



# Técnicas para Desarrollar Habilidades Relacionadas con el Rendimiento Deportivo

**Lic. Ericka del Carmen Matus García**

En México, durante los últimos años se ha dado mayor interés sobre la necesidad de conocer elementos concretos sobre el manejo que un entrenador debe tener en función de sus atletas, para poner en práctica los conocimientos esenciales en materia de psicología aplicada al deporte. Por esta razón, se presenta el siguiente cuadro, como material de apoyo para psicólogos.

El material es una recopilación de experiencias de trabajo, en diferentes disciplinas deportivas, (gimnasia artística, 1993-94; nado sincronizado, 1995-99; básquetbol, 2000-03; baseball y boxeo, 2004-05) y la adaptación de la información considerada en las referencias bibliográficas, además de las consideraciones hechas hacia la cultura latinoamericana y la realidad que prevalece en el ámbito deportivo (excluyendo a Cuba).

## 1. Motivación

Directrices para fomentar la motivación en la práctica deportiva

Directrices	Categorías	Técnicas
Fomentar situaciones y rasgos motivantes en las personas	Situaciones personales	Modelos de aprendizaje social
		Refuerzo social
	Rasgos de personalidad	introvertido
		extrovertido
	estable	
	inestable	



Considerar que las personas tienen múltiples motivos para participar	Aprobación social	Aprobación de los padres Aprobación de los iguales Aprobación del entrenador
	Competencia	Contra el tiempo Contra compañeros de equipo
		Contra equipos rivales
	Autodominio	Control de la mente sobre el cuerpo Sensación de mayor control de movimientos corporales
	Estilo de vida	Hábito Nada mejor que hacer
		Iniciado en la actividad a una edad temprana Los padres lo deciden por uno
	Miedo al fracaso	Comentarios críticos de los demás Autocrítica
		Cómo los demás pueden considerar nuestra propia ejecución
	Salud y forma física	Sensación de estar sano Aumento e tono muscular
Mantenerse en buena forma Incremento de la fuerza física		
Amistad y relaciones personales	Compañeros del equipo Practicantes de otros deportes	
	Deportistas conocidos y famosos	
Éxito y logro	Participación en competiciones importantes Logros en entrenamientos	
	Logro de objetivos personales	



	Becas deportivas
Recompensas tangibles	Viajes
	Atenciones suplementarias
	Compañeros
Reconocimiento	Público
	Gente joven, gente mayor
	Personas especiales
Intimidación/control	Enfado del preparador
	Dirección y control del entrenamiento a cargo del preparador
Autoconfianza	Resultar más atractivo
	Conseguir una cita por ser deportista
Condiciones multitudinarias de competencia	Competir ante un público numerosos y entusiasta
	Ser considerado "favorito"
	Competir con mucho ruido y fanfarria
Independencia-individualidad	Decidir el propio plan de entrenamiento
	Práctica en solitario
	Ayudara al entrenador a decidir el programa de entrenamiento
Empatía	Los miembros del equipo como sustituto de la familia
	Confianza en los entrenadores y compañeros del equipo
	Desarrollo de relaciones estrechas con entrenadores, compañeros y adversarios
Liberación emocional	Competir proporciona una sensación de tranquilidad
	Permitir que los sentimientos salgan
	Sentirse animado
	Ser considerado importante
	Que los demás le aprecien a uno



Directrices	Categorías	Técnicas
Modificar el ambiente para aumentar la motivación	Objetivos claros	Competitivo Recreativo
	Oportunidades múltiples	Preparación física Salud integral Lúdico
	Adaptar a los individuos dentro de los grupos	Tipo de grupo Roles
		Escrita Hablada Señales Signos Corporal
Trabajar de cerca con los líderes natos	Comunicación directa	
Promover el moldeamiento de la conducta a partir de refuerzos	Refuerzo positivo	Reforzadores eficaces Selección de conductas a recompensar Programa de reforzamiento Retroalimentación
	Refuerzo negativo	Reforzadores eficaces Selección de conductas a recompensar Programa de reforzamiento Retroalimentación
	Castigo	Momento adecuado Utilizarlo sólo si es necesario

## 2. Control de estrés



	<b>Definición</b>	<b>Síntomas</b>	<b>Técnica</b>
Ansiedad	<b>Estado emocional negativo</b> que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ø Comunicación interna negativa</li> <li>Ø Nerviosismo</li> <li>Ø Preocupación</li> <li>Ø Aprensión</li> <li>Ø Incapacidad de concentración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de la tarea</li> <li>Rendimiento previo</li> <li>Manejo del tiempo de espera</li> </ul>
Arousal o activación	<b>Estado fisiológico y psicológico</b> del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ø Manos frías</li> <li>Ø Manos sudorosas</li> <li>Ø Sudor abundante</li> <li>Ø Necesidad constante de orinar</li> <li>Ø Mirada aturdida</li> <li>Ø Aumento de tensión muscular</li> <li>Ø Incapacidad de concentración</li> <li>Ø Cosquilleo en el estómago</li> <li>Ø Malestar general</li> <li>Ø Boca seca</li> <li>Ø Mareo constante</li> <li>Ø Dificultades para dormir</li> <li>Ø</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transferencia de energía</li> <li>Imaginación</li> <li>Respiración</li> <li>Auto diálogo</li> <li>Música</li> </ul>



Estrés	<b>Estado físico y psicológico</b> que consiste en un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes	∅ Angustia	Conocimiento de la importancia del evento  Minimizar la incertidumbre
		∅ Incapacidad de dormir	
		∅ Actividades compulsivas	
		∅ Mal humor	
		∅ Obsesividad	Conocer los rasgos personales de ansiedad
		∅ Baja tolerancia a la frustración	
		∅ Baja autoestima	Fortalecer la autoestima

### 3. Habilidad mental o destrezas psicológicas

Habilidad	Elementos	Elementos	Usos	Técnicas
<b>Autorregulación</b>	Autoconocimiento	Conciencia del estado físico	Mejora desempeño	Relajación física
		Conciencia del estado emocional	Optimiza habilidades	Relajación mental
		Conciencia del desempeño		Activación física
				Activación mental
				Control de la respiración
				Autodiálogo
				Desensibilización
				sistemática
				Biofeedback-



				retroalimentación biológica Feedback retroalimentación del comportamiento
<b>Visualización</b>	Imágenes mentales Mapas conceptuales Mapas mentales Recreación de emociones	Cinestésico Visual Olfativo Auditivo Táctil Tiempo-espacio	Mejorar la concentración Crea confianza Control de respuestas emocionales Entrenamiento de destrezas deportivas Entrenamiento de estrategias Afrontamiento del dolor y las lesiones	Visualización interna Visualización externa Videos Fotos Imaginación
<b>Autoconfianza</b>	Expectativas Rendimiento Autoestima Autoeficacia	Expectativas individuales del desempeño Expectativas grupales del desempeño Rendimiento Retroalimentación	Facilita la concentración Aumenta el esfuerzo	Auto diálogo Valoración entre expectativas y rendimiento Actuando con confianza Pensando con confianza Visualización Entrenamiento físico Preparación de los eventos



<b>Establecimiento de objetivos</b>	Tipos de objetivos	Comprensión de las metas objetivas  Objetivos a corto y mediano plazo	Evaluación del rendimiento	
	Efectividad del establecimiento de objetivos	Específicos Difíciles pero realistas A corto y largo plazo De rendimiento Por escrito Desarrollar estrategias de logro	Control de estrés  Manejo adecuado de las habilidades	Metas de resultado Metas de rendimiento Análisis cognitivo del desempeño
	Principios básicos del establecimiento de objetivos	Tener en cuenta la personalidad de los participantes  Favorecer el compromiso individual  Apoyo a los objetivos  Evaluación de los objetivos	Estructura cognitiva y secuencial del desempeño	
<b>Concentración</b>	Atención en las señales ambientales	Foco de atención amplio	Mejora el desempeño y el rendimiento	Atención a sucesos futuros
	Mantenimiento del foco de atención	Foco de atención estrecho		Atención a demasiadas señales
		Foco de atención		Excesivo análisis de la





		externo		
		Foco de atención interno		mecánica corporal
				Agobio
				Autodiálogo

#### 4. Influencia de la evaluación del rendimiento

Es necesario conocer y reconocer el rendimiento de cada atleta, establecer una base sobre la cual el atleta pueda formar objetivos. Para ello es necesario evaluar el rendimiento y la ejecución. Existen múltiples pruebas que el entrenador deberá manejar sobre el deporte en cuestión, de manera que él decidirá al inicio de cada temporada que tipo de pruebas debe realizar el atleta para su ingreso al equipo, por ejemplo para el básquetbol:

Tipos de rendimiento a evaluar	Prueba
<b>Velocidad</b>	Reacción
	Arrincones
	Fondo
<b>Condición física</b>	Máximos
	Aerobia
	Anaerobia
<b>Motricidad</b>	Lateralidad
	Coordinación
<b>Conocimiento del deporte</b>	Reglas
<b>Habilidades específicas</b>	Tiro
	Bote



Es muy importante que el entrenador de a conocer los resultados de manera grupal en una reunión específica donde se establezcan las reglas a seguir durante ese periodo, así como los objetivos generales y la forma de trabajo. Además deberá entregar de manera privada e individual los resultados de cada uno de los integrantes del equipo, lo que permitirá a cada uno establecer objetivos tanto individuales como grupales.

## 5. Cohesión de equipo

Es el campo total de fuerzas que actúa sobre los miembros de un grupo para que permanezcan en él (Festiger, 1950 en Weinberg y Gould, 1996).

**Cohesión de la tarea:** refleja el grado en que los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes (trabajo en equipo)

**Cohesión social:** refleja el grado en que los miembros de un equipo cae bien unos a otros y disfrutan del compañerismo del grupo (atracción interpersonal)

Cohesión de equipo	Cohesión de tarea	Factores ambientales
		Factores personales
	Cohesión social	Factores de equipo
		Factores de liderazgo

La cohesión no siempre potencia el rendimiento del grupo, pero sin duda puede crear un entorno positivo que provoque interacciones provechosas entre sus miembros. Algunos psicólogos del deporte han puesto pautas para desarrollar la cohesión del equipo en ámbitos de la enseñanza y la actividad física.

Estrategias para aumentar la cohesión de equipo

Factor	Ejemplos de estrategias de intervención
Distintividad	Tener un nombre para el grupo



	<p>Diseñar un logotipo del equipo</p> <p>Diseñar rutinas especiales para el inicio del entrenamiento</p> <p>Distribuir cintas para el pelo y/o cordones para zapatos</p>
Posiciones individuales	<p>Dividir el grupo en áreas de acuerdo con el nivel de forma física</p> <p>Disponer de señales para identificar las partes del grupo.</p> <p>Utilizar posiciones específicas para los practicantes de ejercicio de alta media y baja intensidad.</p> <p>Dejar que los participantes elijan su propio sitio y animarles a que lo mantengan a lo largo del año</p>
Normas de grupo	<p>Hacer que los miembros se presenten unos a otros</p> <p>Estimular a los miembros a que se conviertan en amigos de la buena salud y buena forma</p> <p>Fijar un objetivo juntos</p> <p>Favorecer una ética de trabajo, como característica del grupo</p>
Sacrificios individuales	<p>Pedir de forma individual que establezcan objetivos</p> <p>Reforzar la competencia Inter.- grupo</p> <p>Pedirle a los habituales que ayuden a los nuevos</p>
Interacción y comunicación	<p>Utilizar el trabajo por parejas</p> <p>Que se presenten unos a otros</p> <p>Trabajar en grupos</p> <p>Trabajar en turnos para ejemplificar movimientos por primera vez</p>

Un elemento base para fomentar la cohesión de un grupo es la **comunicación efectiva**, es decir se requiere de comunicación fácil, sincera y eficaz entre todos los integrantes. Además los entrenadores deben conocer bien a cada uno de los integrantes del equipo y apoyarse en las siguientes acciones:

### 1. Explicar los papeles individuales en el éxito del equipo.



Los entrenadores deberán perfilar con claridad los papeles individuales de los miembros de equipo, haciendo hincapié en la importancia del papel de cada jugador en el éxito colectivo. Cuando más perciban los integrantes del equipo que sus papeles son poco importantes, más apático será el equipo.

## **2. Desarrollar el sentimiento de orgullo dentro de sub unidades.**

Los jugadores necesitan el respaldo de sus compañeros, sobre todo los que juegan en la misma posición (las alas, los postes, los centros). Para esto es necesario enfatizar las diferencias que caracterizan estas sub unidades y exaltando las habilidades de cada sub grupo.

## **3. Establecer objetivos de equipo estimulantes.**

La fijación de objetivos específicos y estimuladores tiene un impacto positivo en la ejecución individual y grupal. Los objetivos conllevan un estándar elevado de productividad y hacen que el equipo permanezca concentrado en lo que tiene que llevar a cabo. A medida que alcanzan sus metas, los jugadores deben sentirse colectivamente alentados a mostrarse orgullosos de sus logros y a esforzarse por conseguir nuevos objetivos los cuales han de serles claramente definidos para favorecer así la cohesión del grupo que permitirá el logro de los mismos. Los objetivos deben estar basados en el rendimiento, más que en el resultado.

## **4. Estimular la identidad del equipo.**

El entrenador debe hacer que el equipo se sienta único y especial y que existan elementos que los diferencien de los otros grupos.

## **5. Evitar la rotación excesiva.**

La rotación y movilidad excesivas reducen la cohesión y dificultan la compenetración de los miembros, con lo cual éstos se sienten poco familiarizados unos con otros e indecisos acerca de la longevidad del grupo. De todas formas, es evidente que todas las universidades pierden alumnos cada año al graduarse, en cuyo caso se debería pedir a los jugadores más veteranos que ayudaran a los nuevos a integrarse en equipo. Las perspectivas de éste pueden compartirse de una manera abierta, cálida y sincera, haciendo que el nuevo deportista se sienta cómodo en el nuevo grupo y con sus nuevos compañeros.

## **6. Celebrar reuniones de equipo periódicas para resolver conflictos.**

A lo largo de toda la temporada, los entrenadores deberán llevar a cabo reuniones de equipo para posibilitar la expresión sincera, franca y constructiva de sentimientos tanto positivos como negativos. Un equipo



puede resolver sus conflictos internos, movilizar sus recursos y emprender acciones inteligentes sólo si dispone de los medios para dar validez consensuada a su propia experiencia. Los equipos pueden hablar sobre aprendizaje a partir de los errores, redefinición de objetivos y mantenimiento de la deportividad o simplemente expresar opiniones positivas o negativas. El entrenador o el líder del grupo necesitan orientar a éste para afrontar los problemas de manera constructiva.

### 7. Permanecer en contacto con el ambiente del equipo.

En el seno de una organización formal, se halla una red informal e interpersonal que puede afectar en un alto grado al funcionamiento de la organización. Un entrenador puede identificar a las personas cuya posición y prestigio dentro el equipo sea elevado. Pueden existir lazos de comunicación entre el cuadro técnico y los jugadores, lo que ayudará a los entrenadores a estar al corriente de los sentimientos y actitudes del equipo proporcionara sentimientos referentes de lo que ocurre en el grupo.

### 8. Conocer algo personal sobre cada miembro del grupo

El deportista valora mucho que el entrenador haga un esfuerzo especial por conocer su vida fuera del contexto del equipo. Incluso las cosas más sencillas como saber y acordarse de la fecha del cumpleaños o de una nota sobresaliente en la clase, le demuestran que su entrenador se preocupa por él.

#### Bibliografía

- y **González, J.** (1997) Psicología del deporte. Biblioteca Nueva. Madrid
- y **Weinberg y Gould.** (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Biblioteca Nueva. Madrid.
- y **Buceta, J.** (1998) Psicología del entrenamiento deportivo. Dykinson. Madrid  
(2004) Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Dykinson. Madrid

Adaptado de Weinberg y Gould (1996) Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.

Revisar las teorías de Facilitación Social (Zajonc) y las Zonas de Funcionamiento Óptimo ZOF (Hanin)

Adaptado de Weinber, 1997.