

# *PSICOLOGÍA DEL DEPORTE*



**LIC. MIGUEL GUZMÁN JUÁREZ**

# DEFINICIÓN



La psicología deportiva es una subdisciplina de la psicología en el ámbito deportivo y del ejercicio físico (José Lorenzo González).

La definición pretende afirmar que donde hay una conducta deportiva o una actividad física siempre están presentes los componentes psíquicos.

## *LA MENTE EN EL DEPORTE*

- La mente y el cuerpo, lo mental y lo físico son absolutamente inseparables. Algunos poco conocedores de la psicología se preguntan que aporta ésta al progreso deportivo. Piensan que la práctica deportiva es una cuestión de entrenamiento físico. La verdad es que no existe ninguna destreza deportiva en la que no participe nuestro cerebro y nuestra mente.

# ENDORFINAS



- Son el vehículo de la felicidad, la euforia, el placer y el alivio del dolor. Se llaman endorfinas, son hormonas, actúan sobre el sistema nervioso y tienen encomendada la importante labor de conectarnos con el bienestar. Así de importante es su función. Esto quiere decir que cuando te ríes y te sientes feliz, cuando haces deporte y te quedas a gusto, lo que te está pasando es que estás generando endorfinas

# ENDORFINAS



- Uno de los trucos que existen para que suban las endorfinas es practicar ejercicio físico, y, si lo has probado, verás que se produce una gran sensación de bienestar. La risa es otro estupendo remedio contra el dolor, ya que aumenta la secreción de endorfinas cerebrales. Y lo mismo vale el chocolate...

# ENDORFINAS



- HACER DEPORTE. Correr, remar o montar en bici al menos cuatro veces por semana es una estupenda manera de liberar endorfinas. La práctica regular de ejercicio también favorece la producción de adrenalina, serotonina y dopamina, que provocan una sensación de euforia.

# *DESARROLLO HISTÓRICO*

## LA ANTIGUA URSS

Las aportaciones de esta parte de Europa se centraban en evaluaciones psicológicas a los deportistas en ciertas variables (tiempo de reacción-especialmente-inteligencia, personalidad, etc.)

# *DESARROLLO HISTÓRICO*

## EN ESTADOS UNIDOS

El psicólogo norteamericano (C. Griffitth) fundó el primer laboratorio de psicología del deporte. Dedicó buena parte de su trabajo a la investigación experimental en laboratorio (tiempos de reacción, habilidades motrices, aprendizaje,...)



# *DESARROLLO HISTÓRICO*

## ALEMANIA

Antes del inicio de la segunda guerra mundial encontraron en Alemania ciertos estudios sistemáticos en psicología del deporte especialmente en factores motivacionales y emocionales, sobre rendimiento y competición deportiva.

# *DESARROLLO HISTÓRICO*

## FORMALIZACIÓN

Podemos decir que el momento crucial para la formalización de esta disciplina fue la celebración del primer congreso mundial de psicología del deporte realizado en Roma en 1965.

# *DESARROLLO HISTÓRICO*

## FORMALIZACIÓN

Tras la celebración del congreso en roma y la constitución de organizaciones científicas especializadas a nivel europeo e internacional con participación española en los niveles de dirección, de la misma, se consolida la participación en diversos encuentros científicos y la difusión de los trabajos en publicaciones especializadas.

## LA CONFORMACIÓN ACTUAL PERSISTE POR:



- Docencia en universidades.
- Promoción de unidades de investigación.
- Intervención profesional en psicología del deporte
- Cursos de especialización.
- Congresos.
- Federaciones y Asociaciones de psicología del deporte.

# *DEPORTE Y EJERCICIO FÍSICO*

- Sin duda, el deportista que decide iniciar un largo período de trabajo para sobresalir en el deporte, tiene alguna razón para hacerlo.
- Mientras que algunos dan como razón del origen y desarrollo de los motivos las experiencias de aprendizaje, otros alegan la oportunidad que proporciona el entorno social y otros más pretenden que la razón reside en la necesidad de aprobación, de afecto de estima o de admiración por parte de las personas significativas para el individuo.

# *DEPORTE Y EJERCICIO FÍSICO*

Por otra parte, la convicción generalizada de la importancia del ejercicio físico en relación con una buena apariencia o un buen estado corporal ha puesto de relieve la práctica de distintas modalidades con fines estéticos o de salud.

# *DEPORTE Y EJERCICIO FÍSICO*



La investigación de diferentes profesionales de la salud ha demostrado, de modo concluyente, que la vida sedentaria posee una relación evidente con el riesgo de padecer trastornos cardiovasculares graves, enfermedades respiratorias y un aumento peligroso del número de obesos, con riesgo de multitud de enfermedades.

# DEPORTE Y EJERCICIO FÍSICO



- Por todas partes surgen programas de ejercicio físico para adultos, amas de casa, ejecutivos, y ancianos.
- Los beneficios fisiológicos y psicológicos del ejercicio sobre la salud y la calidad de vida están perfectamente documentados.



# LAS FUNCIONES DEL PSICÓLOGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.

## 1- EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO.

La función: Se centra en las relaciones que las personas establecen en su medio físico, biológico y social. Por esto debe evaluar el contexto deportivo que incluye a los deportistas, entrenadores, jueces, directivos, familiares, medios de comunicación, etc.

Los instrumentos con los que se cuenta son: test y cuestionarios, entrevistas, registro de observación, registros psicofisiológicos.

## 2- PLANIFICACIÓN Y ASESORAMIENTO.

Su objetivo fundamental es ofrecer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas de alguna u otra forma con la actividad física y del deporte. El contenido del asesoramiento irá referido a los siguientes aspectos:

- a) A los resultados de los procesos de evaluación.
- B) Las alternativas de intervención psicológica más adecuadas en cada caso.
- C) La realización de programas y proyectos.
- D) La promoción del deporte a nivel comunitario.

### 3- INTERVENCIÓN



La intervención del psicólogo se desarrolla en los tres grandes ámbitos de aplicación que son: el deporte de rendimiento, el deporte de base e iniciación y el deporte de ocio, salud y tiempo libre. Y se concreta a las siguientes intervenciones:

### 3- INTERVENCIÓN



- a) Entrenamiento psicológico (sobre todo en motivación, atención, concentración, autoinstrucciones, etc.)
- b) Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para el análisis, seguimiento y modificación de la actividad física y deportiva.
- e) Promover un autoconcepto fuerte, autoestima optima ,derecho a competir y triunfar.

## 4- EDUCACIÓN Y/O FORMACIÓN

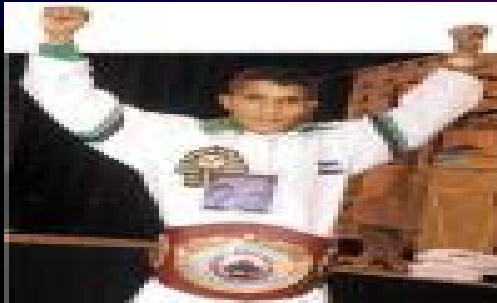
La función se puede definir como la transmisión de contenidos sobre la actividad física dirigido a las personas relacionadas como son: entrenadores, monitores, jueces, árbitros, médicos, fisioterapeutas, familiares, directivos, etc. A través de actividades regladas (cursos, master, jornadas, seminarios,...) u otras que forman parte de la propia intervención.

## 5- INVESTIGACIÓN



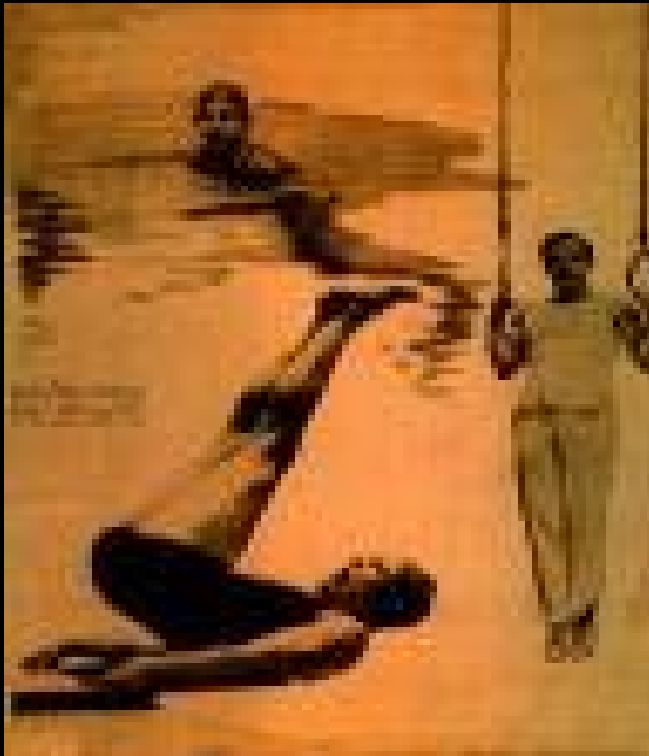
La investigación es fundamental en este campo por ser la fuente principal de la formación y de la intervención. Debido a la variedad de ámbitos de aplicación se pueden considerar múltiples objetos de estudio, en relación, a las funciones del psicólogo, al conjunto de sus áreas de intervención y a la interacción con las personas o instituciones implicadas.

# ÁMBITOS DE ACTUACIÓN



El psicólogo de la actividad física y del deporte desarrolla sus funciones en 3 grandes campos de acción: el deporte de rendimiento, de base e iniciación y el deporte de ocio, salud y tiempo libre.

# *DEPORTE DE RENDIMIENTO*



El deporte de rendimiento tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional.



# *DEPORTE DE BASE E INICIACIÓN*

- Se refiere a la fase de inicio de la actividad físicodeportiva especialmente en edades tempranas. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad placentera y de desarrollo personal.



# *DEPORTE DE OCIO, SALUD Y TIEMPO LIBRE (JUEGO Y RECREACIÓN)*



- Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

# *DEPORTE DE OCIO, SALUD Y TIEMPO LIBRE (JUEGO Y RECREACIÓN)*



- Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol, etc. En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas.

# *POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDO EL DEPORTE DE JUEGO Y RECREACIÓN.*



- Común sedentaria.
- Infantil y juvenil de iniciación.
- Necesidades especiales: tercera edad, minusvalías.
- Con alta incidencia de conductas de riesgo, drogodependientes, (prevención e intervención)
- Con trastornos psicológicos.

# *OBJETIVO*



- El objetivo de los psicólogos deportivos, partiendo de la investigación, es crear programas de entrenamiento mental para mejorar la actuación de los practicantes del deporte (Gil Martínez)

# *OBJETIVO*



- La psicología deportiva representa el 50 por 100 de las posibilidades de un atleta. Así piensan los deportistas que se han decidido a utilizar las técnicas psicológicas o mentales, como una parte de su entrenamiento.

*SAPTEL es un apoyo psicológico lateral  
DEL DEPORTE*

Ciudad de México y Área Metropolitana

52 59 81 21

Estados de la República

01 800 4SAPTEL (727835)

# *Bibliografía*

- González, José. “Psicología del Deporte”. Edit. Biblioteca Nueva. Madrid, 1978.
- González, José. “Manual de Practicas de Psicología del Deportiva”. Edit. Biblioteca Nueva. Madrid, 2001.
- Martínez, Roca. “Psicología del Deporte”. Edit. Riera. Barcelona, 1991.