar la competición de la mejor manera posible, como pueden ser llevar una buena alimentación, tener un descanso adecuado e higiene diaria, la utilización de diferentes herramientas o técnicas de autocontrol emocional, etc.

Además, debemos destacar una de las rutinas utilizadas en los equipos de alto nivel, como son las reuniones específicas individuales o colectivas prepartido (información sobre el rival y las estrategias de juego a llevar a cabo durante la competición) y las reuniones postpartido (información específica del juego del equipo y de sus jugadores a nivel individual sobre los aspectos negativos que se deben corregir o mejorar y sobre los aspectos positivos que se deben seguir trabajando). Este tipo de rutinas ayuda a los deportistas a corregir sus errores, sentirse importantes, conocer su evolución y afrontar mejor encuentros futuros, contrastar la opinión sobre su actuación en juego con datos objetivos, conocer al rival, prepararse para los próximos partidos, plantear la semana de entrenamiento, estar más concentrados y motivados en el mismo, conocer e implicarse en el plan estratégico del equipo y concentrarse en la competición (Fernández-Echeverría, Mesquita, Conejero, & Moreno, 2018).

## 1.10. Elaboración de programaciones deportivas que integren los procesos de motivación y afrontamiento de la competición

---

En el deporte de alto nivel es imprescindible elaborar e integrar programas que ayuden a los deportistas a mejorar su motivación hacia el trabajo y afrontar óptimamente la competición. Para ello, vamos a exponer algunos de los aspectos a tener en cuenta y cómo integrarlos en el entrenamiento deportivo:

### *1.10.1. Implicar al deportista en la elaboración de la programación del entrenamiento*

Como ya hemos comentado, resulta esencial que el deportista sienta cierta autonomía a lo largo de su carrera deportiva. Por ello, los entrenadores deben involucrar a sus deportistas en el proceso de entrenamiento de diversas formas, como puede ser consensuar con ellos qué aspectos técnico-tácticos consideran que deben trabajar o mejorar para tenerlo en cuenta en la planificación del entrenamiento. En este sentido, son diversos los autores que destacan la relevancia de trabajar la autonomía en nuestros deportistas, ya que contribuirá al desarrollo de su autocontrol, autodirección y creatividad.



*Entrenador hablando con el equipo.*  
Imagen alojada en [Piqsels](#). Licencia ([CC0](#))

### *1.10.2. Informar continuamente al deportista sobre de su progresión*

En el entrenamiento de alto nivel es indispensable que los deportistas conozcan su progresión deportiva. En este sentido, es interesante integrar en el proceso de entrenamiento un registro de la conducta o el comportamiento de los deportistas, pudiendo realizar grabaciones, tanto de los entrenamientos como de las competiciones, analizarlos, para posteriormente presentar los datos obtenidos a los deportistas con el fin de que conozcan sus progresos y en qué aspectos del juego hay que seguir trabajando (Fernández-Echeverría et al., 2017). Además, algunos trabajos muestran la importancia de analizar la propia actuación de los deportistas mediante tecnología audiovisual en situación real de juego, con el objetivo de analizar junto con el entrenador su intervención y las decisiones tomadas. Esto contribuirá a que los deportistas mejoren la selección de respuesta durante la práctica deportiva (toma de decisiones), al mismo tiempo que desarrollan su capacidad de análisis, competencia y autonomía (Moreno et al., 2014).

### *1.10.3. Integrar los métodos de preparación psicológica en las sesiones de entrenamiento*

Todos los métodos de preparación psicológica deben incorporarse durante el proceso de entrenamiento. Concretamente, deben realizarse las técnicas de autocontrol emocional que hemos tratado anteriormente (técnicas de relajación, respiración y visualización) acorde a las necesidades del equipo, de forma paralela al trabajo en pista o, por el contrario, podemos integrarlas en algunos de los ejercicios del entrenamiento deportivo. En este sentido, se pueden realizar tareas de relajación o respiración al comienzo, durante o al finalizar una sesión y trabajar la visualización en la propia cancha de juego.

### *1.10.4. Añadir presión en los entrenamientos a medida que se aproxima la competición*

Anteriormente, hemos visto diversas estrategias para aumentar la presión de los entrenamientos aumentando la dificultad técnica de los ejercicios y/o entrenar con cansancio, fomentar la competición dentro del entrenamiento, incorporar castigos con retirada de privilegios debido a los errores cometidos durante el entrenamiento o simular la dinámica de competición y registrar la actuación de los deportistas. En este sentido, el equipo técnico debe analizar la competición, detectando aquellos momentos de mayor exigencia y presión competitiva para que, a medida que se aproximen en el calendario, preparen a sus deportistas mediante la utilización de las estrategias mencionadas. Concretamente, deben incorporarse en el entrenamiento de manera consciente y controlada para evitar situaciones de excesiva presión, con el objetivo de preparar a los deportistas para competir, evitando situaciones de estrés o ansiedad precompetitiva.

#### ***1.10.5. Planificar situaciones de competición***

En el deporte de alto nivel resulta indispensable que durante el entrenamiento deportivo el entrenador diseñe tareas de entrenamiento que fomenten situaciones de juego reales a las que se van a enfrentar en próximos encuentros. Por ello, se debe tener un conocimiento objetivo del juego, que puede ser extraído del análisis de juego del rival que ayuda al entrenador a conocer qué aspectos de juego deben trabajarse durante la semana para que sus jugadores lleguen en las mejores condiciones posibles a la competición (Fernández-Echeverría et al., 2017).

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/pUP4bOT2\\_Ao](https://www.youtube.com/embed/pUP4bOT2_Ao)

*David Llopis - Psicología y rendimiento deportivo.*  
Video publicado por Psicología Deportiva alojado en [Youtube](#)

## Glosario

---

### Autoconfianza

Convicción que una persona tiene de que puede llevar a cabo unas habilidades necesarias para ejecutar con éxito la conducta requerida y producir un determinado resultado (Nicolás, 2009).

### Atención

Capacidad de establecer contacto con los estímulos relevantes del juego, discriminando los no relevantes.

### Concentración

Mantenimiento de la atención durante un período de tiempo más o menos duradero.

### Visualización

Llamada también práctica en imaginación o ensayo mental, es una técnica psicológica que consiste en reproducir mentalmente una experiencia en ausencia de estímulos externos.

## Referencias bibliográficas

---

- Anshel, M. H., Sutarso, T., y Jubenville, C. Racial and gender differences on sources of acute stress and coping style among competitive athletes. *The Journal of Social Psychology*, 2009, 149(2), 159-178.
- Balaguer, I., Duda, J. L. y Crespo, M. Motivacional climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 1999, 9, 381 -388.
- Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F. L., y Mayo, C. Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 2002, 3, 293-308.
- Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 1977, 84(2), 191-215.
- Baumeister, R. F. Choking under pressure: self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of personality and social psychology*, 1984, 46(3), 610-620.
- Benson, H. *The relaxation response*. Nueva York: William Morrow, 1975.
- Buceta, J. M. Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de psicología del deporte*, 1999, 8(1), 39-52.
- Burton, D. The impact of goal specificity and task complexity on basketball skill development. *Sport Psychologist*, 1989, 3, 34-47.
- Carpenter, P. J., Scanlan, T. K., Simons, J. P. y Lobel, M. A test of the sport commitment model using structural equation modelling. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1993, 15(2) 119-133.
- Cashmore, E. *Sport Psychology: the key concepts*. Londres: Routledge, 2002.
- Cervelló, E. Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas deportivas con diferente nivel de dificultad. Consideraciones para el diseño de programas motivacionales de entrenamiento psicológico en el deporte. *European Journal of Human Movement*, 1999, 5, 35-52.
- Cheng, W. K., Hardy, L. y Markland, D. Toward a three – dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 2009, 10, 271-278.
- Davids, K., Araújo, D., Vilar, L., Renshaw, I., y Pinder, R. An ecological dynamics approach to skill acquisition: implications for development of talent in sport. *Talent Development & Excellence*, 2013, 5(1), 21-34.
- Davids, K., Button, C., y Bennett, S. J. *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Champaign, Illinois: Human kinetics, 2008.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press, 1985, <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 2000, 11, 227-268.
- Díaz-Ocejo, J., y Mora-Mérida, J. A. Revisión de algunas variables relevantes en el establecimiento de metas deportivas. *Anales de Psicología*, 2013, 29(1), 233-242.
- Escartí, A., y Cervelló, E. M. La motivación en el deporte. En: Balaguer, I (Editor). *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros Educación, 1994, p.61-90.
- Fernandez-Echeverria, C., Mesquita, I., Conejero, M., y Moreno, M. P. Importance of a technological tool in information management in sports. Perception of the technical staff of a high-level volleyball team. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2018, 7(3), 57-70.
- Fernandez-Echeverria, C., Mesquita, I., González-Silva, J., Claver, F., y Moreno, M. P. Match analysis within the coaching process: a critical tool to improve coach efficacy. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2017, 17(1-2), 149-163.
- Gano-Overway, L. A. The effect of Goal Involvement on Self-Regulatory Processes. *International Journal of Sport and exercise Psychology*, 2008, 6(2), 132-156.
- García, E. M., Rodríguez, M., Andrade, E. M. y Arce, C. Adaptación del cuestionario MSCI para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Psicothema*, 2006, 18, 668-672.
- Hanin, Y. L. A study of anxiety in sports. In W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. Ithaca. NY: Movement, 1978, 236-249.
- Harter, S. Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1978, 1, 34-64.
- Hughes, M., y Franks, I. Notational analysis – a review of the literature. En: Hughes, M., y Franks, I (Editores.). *Notational analysis of sport. Systems for better coaching and performance in sport*. London: Routledge, 2004, p. 59-106.
- Jacobson, E. *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press, 1938.
- Jenkins, R. E., Morgan, L., y O'Donoghue, P. A case study into the effectiveness of computerised match analysis and motivational videos within the coaching of a league netball team. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2007, 7, 59-80.
- Locke, E. A. y Latham, G. P. Goal setting in sport. *Journal of Sport Psychology*, 1985, 7, 205- 222.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., y Latham, G. P. Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological bulletin*, 1981, 90(1), 125.
- Márquez, S. Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2006, 6(2), 359-378.
- Martens, R., Vealey, R. S. y Burton, D. *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.
- Molina, J., Sandín, B., y Chorot, P. Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2014, 14(1), 45-54.
- Moreno, J. A., Cervello, E., y González-Cutre, D. Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 2007, 25(1), 35-51.

- Moreno, J. A., y Cervello, E. *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen Editorial, 2010.
- Moreno, M. P., Jiménez, R., y Claver, F. Los procesos cognitivos y emocionales en el deporte. Aplicaciones para la mejora de la toma de decisiones de los deportistas. En: Del Villar, F., García, L. (Coord.) *El entrenamiento táctico y decisional en el deporte*. Madrid: Síntesis, 2014, p. 147-159.
- Navarro, J. I., Amar, J. R., y González, C. Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 1995, 4(2), 7-17.
- Nicholls, J. G. Conceptions of ability and achievement motivation. En: Ames, R., y Ames, C (Editores), *Research on motivation in education: Student motivation*. Nueva York: Academic Press, 1984, vol. I, p 39-73.
- Nicholls, J. G. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press, 1989.
- Nicolás, A. Autoconfianza y deporte. *Revista Digital*, 2009. Disponible en web en: <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>.
- Nideffer, R. Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, 34,394-404.
- Núñez, A., y García-Mas, A. Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2017, 32 (2), 172-177.
- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., y Ramis, Y. Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa (Athletic Career Models in Water Polo and their Involvement in the Transition to an Alternative Career). *Cultura Ciencia Deporte*, 2011, 6(17), 93-103.
- Pain, M., Harwood, C. y Anderson, R. Pre-competition imagery and music: The impact on flow and performance in competitive soccer. *The Sport Psychologist*, 2011, 25(2), 212-232.
- Pastó, M., Gea, J., Aguar, M. C., Barreiro, E., Orozco-Levi, M., Félez, M., y Broquetas, J. Características de la actividad mecánica de los músculos respiratorios durante la técnica de “respiración diafragmática”. *Archivos de Bronconeumología*, 2000, 36(1), 13-18.
- Pérez, G. Planes de competición. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 1995, 48(1), 77-94.
- Pulido, J. J., Leo, F. M., Chamorro, J. L., y García-Calvo, T. ¿Apoyan los entrenadores la motivación de sus deportistas? Diferencias en la percepción del comportamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 2015, 24(1), 139-145.
- Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., y García-Calvo, T. Influencia de la formación de los entrenadores sobre la motivación de los deportistas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 2016, 16(64), 685-702.
- Romero, A., Zapata, R., García-Más, A., Brustad, R., Garrido, R. y Letelier, A. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 2010, 19(1), 117-133.
- Rushall, B. y Lippman, L. The role of imagery in physical performance. *International Journal of Sport Psychology*, 1998, 29(1), 57-72.
- Sánchez, X., y Lejeune, M. Práctica mental y deporte: en qué sabemos después de casi un siglo de investigación. *Revista de psicología del deporte*, 1999, 8(1), 21-37.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P. y Scanlan, L. A. Project on elite athlete commitment (PeAK): II. A direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2003, 25, 377-401.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. w. y Keeler, B. The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1993, 15, 16-38.
- Smith, S. L., Fry, M. D., Ethington, C. A., y Li, Y. The effect of female athletes' perceptions of their coaches' behaviours on their perceptions of motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2005, 17, 170-177.
- Spielberger, C. Anxiety as an emotional state. En: Spielberger, C (Editor.). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic, 1972, vol. 1, p. 23-49.
- Torregrosa, M. y Cruz, J. El deporte infantil como base de la carrera deportiva de adultos activos y deportistas de elite. En: Garcés de los Fayos, E. J., Olmedilla, A., Jara, P (Editores.) *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín, 2006, p. 585-602.
- Urra, B. Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de psicología del deporte*, 2014, 23(1), 67-74.
- Vadocz, E. A., May, C. R. y Moritz, S. E. The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1997, 9, 241-253.
- Zamora, J. D., y Salazar, W. Efecto de la tensión, ansiedad y relajación con respecto al rendimiento cognitivo en deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2004, 4(1 y 2), 91-100.



## Bibliografía recomendada

---

- Cervelló, E. M.; Escartí, A. y Balagué, G. Relaciones entre la orientación de metas disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 1999, 8 (1), 7-19.
- Escartí, A., y Cervelló, E. M. La motivación en el deporte. En: Balaguer, I (Editor). Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones. Valencia: Albatros Educación, 1994, p.61-90.
- Moreno, J. A., y Cervello, E. *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen Editorial, 2010.
- Moreno, M. P., Jiménez, R., y Claver, F. Los procesos cognitivos y emocionales en el deporte. Aplicaciones para la mejora de la toma de decisiones de los deportistas. En: Del Villar, F., García, L. (Coord.) El entrenamiento táctico y decisional en el deporte. Madrid: Síntesis, 2014, p. 147-159.
- Valdés Casal, H.M. *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. España: INDE publicaciones, 1996.

Descarga aquí la versión imprimible de este tema:

C302\_U2\_T3\_Imprimible\_v01...

1 / 24

—

55%

+



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

# Créditos

---

Título	Procedimientos y métodos de preparación psicológica en el deporte de alta competición
Autoría	Carmen Fernández-Echeverría

# Aviso legal

Las páginas externas no se muestran en la versión imprimible

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