



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2015-2016
Convocatoria de Junio

Modalidad 2. Trabajos de carácter profesional.

Título: "Programa Psicología Del Rendimiento Deportivo"

Autor: Cristóbal Lidón Chillerón

Tutora: Eva María León Zarceño

Elche, a 2 de junio de 2016

Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4
3. Método.....	8
4. Discusión y Conclusiones.....	27
5. Referencias Bibliográficas.....	28
6. Anexos.....	30
Anexo 1.....	31
Anexo 2.....	32
Anexo 3.....	33
Anexo 4.....	34
Anexo 5.....	35
Anexo 6.....	35

Resumen

Tras la aplicación de una evaluación en habilidades psicológicas en un caso específico de un deportista, se observó déficit en control del estrés. Por ello, se diseñó un programa de intervención personalizado en el cual se interviene sobre variables psicológicas relacionadas con el estrés. Estas son: la autoconfianza, creencias, autodiálogo, planteamiento de objetivos y capacidad de relajación. La hipótesis de trabajo es que el deportista, tras el programa de intervención, mejorará su capacidad para gestionar y reducir el estrés deportivo.

Palabras Clave:Deporte, Control del estrés, Programa de intervención.

Abstract:

After applying a psychological evaluation skills in a specific case of an athlete, deficits were observed in stress management. Therefore, a personalized intervention program, in which it intervenes on psychological variables related to stress, was designed. These variables are: self-confidence, beliefs, self-talk, objective approach and relaxivity. The working hypothesis is that the athlete will improve his ability to manage and reduce athletic stress after the intervention program.

Key words:Sport, Stress management, Intervention program.

I.INTRODUCCIÓN.

Siguiendo a Buceta (1998), dentro del ámbito del rendimiento deportivo, existen cuatro pilares fundamentales que sostienen la metafórica mesa sobre la que erige el rendimiento de cada deportista, sea cual sea su deporte o tarea específica. Estos son: la faceta física, la psicológica, la técnica y la táctico-estratégica. Además, es importante saber que, si uno de estos pilares no se encuentra correctamente optimizado, el rendimiento se tambaleará (como una mesa coja, si seguimos con la metáfora) y no se podrá alcanzar un nivel estable del mismo. De este modo, son los principales objetivos de entrenamiento para entrenadores, cuerpo técnico y psicólogos de la entidad deportiva donde el deportista se encuentre entrenando y/o compitiendo. El entrenamiento psicológico, fue definido como la utilización de teorías y técnicas psicológicas destinadas a maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas (Williams, 1991). Otra definición, asegura que se trata del conjunto de técnicas de intervención psicológicas que ayudarán al deportista a aumentar sus conocimientos y recursos técnicos de cara a una mejor adaptación y rendimiento deportivo en el momento de la competición (Palmi,1991). La decisión sobre las variables psicológicas que son, o deberían ser, objeto de entrenamiento en este campo, han formado una gran diversidad de opiniones y estudios al respecto. Así, Loehr (1982), incluía las siguientes variables: Confianza, Optimismo, Calma bajo presión, Concentración y Determinación. En el caso de Martens (1987), incluía Relajación, Imaginación, Control cognitivo, Control del estrés y Establecimiento de objetivos. Por otra parte Williams (1991), Control de la activación, Autoconfianza, Concentración, Control del estrés, Imaginación y Determinación.

En el contexto deportivo es necesario diferenciar entre los conceptos “activación”, “ansiedad” y “estrés”, ya que, aunque resulten similares, albergan algunas diferencias. El concepto relativo al *nivel de activación*, se puede considerar como un continuo que se extiende desde el nivel de sueño más profundo hasta el nivel de estado de máxima excitación (Gould & Krane, 1992), refiriéndose sólo al aspecto de intensidad de la conducta realizada. Y pudiendo manifestarse tanto a nivel fisiológico, cognitivo o motor. Respecto a la “*ansiedad*”, existen diferentes definiciones con las que todavía no se ha llegado a un consenso universal. Sin embargo, podría definirse como “un estado de activación que llega a interpretarse como negativa y desadaptativa”. Asimismo, según Raymond, Ivan & Jackson (1962), existen dos tipos de ansiedad: la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado. En primer lugar, la ansiedad-rasgo se define como la predisposición a valorar un gran número de situaciones como peligrosas, y la

tendencia a responder a estas con reacciones de ansiedad. Y en cambio, la ansiedad-estado se refiere a la ansiedad experimentada durante una situación puntual y específica de la vida del sujeto. Y finalmente, el concepto “*estrés*”, fue definido por Selye (1956) como una respuesta del organismo a una demanda externa o interna que lo prepara para la lucha y/o la huida. Aunque es cierto que se requiere una determinada cantidad de nivel de estrés para disfrutar de una salud óptima y un correcto funcionamiento del organismo, si se tornase excesivo, resultaría perjudicial para el mismo. Siguiendo a Buceta (2007), la respuesta de estrés que se puede observar en los sujetos consta de componentes: psicológico, comportamental y fisiológico. De este modo, en el ámbito deportivo podremos evaluar el estrés o ansiedad de los deportistas evaluando cada uno de estos tres niveles.

Existen multitud de cuestionarios generales para la evaluación de la ansiedad tanto a nivel de contextos deportivos como no deportivos. Algunos de ellos son el inventario de ansiedad estado-rasgo (STAI), el cuestionario de ansiedad cognitiva-somática (CSAQ), o la escala de ansiedad en el deporte (SAS).

Respecto a las causas o motivos por los cuales se desarrolla ansiedad en el contexto deportivo, existen diferentes variables a destacar. Por ejemplo, puede desarrollarse ansiedad en el momento en el que el sujeto observa que las demandas externas a las que debe hacer frente requieren unas habilidades que él siente que no posee. (Csikszentmihalyi, 2002). El deporte puede provocar ansiedad en aquellos momentos específicos en los que la actuación de los deportistas esté siendo socialmente evaluada y su conducta o rendimiento pueda resultar determinante o amenazante a la autoestima o autoimagen que el atleta tiene de sí mismo. Así como de cara a la opinión de entrenadores, compañeros de equipo, u otros adultos significativos, cuyas expectativas pueden ser decepcionadas (Buceta, 1997).

La relación que se establece entre la ansiedad y el rendimiento deportivo se ha intentado explicar por medio de diversas teorías y modelos, entre las cuales se encuentran la Teoría del Impulso, la Hipótesis de la U invertida, y la teoría de la Zona de Función Óptima, entre otras. En primer lugar, Teoría del Impulso desarrollada por Hull en 1943, expresa que los sujetos con niveles más altos de impulso, entendiéndose este como grado de activación, conseguirían rendimientos mayores que aquellos que tuviesen niveles de impulso menores. Así, de acuerdo con esta teoría, a medida que la activación va aumentando, la calidad de la ejecución debería incrementarse.

En segundo lugar, la Hipótesis de la U invertida (Yerkes y Dodson, 1908), predice que la ejecución es óptima en momentos en los cuales los niveles de ansiedad se encuentran en niveles moderados. Y que esta se ve perjudicada en el momento en el cual la ansiedad se encuentra en niveles demasiado reducidos, o demasiado elevados. Así, según esta hipótesis, el rendimiento de un deportista mejorará conforme aumente su activación hasta que llegue a un punto donde su rendimiento es el óptimo. A partir del cual si la activación sigue aumentando, el rendimiento se deteriorará. Finalmente, la teoría de la Zona de Función Óptima (Hanin, 1986), sugiere que cada atleta tiene un nivel óptimo de activación previo a la competición. Y de ese modo, el éxito en la ejecución se daría cuando la ansiedad precompetición estuviera cerca del nivel óptimo o al menos quedará dentro de la zona de función óptima. Cabe destacar además, que esta última teoría, a diferencia de las anteriores, se encuentra mucho más apoyada por parte de diferentes autores (Márquez, 2004).

Ante la observada importancia de la ansiedad y el estrés en el contexto deportivo, surge la necesidad evidente de emplear técnicas de intervención destinadas a controlar los niveles de ansiedad que resulten perjudiciales de cara al rendimiento de los deportistas. Por ello, a continuación se realizará un breve resumen de algunas de las principales técnicas empleadas en este campo hasta la fecha: relajación, práctica imaginada, reestructuración cognitiva, detención de pensamiento, establecimiento de objetivos, y modelado, entre otras. (Dasil, 2004).

En primer lugar, las técnicas de relajación son un método utilizado tanto para la reducción de la ansiedad cognitiva como la somática. Concretamente, la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson (1938), mediante la aplicación del ciclo contracción-relajación de los músculos, fomenta la disminución en la tensión muscular. Con el fin de lograr una relajación universal, se realiza la contracción-relajación en todos los grupos musculares importantes. De este modo, al reducir la tensión muscular, se fomenta la relajación y la consecuente reducción de la ansiedad en el sujeto. Por otro lado, otra técnica de relajación es el entrenamiento autógeno. Se trata de una técnica de auto hipnosis en la que se realizan ejercicios encaminados a producir sensaciones de calor y pesadez en el sujeto. Sin embargo, es menos utilizada al ser una técnica que requiere varios meses de práctica por su complejidad. En segundo lugar, la práctica imaginada, también denominada imaginería, original de Bain (1928) y adaptada por Wolpe (1958), es una técnica en la cual el sujeto debe representarse en su imaginación aquellas situaciones o tareas que desea realizar en la vida real con éxito. Para ello, es importante que estas representaciones mentales

estén diseñadas de forma que el sujeto las realice o actúe de forma exitosa. Ya que, de este modo, se estará aumentando la probabilidad de que así suceda en la realidad (Vealey & Greenleaf, 2001). Por ello, la ausencia de control de las representaciones mentales por parte del sujeto, permitiendo así la entrada de representaciones negativas, aumentan las probabilidades de sufrir ansiedad estado cognitiva y somática, así como de presentar déficits en los niveles de autoconfianza (Vadocz y cols, 1997). En tercer lugar, mediante la técnica de la reestructuración cognitiva (Beck, 1956), se permite a los sujetos la modificación de la forma subjetiva de interpretar las situaciones y pensamientos, sustituyendo las cogniciones limitantes por otras potenciadoras, lo cual permite reducir los niveles de ansiedad cognitiva. Esta técnica emplea diferentes estrategias para lograr su cometido, aunque entre ellas destaca el uso del "diálogo socrático". Es decir, el empleo de preguntas relacionadas con el problema que, destinadas al sujeto, provoca la modificación de la interpretación que tenía de esas situaciones (Márquez, 2004). En cuarto lugar, la técnica de detención del pensamiento resulta de gran utilidad en aquellas situaciones en las que los pensamientos negativos resultan perjudiciales para el rendimiento del deportista. Mediante esta técnica se pretende sustituir aquellos pensamientos negativos, en el momento en el que surgen, por otros positivos y potenciadores, reduciendo la ansiedad producida por los mismos en ocasiones anteriores (Encinas, 2011). En quinto lugar, el establecimiento de objetivos se emplea como técnica reductora de la ansiedad en aquellas ocasiones en la que los objetivos que los deportistas se han planteado resultan poco realistas. Y esa elevada dificultad para conseguirlos, o para que el sujeto sienta que está avanzando, produce ansiedad (Márquez, 2004). De este modo, sustituyendo estos objetivos poco realistas por otros mejor diseñados, y estableciendo pasos intermedios que deberán realizarse, se reduce la ansiedad, y se fomenta el aumento de la autoconfianza en el deportista, así como la motivación para perseguir esos objetivos. Y finalmente, la técnica del modelado pretende, a través de la exposición al sujeto de un modelo de conducta a seguir, que el sujeto adopte estrategias de afrontamiento eficaces y mejore así su desempeño ante aquellas situaciones que le generan ansiedad (Perry y Furukawa, 1986). Por ejemplo, el propio psicólogo deportivo podría mostrar cómo controlar las emociones negativas en una simulación de una situación durante competición.

II. MÉTODO

Destinatarios y Ubicación del proyecto. El programa de intervención diseñado está dirigido a un sujeto (sujeto I), varón de 21 años, de Elche (Alicante). Se encuentra cursando estudios universitarios, y desde la infancia ha formado parte de diversos equipos de fútbol en diferentes divisiones y ligas.

Análisis de Necesidades y Priorización de las mismas.

Con el objetivo de evaluar y detectar el nivel de habilidades psicológicas, así como de posibles déficits relacionados con ellas en el sujeto I, se empleó un cuestionario denominado “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo”, abreviado C.P.R.D. Este cuestionario fue elaborado por Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada en 1994, y está compuesto por 71 ítems que se agrupan en cinco factores: Control del estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo. Tras la realización de este cuestionario por parte del sujeto, se procedió a evaluar los resultados del mismo. Se observó que el sujeto puntuaba de forma positiva en las variables Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo (ver Anexo 5, Cuestionario y Hoja de Puntuaciones Baremadas). Sin embargo, una de las variables tuvo un resultado negativo. Esta variable fue “Control del estrés”, entendiéndose ésta como la capacidad por parte del sujeto de conocer y gestionar adecuadamente la emoción del estrés en el ámbito deportivo, tanto en entrenamientos como en competición. De ese modo, con el objetivo de reducir el déficit mostrado en este caso específico, se desarrolló la propuesta de intervención expuesta posteriormente en este estudio. Por otro lado, también se administró el Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) (ver anexo 6), un cuestionario de 27 ítems que evalúa 3 dimensiones: Ansiedad Cognitiva, Autoconfianza y Ansiedad Somática. En este cuestionario se evidenciaron puntuaciones negativas en las tres dimensiones previamente mencionadas.

Objetivos

El **objetivo general** consistió en diseñar un programa de intervención para aumentar las habilidades de gestión del estrés deportivo en un deportista. **Como objetivos específicos, se consideró que**, al finalizar el programa, el participante será capaz de:

-Disponer de un nivel óptimo de confianza en sí mismo en el ámbito personal y deportivo.

- Conocer cómo desarrollar y emplear un autodiálogo potenciador.
- Reconocer, gestionar y regular sus creencias.
- Evitar que el sujeto se plantee objetivos que desemboquen en estrés.
- Aprender a reducir el estrés a través del control fisiológico.

La hipótesis de trabajo consistió en que el sujeto mejorará sus habilidades para el control y gestión del estrés o ansiedad en el contexto deportivo tras la aplicación del programa.

Diseño de la Intervención

El diseño de la intervención, consiste en un total de 5 sesiones temáticas, que por motivo de la extensión de sus contenidos, deberán llevarse a cabo en un total de 12 días diferentes. La distribución del número de días para cada sesión temática se refleja en el siguiente resumen:

- Sesión “Cómo disponer de un nivel óptimo de confianza en sí mismo en el ámbito personal y deportivo.” (1 día)
- Sesión “Cómo desarrollar y emplear un autodiálogo potenciador.” (1 día)
- Sesión “Cómo reconocer, gestionar y regular sus creencias.” (1 día)
- Sesión “Cómo realizar de forma óptima un planteamiento de objetivos.” (1 día)
- Sesión “Fisiología y Estrés” (1 día).

Cada sesión tendrá una duración comprendida entre un mínimo de 2 horas, hasta un máximo de 4 horas, permitiéndose descansos de 10 minutos cada hora para descansar.

La temporalización del programa puede observarse en la Tabla 1.1

Tabla 1.1. Temporalización del Programa de Intervención

Sesión	Fecha	Hora	Contenido	Objetivo
1º	01/08/2016 03/08/2016	17h	“Cómo disponer de un nivel óptimo de confianza en sí mismo en el ámbito personal y deportivo.”	Aumentar la autoconfianza del sujeto.
2º	08/08/2016	17h	“Cómo desarrollar y emplear un autodiálogo potenciador.”	Enseñar al sujeto a emplear un autodiálogo potenciador.
3º	15/08/2016	17h	“Cómo reconocer, gestionar y regular sus creencias.”	Aumentar las habilidades del sujeto para gestionar sus creencias.
4º	22/08/2016	17h	“Cómo realizar de forma óptima un planteamiento de objetivos.”	Evitar que el sujeto se plantee objetivos que desemboquen en estrés.
5º	29/08/2016	17h	“Fisiología y Estrés.”	<i>Aprender a reducir el estrés a través del control fisiológico.</i>

Criterios de Evaluación

Se procederá a administrar previamente a aplicar el programa de intervención los cuestionarios:

- Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo
- Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2)

Por ello, como medio de evaluación, se pasará al deportista esos mismos cuestionarios 3 y 6 meses después de realizar el programa.

Programa de Intervención

Sesión I

CÓMO AUMENTAR LA CONFIANZA EN UNO MISMO

Objetivos

Objetivo General: Aumentar el grado de autoconfianza en el deportista.

Objetivos Específicos: Al finalizar la sesión, el participante será capaz de:

- Conocer qué es y la importancia de la autoconfianza.
- Conocer y poner en práctica las principales estrategias para aumentar la autoconfianza.

Duración

2 horas aproximadamente.

Materiales

Aula para realizar la sesión, ordenador con Internet, folios y bolígrafos.

Pautas para el Coordinador

El coordinador deberá ser conocedor de la teoría psicológica relacionada con el ámbito de la Autoconfianza. Por otro lado, deberá realizar una necesaria preparación previa para la adecuada implementación de las actividades prácticas que se imparten.

Es decir, conocer cómo son las dinámicas de las actividades, preparar los materiales si son necesarios, planificarlas para evitar contratiempos, etc.

Actividades

Actividad 1. Definiendo la Autoconfianza

Duración: Máximo 20 minutos

1. Se pedirá al sujeto que trate de explicar con sus propios medios lo que es la autoconfianza y por qué es un factor importante para el rendimiento deportivo.
2. Se explicará que la autoconfianza fue definida por Dosil (2004) como la percepción que tiene una persona sobre si su capacidad es suficiente para enfrentarse a una determinada tarea y sobre si los resultados que obtendrá serán positivos.
3. Finalmente, el monitor explicará que la importancia de la autoconfianza reside en que, si el deportista se encuentra con niveles bajos de esta, no se esforzará todo lo que es capaz. Y ello influirá notablemente en su ejecución, reduciendo sus posibilidades de éxito.

Actividad 2. Recordando éxitos y ejecuciones correctas

Duración: 15 minutos

1. Se explicará al sujeto que la realización de ejecuciones óptimas, así como la visualización de situaciones pasadas en las que se actuó de forma exitosa, aumenta la sensación de certeza y autoconfianza de los deportistas.
2. Se pedirá al sujeto que recuerde y escriba en una hoja situaciones en las cuales logró realizar una tarea específica de su deporte de forma óptima, independientemente del resultado obtenido. Por ejemplo, un lanzamiento de penalti bien ejecutado, o un centro colocado donde quería.

Actividad 3. Visualizándonos exitosos

Duración: Aproximadamente 40 minutos

1. Se indicará al sujeto que en esta actividad se hará uso de la técnica denominada imaginería, o práctica imaginada.
2. Se explicará al sujeto que la visualización o imaginación de situaciones en las cuales el sujeto desarrolla con éxito una actividad que desea realizar en el futuro,

aumenta las probabilidades de que esta suceda de forma óptima y además aumentará la confianza para afrontarla.

3. El monitor pedirá a sujeto que escriba en una hoja las situaciones que más le cuesta afrontar en el ámbito deportivo. Por ejemplo, un determinado rival muy difícil, o un lanzamiento de penalti.

4. El sujeto deberá representarse a sí mismo en la imaginación, con todo detalle, afrontando esas situaciones con valentía y de forma óptima. Para ello se le otorgarán 5 minutos para relajarse y eliminar pensamientos distractores. Y después 10 minutos de práctica en el que se permanecerá en total silencio y en un lugar en el cual no haya estímulos visuales o auditivos que puedan perturbar este proceso. Además, se le indicara que deberá practicarlo en casa todos los días al despertarse y antes de irse a dormir durante 5 días. Así como en los momentos cercanos a la competición.

Actividad 4. Preparándonos correctamente a nivel técnico, táctico y físico

Duración: 15 minutos

1. Se explicará que para desarrollar autoconfianza es necesario mantener, además del pilar psicológico, los pilares táctico, técnico y físico correctamente. Ya que de lo contrario no sería posible desarrollarla, o mantenerla.

2. Se pedirá que con ayuda de una hoja, escriba los puntos que considera que debería o puede mejorar en mayor medida de cada una de esas facetas, y deberá escribir la estrategia que empleará para mejorar. De no tenerlo claro, solicitará asesoramiento a su entrenador y cuerpo técnico. Además, se establecerá una fecha límite para conseguirlos.

Actividad 5. Conociendo nuestras virtudes.

Duración: 15 minutos

1. Se explicará que una variable impulsora de la autoconfianza es el conocimiento de las propias virtudes. Debido a que ello favorece la sensación de capacidad para llevar a cabo las tareas con éxito.

2. El sujeto deberá redactar tras meditarlo la lista de todas las virtudes, tanto a nivel personal como deportivo, que observe en sí mismo.

Actividad 6. Modelando

Duración: Aproximadamente 30 minutos

1. Se pedirá a sujeto que revise la hoja en la cual anotó los puntos en los cuales considera que puede o debe mejorar (Ver Actividad 4).
2. Se pedirá que seleccione un modelo de conducta al que pueda copiar para aprender cómo llevar a cabo esos puntos con éxito. Por ejemplo, un deportista de élite que lance muy bien los penaltis.
3. Se buscará información en Internet, preferiblemente en formato vídeo, en los cuales ese modelo muestre cómo realizar óptimamente esos aspectos. De no encontrar información por internet, deberá observar a sus compañeros en los entrenamientos o solicitar asesoramiento directamente al cuerpo técnico de su equipo.
4. El sujeto deberá establecerse el objetivo de copiar a ese modelo en la medida de lo posible hasta poder mejorar en ese aspecto hasta un nivel óptimo.

Actividad 7. Conociendo más sobre la autoconfianza

Duración: Máximo 15 minutos

Debido a que en sesiones posteriores se llevarán a cabo actividades para entrenar en mayor profundidad lo que se explicará a continuación, solo se informará al sujeto de los siguientes aspectos:

1. Nuestros pensamientos, creencias y autodiálogo tienen una elevada influencia sobre la autoconfianza. Por ello, unas creencias y actitud mental positiva son esenciales para desarrollarla al máximo potencial.
2. La forma en la que realizamos un planteamiento de objetivos puede producir frustración y sensación de incapacidad en el deportista si no se realiza correctamente.
3. Debemos atribuirnos responsabilidad sobre lo que nos sucede tanto en la vida diaria como en el contexto deportivo, ya que permaneceremos en control de la situación, lo cual aumentará nuestra autoconfianza a largo plazo. Por ejemplo, atribuir el fallo de un penalti a la mala suerte o a la fortuna del portero rival no nos establece en control de nuestra vida. Por el contrario, una buena atribución sería que no se realizó el lanzamiento con la calidad necesaria como para engañar al portero, o para colocar el balón en una zona inalcanzable para el mismo.

Sesión II
TU DIÁLOGO INTERIOR

Objetivo General: Enseñar al sujeto a emplear un autodiálogo potenciador.

Objetivos Específicos: El participante será capaz de:

- Conocer qué es el autodiálogo.
- Comprender la influencia del autodiálogo en el rendimiento deportivo.
- Examinar su propio diálogo interior.
- Saber cómo gestionar y mejorar su autodiálogo.

Duración

2 horas aproximadamente.

Materiales

Aula para realizar la sesión, Tabla de *Pensamientos inadecuados y adecuados* impresa, *Hoja de registro de autodiálogo* impresa, folios y bolígrafos.

Pautas para el Coordinador

El coordinador deberá ser conocedor de la teoría psicológica relacionada con el ámbito del autodiálogo. Por otro lado, deberá realizar una necesaria preparación previa para la adecuada implementación de las actividades prácticas que se imparten. Es decir, conocer cómo son las dinámicas de las actividades, preparar los materiales si son necesarios, planificarlas para evitar contratiempos, etc.

Actividades

Actividad 1. Definiendo y conociendo la importancia del autodiálogo

Duración: 15 minutos

1. Se comenzará definiendo el autodiálogo como el término asociado al diálogo que el deportista tiene consigo mismo tanto en situaciones deportivas como no deportivas durante las diferentes situaciones que se le presentan. Un ejemplo de autodiálogo sería expresar interiormente la frase "sabía que iba a entrar, he lanzado genial" tras

haber realizado un lanzamiento de falta exitoso durante un partido. O “Siempre me pasa igual, ¡qué mala suerte tengo!” ante un error cometido.

2. Se explicará al deportista que una característica que presentan los deportistas de éxito es la capacidad de controlar los pensamientos que surgen durante los entrenamientos y las competiciones (Dosil, 2003). Por otro lado, se incidirá en el hecho de que existe evidencia empírica de que la utilización de mensajes positivos durante la actividad deportiva hace que el rendimiento aumente (Johnson & Halas, 2004).

3. Además se expondrá que las emociones que sentimos ante las situaciones de la vida diaria son fruto de la interpretación subjetiva que realizamos sobre ellas. Y esa interpretación está altamente influenciada por el autodiálogo que tenemos con nosotros mismos antes, durante y después de las mismas.

4. Por ello, se resaltaré que un autodiálogo negativo repercutirá sobre nuestras emociones, minando nuestra capacidad para controlarlas frente a situaciones específicas tales como un error relevante durante un partido. Además, se incidirá en que entre esas emociones se encuentra incluida el estrés, variable de nuestro interés en este caso particular.

Actividad 2. Observando ejemplos de diálogo interior perjudicial y positivo.

Duración: 15 minutos

1. Se expondrá al deportista, para comprender mejor lo que es un autodiálogo perjudicial, la siguiente tabla de ejemplos impresa (ver Anexo 1).

2. Se explicará que en la tabla aparece, en la parte izquierda, aquellas verbalizaciones internas o externas, que resultan perjudiciales. Y a la derecha, su respectiva transformación a positivas.

3. El deportista deberá permanecer un lapso de tiempo de unos 10 minutos observando la tabla, y estudiando el procedimiento de transformar los pensamientos a potenciadores. Asimismo, el monitor deberá permanecer atento para resolver posibles dudas.

4. Finalmente, se pedirá que recuerde algún momento en el cual el deportista realizó una verbalización negativa (por ejemplo, ante un error durante un partido) y deberá transformarlo por escrito a la modalidad potenciadora.

Actividad 3. Estudiando nuestro autodiálogo

Duración: 20 minutos

1. Se explicará al sujeto que el primer paso para realizar un autodiálogo potenciador es estudiar mediante la autoobservación el diálogo interior que estamos empleando en la actualidad durante las diferentes situaciones, tanto del contexto deportivo como no deportivo.
2. Con ayuda de una Hoja de registro (Ver Anexo 2), el sujeto deberá redactar por escrito en los sucesivos días y semanas toda verbalización (interna o externa) detectadas sobre sí mismo, especialmente durante entrenamientos y partidos. Y sobre todo en situaciones de estrés o enfado, por ejemplo, justo después de una mala ejecución durante un partido. No obstante, se debe hacer hincapié en que no solamente deben registrarse aquellas de carácter altamente negativo, sino también aquellas neutras, así como de carácter positivo.
3. A continuación, se explicará que este registro ayudará a ser más consciente del autodiálogo que el sujeto emplea, y permitirá disfrutar de un mayor control y capacidad para gestionar y modificarlo de forma óptima. Para así aumentar su rendimiento a corto y largo plazo.

Actividad 4. Modificando nuestro autodiálogo.

Duración: 35 minutos.

1. Se explicará al sujeto que una vez se detecten verbalizaciones de carácter negativos se deberá proceder a transformarlos de manera que resulten potenciadores. Se indicará que los pensamientos positivos son aquellos que motivan al deportista y lo apoyan aumentando su confianza y rendimiento, siendo los negativos los cuales tienen el efecto contrario sobre el mismo.
2. Se indicará que por ejemplo, si detectamos la expresión interna “Siempre tengo mala suerte en los penaltis” o “Nunca lograré ser titular en el equipo” deberemos transformarlos a otros del estilo “En las próximas semanas practicaré más los penaltis, y así el próximo día entrará” y “Destacar en el equipo depende de mí, ya que si me esfuerzo más, podré hacerlo mucho mejor y tendré más posibilidades de ser titular.”.
3. Se practicará este proceso empleando ejemplos similares a los anteriormente expuestos.
4. Se pedirá a sujeto que con ayuda de la Hoja de registro (Ver anexo 2) en la cual debía registrar las expresiones detectadas, deberá redactar cómo las transformaría a

otras más potenciadoras. Y deberá hacerlo, como se indicó previamente, especialmente antes, durante y después de entrenamientos y situaciones de competición.

Sesión III

LAS CREENCIAS LIMITANTES Y POTENCIADORAS

Objetivo General: Aumentar las habilidades del sujeto para gestionar sus creencias.

Objetivos Específicos: Al finalizar la sesión, el participante será capaz de:

- Conocer qué son las creencias.
- Conocer la relación entre el autodiálogo y las creencias.
- Conocer la importancia de las creencias en el rendimiento deportivo.
- Reconocer sus propias creencias.
- Modificar sus creencias.

Duración

2 horas aproximadamente.

Materiales

Aula para realizar la sesión, Tabla de “*Distorsiones cognitivas en el deporte*” impresa, folios y bolígrafos.

Pautas para el Coordinador

El coordinador deberá conocer la teoría psicológica relacionada con el ámbito de las creencias y su influencia en el rendimiento deportivo. Asimismo, deberá capacitarse para realizar un debate socrático. Por otro lado, deberá realizar una necesaria preparación previa para la adecuada implementación de las actividades prácticas que se imparten. Es decir, conocer cómo son las dinámicas de las actividades, preparar los materiales si son necesarios, planificarlas para evitar contratiempos, etc.

Actividades

Actividad 1. Definiendo el término creencia.

Duración: 10 minutos

1. En primer lugar, el monitor preguntará al deportista cuál es la definición que él haría del término creencia, permitiendo que medite la respuesta antes de contestar.
2. El monitor explicará que una *creencia* es el sentimiento de certeza sobre el significado de algo, una afirmación personal que consideramos verdadera. Por ejemplo, la creencia de que rezar antes de comenzar un partido, ayuda al deportista a jugar mejor.
3. Para completar el ejercicio se pedirá al deportista que piense y redacte 5 ejemplos de creencias relacionadas tanto con el ámbito deportivo, como no deportivo.

Actividad 2. Conociendo la relación entre el autodiálogo y las creencias

Duración: 10 minutos

1. En primer lugar, el monitor explicará al deportista que las creencias son fruto de factores tanto externos como internos. Expondrá que frecuentemente se suelen forjar creencias debido a factores externos tales como la educación que los padres inculcan, así como experiencias vitales o personas que nos influyen.
2. Sin embargo, las creencias también se suelen construir a través del autodiálogo que empleamos con nosotros mismos. Todas aquellas verbalizaciones internas que realizamos sobre nosotros mismos o sobre el resto de factores externos, van forjando, a través de la repetición de esas afirmaciones, las creencias sobre la realidad en la que vivimos. Por ejemplo, si continuamente un deportista se dice así mismo frases pesimistas y en las cuales no expresa nada positivo sobre su ejecución, sino que todo lo que verbaliza interiormente es de carácter negativo, a corto y largo plazo el deportista forjará la realidad, o creencia, de que todo lo que hace es negativo. Ignorando, de ese modo, sus ejecuciones o características positivas.
3. Por ello, el monitor resaltaré la importancia de, tal y como se reflejó en la Sesión II, mantener un autodiálogo positivo, potenciador y realista.

Actividad 3. Conociendo la importancia de las creencias en el rendimiento deportivo.

Duración: 10 minutos

1. El monitor explicará que, como se ha explicado anteriormente, las creencias que el deportista tiene sobre sí mismo, sobre sus compañeros de equipo, su entrenador, así como demás factores externos, influyen enormemente en las conductas, ejecución y, por ende, rendimiento del deportista.
2. El monitor pondrá el ejemplo del deportista que tiene la creencia de que su entrenador siempre favorecerá a los jugadores extranjeros, y que así nunca podrá triunfar en el equipo. El monitor explicará que en este caso el deportista, debido a esa creencia, probablemente perderá la motivación y no entrenará ni trabajará tanto, ni con la intensidad necesaria, llevándolo a empeorar más todavía sus habilidades y rendimiento. Permaneciendo así en un círculo vicioso nada positivo.
3. El monitor preguntará al deportista cómo modificaría esa creencia perniciosa en otra que beneficiase y potenciase al deportista en esa situación.
4. Una vez el deportista ofrezca su respuesta, el monitor explicará que una posible creencia potenciadora sería considerar que “si aumentara la intensidad y calidad de sus entrenamientos, el entrenador observaría su mejora y de ese modo sería más probable que destaque del equipo y consiga los resultados que desea”.

Actividad 4. Reconociendo nuestras propias creencias.

Duración: 30 minutos

1. El monitor pedirá al deportista que realice la actividad introspectiva de reconocer sus creencias relacionadas consigo mismo, con sus compañeros de equipo, entrenadores, directivos, público, familiares y amigos.
2. Sin embargo, resaltaré que las creencias que más importancia tienen en este momento son aquellas relacionadas con los factores que el deportista considera que influyen o podrían influir en su rendimiento y éxito deportivo, así como aquellos factores que le podrían incitar irritabilidad y/o estrés. Por ejemplo, la creencia “mi entrenador es un incompetente, vamos a perder hagamos lo que hagamos”, “mis compañeros de equipo no están al nivel necesario, no vale la pena luchar por competir”, o “el entrenador no me tiene en cuenta, así que para qué voy a seguir

entrenando”, “haga lo que haga, el público me abucheará porque no soy lo suficientemente bueno”, etc.

3. El monitor entregará al deportista el material necesario (papel y bolígrafo) para realizar la actividad y le brindará un lapso de tiempo de unos 30 minutos aproximadamente. Así, el sujeto dispondrá del tiempo necesario para meditar correctamente, y si el deportista lo solicita, se podrá extender el ejercicio hasta un máximo de 45 minutos.

Actividad 5. Modificando nuestras creencias.

Duración: Indefinida

1. El monitor explicará que, para la modificación de las creencias, el procedimiento que se realizará será la discusión racional de las mismas, empleando el método socrático. Expondrá que este método consiste en la formulación de preguntas sugerentes y la búsqueda de datos objetivos que permitan confirmar o rechazar, de forma objetiva, esas creencias.

2. El monitor, con ayuda la lista de creencias redactadas por el deportista, observará aquellas que resulten perniciosas. Y procederá a la aplicación del método socrático, con el objetivo de hacer consciente al deportista de la posible incoherencia de la creencia, o de la posibilidad de mejorarla modificando esas creencias por otras que resulten más potenciadoras.

Actividad 6. Previniendo.

Duración: 15 minutos

1. Se explicará que existen diferentes tipos de creencias negativas, las cuales también se denominan distorsiones cognitivas.

2. Deberá explicarse que, pese a disfrutar de la capacidad de reconocer y poder modificar nuestras creencias, es importante reconocer los tipos de creencias negativas que existen, para prevenir la posibilidad de que surjan nuevas en el futuro.

3. Una vez explicado, el monitor expondrá a continuación la tabla de Tipos de Creencias Negativas (Ver anexo 3).

4. El deportista deberá proceder a tratar de leer y comprender la tabla, preguntando si es necesario el monitor las dudas que surjan. El monitor resaltará además que sería beneficioso que el deportista memorizarse los tipos, para verdaderamente ser consciente y poder tener la capacidad de prevenir su surgimiento.

Sesión IV

PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS DIARIOS Y DE COMPETICIÓN

Objetivo General: Evitar que el sujeto se plantee objetivos que desembocuen en estrés.

Objetivos Específicos: Al finalizar la sesión, el participante será capaz de:

- Entender la importancia del planteamiento de objetivos en el rendimiento deportivo.
- Comprender por qué un mal planteamiento de objetivos puede desembocar en estrés.
- Realizar correctamente un planteamiento de objetivos.

Duración

1 hora aproximadamente.

Materiales

Aula para realizar la sesión, folios y bolígrafos.

Pautas para el Coordinador

El coordinador deberá ser conocedor de la teoría psicológica relacionada con el ámbito del planteamiento de objetivos en deporte y su influencia en el rendimiento deportivo y el estrés. Por otro lado, deberá realizar una necesaria preparación previa para la adecuada implementación de las actividades prácticas que se imparten. Es decir, conocer cómo son las dinámicas de las actividades, preparar los materiales si son necesarios, planificarlas para evitar contratiempos, etc.

Actividades

Actividad 1. Entendiendo la relación entre planteamiento de objetivos y estrés.

Duración: 25 minutos

1. Se explicará al deportista qué existen dos factores por los cuales se puede desembocar en estrés tras plantearnos un determinado objetivo deportivo. En primer lugar, el monitor indicará que, a la hora de realizar un planteamiento de objetivos, uno de los factores fundamentales y que más suele desembocar en estrés es la falta de equilibrio entre la habilidad que el sujeto percibe en sí mismo y el reto fijado. Por ejemplo, si un jugador de tenis de una liga municipal tuviese como objetivo principal

derrotar al número uno del mundo, la dificultad del reto se encontraría tan alejada del nivel de capacidad del sujeto para tratar de lograrlo, que se sentiría frustrado e incapaz afrontando el mismo.

2. El monitor explicará que, pese a que el anterior ejemplo es un tanto exagerado, es de fundamental importancia que juzguemos previamente, de forma precisa, si nos encontramos capacitados, a un nivel razonable y realista, para afrontar el objetivo que nos hayamos propuesto. Ya que de lo contrario, como decimos, sufriremos estrés.

3. Tras exponer el primer punto el monitor proseguir a con la segunda variable explicando que otro de los motivos por los cuales se puede sufrir estrés al realizarse planteamiento de objetivos es la fijación de objetivos cuya consecución no depende al 100% de nosotros mismos esto es debido a que una de las variables evocadoras de estrés en los individuos es la sensación de falta de control sobre las situaciones a las que se enfrenta.

4. Se presentará que un posible ejemplo de un mal planteamiento de objetivos relacionados con esta segunda variable sería que un jugador de tenis se propusiera como objetivo principal “ganar a su rival sin permitirle ganar ni un solo punto”. O bien, que un jugador de fútbol “sea titular en todos los partidos”. En ambos casos, los deportistas se están planteando metas cuya consecución no depende totalmente de su conducta. Ya que en el caso del jugador de tenis podemos observar que no se está teniendo en cuenta que el adversario, por muy baja calidad que tenga en su ejecución, podría realizar un buen lanzamiento y hacernos un punto en algún momento. Por no mencionar la presencia de elementos externos tales como la suerte o posibles errores arbitrales. Y en el segundo ejemplo, el jugador de fútbol está ignorando que quién decide finalmente quién será titular será el entrenador, cuyas creencias y opiniones sobre si deberíamos ser titulares no tienen por qué ser iguales a las nuestras. Asimismo, no se está contemplando que pueden surgir lesiones que nos aparten de la competición, o que simplemente otros compañeros sean capaces de alcanzar un nivel superior al nuestro y se configuren como titulares frente a nosotros.

5. Del mismo modo, el monitor explicará que un planteamiento de objetivos en los cuales nuestra capacidad percibida para afrontarlos es muy superior a la dificultad del reto percibido, acabará desembocando en aburrimiento o incluso relajación. Por ello, además de tener en cuenta todo lo anteriormente expuesto, se concluirá explicando que los retos planteados deberán estar al nivel de nuestra capacidad, o un poquito por encima. De manera que nos planteen un desafío estimulante, sin llegar a producirnos estrés.

Actividad 2. Fijando objetivos correctamente.

Duración: 25 minutos

1. El monitor comenzará explicando que un planteamiento de objetivos se realiza correctamente siguiendo una serie de directrices específicas. No sólo, como se ha indicado anteriormente, hemos de fijarnos objetivos que dependan exclusivamente de nosotros, y cuya dificultad esté equilibrada a nuestras habilidades, sino que además:

- Deberemos fijarnos objetivos a corto, medio y largo plazo en el tiempo. Los objetivos de corto y medio plazo serán los pequeños eslabones que deberemos ir superando poco a poco, hasta llegar a conseguir el objetivo a largo plazo. Por ejemplo si a largo plazo deseamos poder levantar pesas de 80 kilos, deberemos plantearnos a corto y medio plazo objetivos tales como: levantar 10 kg, luego 20, 25, 30, y así sucesivamente. Además de otros como aumentar la cantidad de proteínas hidratos en nuestra dieta para facilitar el crecimiento del músculo, etc.

- Los objetivos planteados deberán estar muy claros y específicos, quedando claro exactamente qué habrá que hacer para alcanzarlos.

- Se deberá fijar una fecha límite para la consecución de cada uno de los objetivos a corto, medio y largo plazo. Esta fecha deberá ser fijada de forma que resulte estimulante, pero no estresante. Y así, de ese modo, el deportista será capaz de observar, a medida que el tiempo transcurra, si está avanzando hacia su meta o si tal vez se encuentra estancado y debe modificar algo en su estrategia.

- Los objetivos deberán redactarse por escrito ya que de ese modo se ha comprobado que aumenta las probabilidades de conseguirlos ya que aumenta la concentración, se le otorgan más importancia frente a otros objetivos, te brinda un feedback directo de tus avances y aumenta la confianza del deportista al ir observando su progreso.

Sesión V

Fisiología y Estrés

Objetivos

Objetivo General: Aprender a reducir el estrés a través del control fisiológico.

Objetivos Específicos: Al finalizar la sesión, el participante será capaz de:

-Conocer la relación de la fisiología corporal y el estrés.

-Saber cómo aplicar técnicas de control de respiración.

-Saber cómo aplicar la técnica de la relajación muscular progresiva de Jacobson.

Duración

1 hora y 15 min aproximadamente.

Materiales

Aula para realizar la sesión, esterilla para tumbarse en el suelo durante ejercicios de relajación, música y aromas relajantes, Guía de entrenamiento en relajación muscular progresiva (Ver anexo 4).

Pautas para el Coordinador

El coordinador deberá ser conocedor de la teoría psicológica relacionada con el ámbito de la relación fisiología y emociones en el contexto deportivo. Por otro lado, deberá realizar una necesaria preparación previa para la adecuada implementación de las actividades prácticas que se imparten. Es decir, conocer cómo son las dinámicas de las actividades, preparar los materiales si son necesarios, planificarlas para evitar contratiempos, etc.

Actividades

Actividad 1. Practicando el Control de la Respiración

Duración: 25 minutos

1. Antes de comenzar a practicar los ejercicios, el monitor indicará que previamente se deberán preparar una serie de condiciones para su correcta realización:

-El lugar donde se realice debe ser un lugar tranquilo y con luz de baja intensidad. Se acompañará de música y aromas relajantes (por ejemplo, música Chill Out y aroma de lavanda) si el deportista indica que lo ayudaría en el procedimiento de relajación.

-El deportista debe estar cómodo, empleando ropa cómoda, quitándose los zapatos y permaneciendo tumbado.

-El monitor deberá conocer a la perfección el proceso a través del cual guiará al deportista en la realización de los ejercicios. Además deberá explicarlos con un tono de voz bajo, tranquilo y seguro.

2. Se explicará que el deportista que respira correctamente aumenta el nivel de oxígeno en sangre, lo que hace que se lleve más energía a los músculos. Además, mediante el control de la respiración, se logra regular el ritmo cardíaco, y reducir de ese modo la fatiga fruto del esfuerzo físico.

3. Se indicará que a continuación, se va a practicar un ejercicio de control de la respiración, el cual podrá practicarse tanto en momentos fuera de la competición, como durante la competición. Sin embargo, se explicará que este ejercicio es una opción entre muchas de las modalidades existentes para controlar la respiración. Y que se ha elegido este por su versatilidad, sencillez, y rápida adaptación tanto al contexto deportivo como no deportivo.

Estos ejercicios pueden destinarse para reducir el nivel de activación, y/o aumentar la capacidad de controlar nuestras emociones si la situación lo requiere. Por ejemplo, durante un partido de fútbol, tras un largo sprint presionando a un rival, tras el cual nos interesa controlar nuestro ritmo cardíaco y reponernos del esfuerzo cuanto antes. O tras enfadarnos o frustrarnos tras un error importante durante el partido. Así como en un caso de posible ansiedad antes de la competición, donde nos interesa relajarnos y poder controlar nuestras emociones, por el bien de nuestro rendimiento.

4. La técnica consiste en la realización de una inspiración profunda, seguida de un periodo de retención de entre 5 y 10 segundos del aire, tras el cual se realizará una lenta exhalación de ese aire. El tiempo de retención podrá adaptarse al gusto del deportista. Sin embargo, la retención deberá ser de un tiempo como mínimo igual al empleado para inspirar el aire, siendo recomendable que sea superior. Por ejemplo, se podría inspirar durante 2 segundos, mantenerlo durante tres, y finalmente exhalarlo lentamente.

La idea y motivación implícita del ejercicio es reducir la velocidad con la cual el deportista respira, de manera que el ritmo cardíaco, y la activación en general, se reduzcan también.

Se indicará al deportista que, si desea realizarlo como hábito diario de relajación, bastará con la práctica de 5 minutos diarios para disfrutar de sus beneficios.

5. Se practicará el ejercicio durante 10 minutos con ayuda del monitor y siguiendo las condiciones ambientales previamente descritas.

Actividad 3. Practicando la Relajación Muscular Progresiva de Jacobson

Duración: 40 min

1. Se comenzará explicando al deportista que, la técnica de la relajación muscular progresiva consiste en la realización de ejercicios de tensión muscular breves tras los cuales se aplica una distensión de esos músculos. De ese modo, se genera un proceso de reducción de la tensión muscular existente, que genera por ende, una relajación tanto a nivel muscular como psicológica.
2. Se practicará el ejercicio, siguiendo las condiciones ambientales de comodidad previamente descritas, y siguiendo la siguiente guía (Ver anexo 4) de entrenamiento en relajación muscular progresiva. Será el monitor el que vaya brindando las siguientes instrucciones, como se ha indicado previamente, con un tono y volumen de voz acordes al ejercicio.

III. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En Psicología del Deporte la mayoría de los autores que han acordado los hitos históricos mencionan como la fecha más importante 1965, cuando se celebró el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte. Sin embargo, no sería hasta 1986 cuando la Asociación Americana de Psicología reconociera la psicología del deporte como disciplina (Garcés, Olmedilla & Jara, 2006). Probablemente sea ese el motivo por el cual, los integrantes de la “familia” deportiva, todavía no son plenamente conscientes de la potencialidad de este entrenamiento, por lo que es extraño que se integre en la práctica diaria (Dosil, 2003). Sin embargo, pese a que la psicología del deporte como disciplina y área de intervención sea relativamente joven, paso a paso cada vez existe mayor conciencia en la sociedad de la importancia de la misma de cara al rendimiento deportivo de los deportistas. Y ello puede observarse en el aumento exponencial de demanda de psicólogos deportivos. Así como en el propio reconocimiento verbal por parte de deportistas de élite mundial como Rafael Nadal o Cristiano Ronaldo, que enfatizan la importancia de trabajar el área psicológica en igual o en mayor medida que la física. Por lo que se podría considerar que la Psicología del Deporte, pese a que en el momento presente ya es importante, es un área con una muy interesante proyección de futuro e importancia.

Y es que es evidente que en el rendimiento deportivo no sólo hay necesidad de entrenamiento físico, técnico, o táctico. Diariamente, existe una gran demanda de hacer frente a las necesidades a las que los deportistas se enfrentan en el día a día de

entrenamientos y competiciones. Concretamente, por ejemplo, a necesidades tales como trabajar y mejorar en variables psicológicas como la autoconfianza, la motivación, el control del estrés, la concentración y el liderazgo, entre muchas otras. Las cuales, como se ha investigado científicamente, cobran un papel fundamental en el desempeño y rendimiento de los deportistas.

Centrándonos en nuestro caso particular en este estudio, tras la aplicación de los cuestionarios de evaluación, se observó un déficit en gestión del estrés. Con el presente trabajo lo que se ha pretendido ofrecer al deportista es lo que podría denominarse un "combo anti-estrés" a través de la intervención y mejora de una serie de variables relacionadas con el estrés en el contexto deportivo. En concreto, como se ha visto, estas variables han sido la autoconfianza, las creencias, el autodiálogo, el planteamiento de objetivos, y el control fisiológico a través de la relajación. Por ello, se considera que, tras la realización de este programa de intervención, el sujeto queda dotado, como mínimo, de un mayor número de recursos que lo ayuden, no sólo a gestionar su estrés, sino a mejorar su rendimiento deportivo en general. Sin duda, cualquier equipo deportivo que valore y desee realmente alcanzar resultados a nivel competitivo, debería emplear gran parte de sus recursos (tiempo, dinero y esfuerzo) en la mejora y puesta a punto del área psicológica de todos y cada uno de los deportistas que compongan esa unidad deportiva. Ya que, de lo contrario, sería equiparable a querer boxear...sin brazos.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Loehr, J. (1982): *Mental Toughness Training for Sports*. New York: A Plume Book.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459-482.

Balaguer, I., y Castillo, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros.

Perry, M. A. Furukawa. MJ (1986). Modeling methods. *Helping people change*. Nueva York: Pergamon

- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 4, 247-272.
- Encinas, F. J. L. (2011). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. (2010). Evaluación Psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD. Madrid: Dikinson.
- Cautela, JR, Groden J. (1985). *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona: Martínez Roca.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill, Interamericana.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Weinberg, R. S. y Gould, D.(1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Madrid: Ariel.
- Palmi, J. (1991) Entrenamiento psicológico para la competición. En J. Riera y J. Cruz (eds). *Psicología del deporte. Aplicaciones y Perspectivas* (pp. 118-139). Barcelona: Martínez Roca.
- Martins, R. (1987). Science, Knowledge, and Sport Psychology. *Sport psychologist*, 1(1), 94-9.
- Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 119-142). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation: a physiological and clinical investigation of muscular states and their significance in psychology and medical practice*. Chicago: University of Chicago Press.
- Raymond, B. S., Ivan, H., & Jackson, D. D. (1962). The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 135(4), 370.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

V. ANEXOS

Anexo 1.

Pensamientos inadecuados y adecuados. Fuente: Dosil (2003)

Pensamientos Inadecuados	Pensamientos Adecuados
No puedo, voy muy cansado...	Puedo conseguirlo, lo he hecho otras veces
Me encuentro en baja forma y competiré mal...	La competición me servirá para evaluar mi estado de forma
La lluvia y el viento me van a perjudicar mucho...	Las condiciones meteorológicas adversas son un nuevo reto y lo voy a superar
Tengo miedo de competir...	Tengo que competir lo mejor que pueda
Cada vez lo estoy haciendo peor...	Tengo que buscar una solución rápida para cambiar las cosas
El rival me ha adelantado, va mejor que yo...	Ahora que me ha adelantado el rival voy a intentar seguirle
No sirvo para esto, lo mejor es dejarlo...	Tengo que plantear los objetivos de forma realista e intentar superarme en el día a día
Nunca seré bueno en este deporte...	Seguiré trabajando para mejorar
Tiene mejor tiempo que yo, por lo que me va a ganar...	He entrenado bien y esta es una nueva competición. En la pista se demostrara quién está en mejor forma.
No soy capaz de hacer esto...	Tengo que encontrar la forma de hacer esto

Anexo 2.

Tabla de registro de pensamientos.

Día y Hora	Lugar	Pensamiento	Efecto que el pensamiento tuvo sobre mí.	Pensamiento Transformado



Anexo 3.

Distorsiones cognitivas en el deporte. Fuente: Dosil (2003)

Distorsión cognitiva	Definición	Ejemplos
<i>Inferencia arbitraria</i>	Llegar a conclusiones sin evidencia que las apoye o cuando éstas son contrarias al resultado.	“El entrenador no confía en mí y no podré ser titular, pues no me ha mirado al final del entrenamiento.”
<i>Abstracción selectiva</i>	Basar una conclusión en detalles aislados o en algo específico sacado fuera de contexto.	“Estoy mal físicamente, pues en los últimos 5 minutos del partido de fútbol me encontré cansado.”
<i>Sobregeneralización</i>	Llegar a una conclusión a partir de hechos aislados.	“El entrenador me ha dejado en el banquillo, seguro que ya no vuelvo a ser titular.”
<i>Magnificación y minimización</i>	Error al evaluar un acontecimiento, exagerando o minimizando sus consecuencias.	“Estoy en forma y preparado para mejorar mi marca.” (un deportista que hizo un entrenamiento bueno de forma esporádica).
<i>Personalización y autorreferencia</i>	Interpretaciones egocéntricas de sucesos impersonales y facilidad para atribuirse sucesos externos.	“Mire a quién mire, todos juegan mejor que yo.”
<i>Pensamiento supersticioso y visión catastrófica</i>	Crear una relación de causa-efecto entre sucesos no contingentes.	“Si entreno por la mañana perderé la forma física, por lo que solo puedo entrenar por las tardes.”

Anexo 4.

Guía de Relajación.

Fuente: Cautela & Groden (1985).

“Empecemos por la FRENTE. Arrugue la frente todo lo que pueda. Note durante unos cinco segundos la tensión que se produce en la misma. Comience a relajarla despacio, notando cómo los músculos se van relajando y empiece a sentir la agradable sensación de falta de tensión en esos músculos. Relájelos por completo y recréese en la sensación de relajación total durante unos diez segundos como mínimo.

Seguidamente, cierre los OJOS apretándolos fuertemente. Debe sentir la tensión encada párpado, en los bordes interior y exterior de cada ojo. Poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda hasta dejarlos entreabiertos. Note la diferencia entre las sensaciones.

Siga con la NARIZ Y LABIOS. Arrugue la nariz, relájela. Arrugue los labios, relájelos. Procure que la tensión se mantenga durante unos cinco segundos y la relajación no menos de diez.

Con el CUELLO haga lo mismo. Apriete su cuello tanto como pueda y manténgalo tenso. Vaya relajando los músculos lentamente, concentrándose en la diferencia entre tensión y relajación y deléitese en esta última.

Seguidamente, ponga su BRAZO tal y como aparece en el gráfico. Levántelo, cierre el puño cuanto pueda y ponga todo el conjunto del brazo lo más rígido posible. Gradualmente vaya bajando el brazo destensándolo. Abra lentamente la mano y deje todo el brazo descansando sobre el muslo. Repítalo con el otro brazo.

Haga exactamente lo mismo con las PIERNAS.

Después incline su ESPALDA hacia adelante notando la tensión que se produce en la mitad de la espalda. Lleve los codos hacia atrás y tense todos los músculos que pueda. Vuelva a llevar la espalda a su posición original y relaje los brazos sobre los muslos. Vuelva a recrearse en la sensación de relajación durante un tiempo.

Tense fuertemente los músculos del ESTÓMAGO (los abdominales) y repita las sensaciones de tensión y relajación al distender los músculos.

Proceda de igual forma con los GLÚTEOS y los MUSLOS.”

Anexo 5 y 6.

Cuestionarios “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo” y “Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2)” adjuntados a este documento.

