

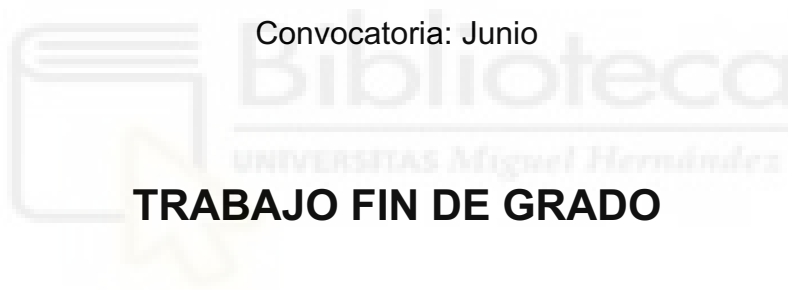
Elche, a 4 de junio de 2021



Grado de Psicología

Curso 2020/2021

Convocatoria: Junio



TRABAJO FIN DE GRADO

Modalidad: Diseño de una propuesta de intervención

Título: *Programa de intervención en variables psicológicas que mejoren el rendimiento en deportistas de fitness*

Autora: Bermejo Sánchez, Andrea

Tutora: León Zarceño, Eva

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| 1. INTRODUCCIÓN | 3 |
| 2. OBJETIVOS | 5 |
| 2.1. OBJETIVO GENERAL | 5 |
| 2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO | 6 |
| 3. MÉTODO | 7 |
| 3.1. PARTICIPANTES | 7 |
| 3.2. INSTRUMENTOS | 7 |
| 3.3. PROCEDIMIENTO | 10 |
| 4. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN | 10 |
| 4.1. SESIÓN 1 | 10 |
| 4.2. SESIÓN 2 | 11 |
| 4.3. SESIÓN 3 | 11 |
| 4.4. SESIÓN 4 | 12 |
| 4.5. SESIÓN 5 | 13 |
| 4.6. SESIÓN 6 | 14 |
| 4.7. SESIÓN 7 | 14 |
| 4.8. SESIÓN 8 | 15 |
| 4.9. SESIÓN 9 | 15 |
| 5. CONCLUSIÓN | 16 |
| 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 17 |

Resumen. Las destrezas psicológicas de un sujeto pueden tener una relevante influencia en el rendimiento y desempeño deportivo. Numerosos estudios han demostrado la importancia de trabajar tanto los aspectos físicos como psicológicos de los atletas. La literatura sobre este marco ha aumentado progresivamente con el paso de los años, sin embargo, el estudio de las destrezas psicológicas en atletas sigue siendo un aspecto con necesidad de un abordaje más amplio y profundo. Por ello, el objetivo del presente estudio es proponer la elaboración de un programa de intervención que profundice en las variables psicológicas que afectan en el rendimiento deportivo de los atletas de fitness. Debido a la poca literatura disponible acerca del tema del programa, han sido escasos los recursos para la realización de este trabajo, no obstante, el presente programa supone un precedente sobre el que, con futuras investigaciones y artículos que reflejen la evidencia actualizada acerca de este colectivo, desarrollar programas más elaborados que logren satisfacer las necesidades psicológicas de los atletas de fitness.

Palabras clave. Programa, destrezas psicológicas, atletas, rendimiento, fitness.

1. Introducción

Las personas que frecuentemente conservan en su rutina una práctica de actividad físico-deportiva obtienen beneficios y mejoras físicas y psicológicas (Randsford y Palisi, 1996). Cabe destacar, que la actividad física reiterada favorece el mantenimiento de las capacidades cognitivas y se asocia con una salud mental mejor (Martínez et al., 2011). Además, consigue reducir la ansiedad, crear un efecto antidepresivo y se relaciona con una sensación de bienestar (Rodríguez y Ruiz de Azúa, 2004).

Los aspectos teóricos, físicos y tácticos de la actuación deportiva se encuentran sobrepasados por los componentes psicológicos y emocionales (Weinberg y Gould, 2007). Por ello, se puede afirmar que de la cohesión de distintas capacidades de un deportista surgirá el éxito o el fracaso de éste. Se ha de tener en cuenta que, el estudio científico de los aspectos psicológicos es considerablemente reciente, por lo que se afirma que no siempre se les ha otorgado la importancia que requieren (Quiñones et al., 2001).

En la época de los años 80 el fitness comienza a surgir, más concretamente en Estados Unidos en el año 1985. El fitness que se conoce actualmente ha sufrido numerosas transformaciones a lo largo del tiempo. Es un estilo de vida que captó otras áreas de la vida cotidiana diferentes a la del entrenamiento físico, se convirtió en una actividad realizada en el tiempo de ocio generalmente y que progresivamente se sumergió en otras esferas (Masià y Cairó, 2007).

Asimismo, se puede afirmar que en la mecánica de distintos grupos de población están asumidos tanto el ejercicio físico como la práctica deportiva. Esto es debido a los considerables incentivos que las personas reciben de la práctica de ejercicio físico, como puede ser la búsqueda de nuevas sensaciones, la diversión y por ende una mejora de la salud y/o física (Catón y Sánchez, 1997). Igualmente, se concluye que es la necesidad de autonomía y competencia de la persona la principal razón por la que se practica deporte o actividad física (Elliot y Dweck (2005). Otra necesidad sería crear vínculos y relacionarse con los demás (Deci y Ryan, 1985). Es por ello que, la motivación intrínseca se mantiene exclusivamente cuando la persona se siente autónoma y competente (Navarro-Patrón et al., 2016). Por otra

parte, hay que destacar que, en función del tiempo y las circunstancias personales la motivación, dirigida a la práctica deportiva, puede clasificarse como evolutiva, ya que los motivos son sensibles al cambio (Andrés y Aznar, 1996).

Con el fin de explicar qué es lo que motiva a las personas a actuar se han desarrollado diversas teorías. Los psicólogos del deporte centran su atención en las metas de logro como sistema óptimo para la comprensión de las diferencias en el logro. Por ello, se concluye que una persona está orientada hacia la tarea cuando busca mejorar sus habilidades, aprender nuevas técnicas y dominarlas (Roberts, 1999). Además, se dicta que dicha orientación es la más apropiada porque está relacionada con patrones de conducta más adaptativos (Standage, 2002).

Seguidamente, tienden a reconocer una implicación en la tarea los ambientes que otorgan importancia al proceso de aprendizaje, la participación, el dominio de la destreza individual y/o la resolución de problemas. Por consiguiente, dependiendo de las demandas del ambiente social, las situaciones pueden ser consideradas de mayor o menor implicación en la tarea o en el yo (Duda, 1995). Así pues, se concluye que la influencia del clima motivacional es crucial, a edades tempranas especialmente, debido a que es cuando los jóvenes se orientan hacia una meta u otra (Escartí, 1994).

Además, la existencia de una correlación positiva entre la perspectiva de meta y el foco atribucional está expuesta en múltiples investigaciones (Van Yperen et al., 1999). Por ende, los psicólogos del deporte defienden que una persona está orientada a la tarea cuando depende de sí mismo y de su propio esfuerzo para lograr el éxito. Asimismo, se ampara que, gracias a la percepción de capacidad, fundamentada en estándares de referencia orientada al yo, se infiere una elevada competencia percibida, una contundente ética de trabajo y una ejecución óptima, una mayor persistencia y un menor miedo al fracaso (Weinberg, 1996)

Se ha demostrado que la concentración en el rendimiento deportivo está beneficiada por la autoconfianza, generando un estado mental que permite el establecimiento de diferentes objetivos desafiantes y que brinda al deportista el impulso necesario para realizar

el esfuerzo. Se deduce que, al aumentar resistencia física, disminuyen los síntomas psicológicos del agotamiento y la posibilidad de lesión vinculadas a la desconcentración (Marsh et al., 2006).

Se puede comprobar en varios estudios cómo la práctica deportiva habitual aporta considerables beneficios en la vida social de las personas, porque aspiran a autoperibirse como mejor aceptados socialmente y más habilidosos a la hora de hacer nuevas amistades (Pastor y Balanguer, 2001). Estas personas tienden a obtener mejores puntuaciones en dimensiones como *habilidad y condición del autoconcepto físico* que aquellos sujetos que realizan menos deporte frecuentemente (Fox, 1988). En investigaciones diferentes, se muestran altas puntuaciones en *habilidad y en autoconcepto general* asociadas a la práctica deportiva (Blasco et al., 1997). Por lo que, en líneas generales, a mayor frecuencia de la práctica deportiva, mayor son las puntuaciones de autoconcepto físico (Marsh et al., 2001)

Para concluir, como componente valorativo del autoconcepto se establece la autoestima (Bergland et al., 2010) y ésta se relaciona con múltiples variables psicosociales y aspectos físicos (García et al., 2012). Así pues, se comprende la relación entre la realización de actividad física y autoestima (Bergland et al., 2010) la cual suele ser bidireccional (García et al., 2012) teniendo en cuenta distintas vertientes, una que se ocupa de la investigación de la influencia del autoconcepto físico en el deporte (Guillén y Sánchez, 2003) y otra que analiza la influencia de la actividad física sobre el autoconcepto y la autoestima (Moreno et al., 2008).

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Diseñar un programa de intervención orientado a la mejora de variables psicológicas que aumenten el rendimiento deportivo, dirigido a deportistas de fitness en la provincia de Alicante.

2.2. Objetivo específico

Al finalizar el programa, el deportista será capaz de:

- Lograr que se relacione consigo mismo de manera positiva y se perciba como capaz.
- Percibir que depende de sí mismo y de su propio esfuerzo para lograr el éxito.
- Regular la necesidad de estar vinculado o apoyado por otras personas, para conseguir que este factor afecte en menor medida en el rendimiento del deportista.
- Conseguir una mayor persistencia y un menor miedo al fracaso.
- Otorgar importancia a la resolución de problemas, adquirir estrategias y adaptarlas a él mismo.
- Lograr una óptima concentración en el momento de la práctica deportiva.
- Conseguir focalizar la atención en conseguir la meta impuesta.
- Mejorar la capacidad de concentración.
- Establecer objetivos desafiantes con el fin de producir el impulso necesario para realizar la acción.
- Sentir que es eficaz con una conducta o con los diferentes niveles de dificultad. (competencia).
- Aprender a establecer sus propios objetivos.
- Adquirir estrategias adecuadas para convertir la inseguridad en autoconfianza.
- Aumentar su competencia percibida.
- Conseguir que el deportista realice la actividad deportiva independientemente de las recompensas que pueda recibir.
- Identificar su valía y romper con los límites autoimpuestos.
- Analizar si ha adquirido las destrezas psicológicas presentadas en el programa.

3. Método

A continuación, se exponen los apartados que describen por un lado a los participantes a los que va dirigido el programa de intervención psicológica. Por otro lado, los instrumentos de medida que se emplearan para la evaluación de variables psicológicas que mejoren el rendimiento en deportistas. Por último, el modo de aplicación de dichos instrumentos y cómo se llevará a cabo el proceso de intervención en las diferentes sesiones del programa.

3.1. Participantes

La muestra a la que se dirige el programa de intervención es a diez deportistas, voluntarios, de fitness con un rango de edad comprendido entre 18 a 24 años, de la provincia de Alicante.

3.2. Instrumentos

Con el fin de realizar una adecuada evaluación de las variables psicológicas que mejoren el rendimiento deportivo se utilizarán distintos instrumentos de medida, los cuales se describen a continuación.

- ***Entrevista semi-estructurada***

Se realiza dicha entrevista con el fin de tener un primer contacto con los participantes, recabar toda la información posible y obtener en términos generales datos relevantes como pueden ser la experiencia de participante, las expectativas y los recursos, entre otros (Véase Anexo 1).

- ***Competitive Scale Anxiety Inventory 2 (CSAI - 2)***

Para evaluar la ansiedad de los participantes se usó la versión Española de Márquez (Andrade, Lois y Arce, 2007), pero la versión preliminar de la escala fue elaborada por Martens, Burton, Vealey, Smith y Bump en 1990. La escala incluye 27 ítems divididos en tres subescalas: nueve de *ansiedad cognitiva*, nueve de *ansiedad somática* y nueve de *autoconfianza*. El alpha de Cronbach en la versión original mostró una consistencia interna

entre .79 y .90, (Martens et al., 1990) y en la versión española entre .51 y .86 (Márquez, 1992).

- ***Escala de afrontamiento (CISS: Coping Inventory for Stress - ful Situations)***

La escala elaborada por Endler y Parker (1990) consta de 48 ítems con escalas de cinco puntos. Dieciséis de los ítems evalúan es estrategias de afrontamiento centradas en la tarea. Otros dieciséis ítems ponen el foco en las estrategias centradas en la emoción. Por último, los dieciséis ítems restantes valoran las estrategias de distracción/escape de la situación.

- ***Escala de Personalidad Resistente (EPR)***

La escala es elaborada por Hardiness y Bermúdez (1997) y pretende identificar a las personas resistentes, o fuertes, las cuales se caracterizan por tener un alto grado de compromiso, experimentan las situaciones como desafíos o retos, y no como amenazas, además, tienden a percibir cierto control interno en las diversas situaciones. La escala está compuesta por 20 ítems con escalas de diez puntos.

- ***Perfil de Estado de Ánimo (POMS)***

Con el fin de conocer el estado de ánimo pre y post-competitivo se ha aplicado el POMS-A elaborado por Fuentes, García-Merita, Meliá y Balaguer, 1994, es la versión reducida del test original (Mc-Nair, Loor y Droppleman, 1971). Dicho perfil está compuesto por cinco variables, las cuales son la *hostilidad, depresión, vigor, fatiga y tensión*.

- ***Cuestionario 2 del Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2)***

Con el objetivo de medir la percepción del clima motivacional predominante en el contexto deportivo se ha utilizado el PMCSQ-2 (Newton y Duda, 1998), En este caso se empleará el cuestionario para deporte individual, el cual consta de 24 ítems, 12 orientados al *clima de implicación a la tarea* y 12 orientados al *clima de implicación al ego*.

- ***Escala de Orientación de Metas en el Ejercicio (GOES)***

Dicha escala fue elaborada por Kilpatrick et al. (2003) con el objetivo de medir la orientación de meta en el ámbito del ejercicio físico. Ésta está compuesta por 10 ítems, de los cuales cinco miden la orientación a la tarea, y el resto miden la orientación al ego. Las respuestas son de tipo Likert, en la que los rangos de puntuación oscilan desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo).

- ***Escala de Autoeficacia General (EAG) de Schwarzer y Baessler (1996)***

Se utiliza la adaptación española de la escala con el propósito de evaluar la competencia personal del participante para manejar de forma eficaz gran variedad de situaciones estresantes se usa dicha escala. Haciendo referencia a las puntuaciones de la escala EAG, a mayor puntuación mayor autoeficacia general percibida. Las respuestas son tipo Likert donde la persona responde a cada ítem de acuerdo con lo que percibe de su capacidad en el momento. El alpha de Cronbach obtenido de la escala fue de .89.

- ***Test de Estilos Atencionales e Interpersonales (TAIS)***

Se elige dicha prueba con el objetivo de realizar una predicción del rendimiento de las personas en distintas tareas profesionales mediante la evaluación de factores cognitivos e interpersonales. La prueba consta de 144 ítems agrupados en 17 subescalas agrupadas en tres grupos: estilo atencional, control de conducta y estilo interpersonal.

- ***Cuestionario de Contenido de los Objetivos en el Ejercicio (GCEQ)***

Se elige el cuestionario de Sebire, Standage, y Vansteenkiste (2008), más concretamente, la versión validada al contexto español por Moreno-Murcia, Marcos, y Huéscar (en prensa). Consta de 20 ítems y se sustenta en cinco factores de orden inferior y dos factores de orden superior. Las respuestas son puntuadas en escala Likert de 7 puntos (siendo 1 = nada importante; 4 = moderadamente importante; 7 = extremadamente importante). Posteriormente, los ítems se agrupan en 5 subescalas (afiliación social, gestión de la salud, imagen, reconocimiento social y desarrollo de habilidades).

3.3. Procedimiento

La implantación del programa se llevará a cabo durante el mes de septiembre, octubre y la primera semana de noviembre, realizándose una sesión semanal, siendo finalmente un total de nueve sesiones. El programa será ofertado seis meses previos al inicio de éste, mediante la Concejalía de Deportes de Alicante. La inscripción al programa se hará vía online por medio de un correo electrónico de contacto, y una vez que los participantes hayan contactado con la dirección del programa, ésta los inscribirá y facilitará la información necesaria acerca del día, el lugar y la hora en que el programa dará comienzo.

4. Programa de intervención

Con el fin de implementar el programa de intervención se elaboran nueve sesiones en las cuales se tratarán diferentes variables psicológicas importantes en el rendimiento de un deportista. Cada sesión tendrá una duración aproximada de 90 minutos y será impartida por la profesional que desarrolla el programa. Estas sesiones se realizarán los lunes a las 20h, con el fin de interrumpir lo menos posible la rutina y entrenamiento de los deportistas. Asimismo, cada sesión mantendrá un patrón de ejecución similar en base a los objetivos a alcanzar por los deportistas. El programa se llevará a cabo en un aula situada dentro de la Concejalía de Deportes de Alicante.

4.1. Sesión 1

La primera sesión del programa estará dividida en dos partes, los primeros 60 minutos de la sesión estarán dedicados a la toma de contacto con los participantes, una ínfima explicación de las variables que se tratarán a lo largo del programa y la realización de preguntas introductorias con la finalidad de conocer el punto de partida de los participantes.

La segunda parte, los 30 minutos restantes, se enfocará en la explicación de los cuestionarios a cumplimentar por parte de los participantes, para resolver las dudas pertinentes antes de que los cumplimenten en casa. Asimismo, se les informará de la entrevista individual que se llevará a cabo en la sesión 2.

El objetivo que se pretende conseguir en esta sesión es determinar el conocimiento y punto de partida de los participantes acerca de las variables que se van a tratar en el programa.

Los materiales de la sesión serán los Cuestionarios de Evaluación anteriormente comentados como el CSAI-2, CISS, EPR, POMS, PMCSQ-2, GOES, EAG, GCEQ y TAIS.

4.2. Sesión 2

La segunda sesión del programa de intervención estará dedicada únicamente a las entrevistas semi-estructuradas individuales. Por ello, el material utilizado será la entrevista semi-estructurada (Véase Anexo 1) elaborada por la Psicóloga que llevará a cabo la intervención. Con el fin de agilizar las entrevistas, la psicóloga que lleva a cabo el programa estará acompañada por otro compañero psicólogo, el cual llevará a cabo la mitad de las entrevistas.

El objetivo que se pretende conseguir en esta sesión, al igual que en la sesión anterior, es determinar el conocimiento y punto de partida de los participantes acerca de las variables que se van a tratar en el programa.

4.3. Sesión 3

En la tercera sesión del programa se trabajará el factor *motivación*, se proporcionará a los participantes una explicación sobre qué es la motivación, los tipos que existen y estrategias para mantenerla (Véase Anexo 2). Asimismo, se realizará una dinámica, con todos los participantes del programa, llamada *Qué me ha hecho estar aquí*, en la cual los participantes comenzaran a conocer los intereses y motivaciones propios y del resto de participantes.

La dinámica, *Qué me ha hecho estar aquí*, consiste en distribuir a los participantes en forma de círculo dentro del aula consiguiendo que todos vean a los demás. Después, se les repartirá un bolígrafo y una ficha (Véase Anexo 3) a cada uno, la cual deben cumplimentar en 10 minutos, y a continuación poner las respuestas en común, abriendo un pequeño debate entre los participantes.

Para finalizar, se le entregará un autorregistro (Véase Anexo 4) a cada participante, para que lo cumplimenten a lo largo de la semana y tenerlo completo en la próxima sesión.

El objetivo que se persigue conseguir en esta sesión es que los participantes perciban que dependen de sí mismos y de su propio esfuerzo para lograr el éxito, conseguir que el deportista realice la actividad deportiva independientemente de las recompensas que pueda recibir y regule la necesidad de estar vinculado o apoyado por otras personas.

Los materiales que se usarán en la sesión serán un PowerPoint, papel y bolígrafo, un proyector y sillas.

4.4. Sesión 4

En la cuarta sesión del programa de intervención se trabajará el establecimiento de objetivos que pueden perseguir los participantes como atletas del fitness. No obstante, antes de profundizar en los factores nuevos, se mantendrá una breve conversación con los participantes haciendo referencia al tema de la sesión anterior, la motivación. Con la finalidad de solventar las dudas que quedaron sin resolver o las nuevas que han podido surgir. Asimismo, se conocerán a posteriori las sensaciones que los participantes han tenido durante su autorregistro semanal (Véase Anexo 4).

Para dar comienzo a la sesión, se les expondrá información acerca del tipo de objetivos que existen a través de una presentación (Véase Anexo 5). Asimismo, se enfatizará la importancia de que los objetivos estén orientados a la tarea, para así mejorar la autoconfianza del deportista. Después, para poder confirmar que la información se ha comprendido, se les facilitará una lista con diversas afirmaciones (Véase Anexo 6) y se les pedirá que identifiquen cuál de ellas son correctas, tendrán 5 minutos para cumplimentarlo. Pasado el tiempo, se pondrán las respuestas en común para aclarar posibles dudas y corregir errores.

Por último, los participantes tendrán como tarea para casa aplicar en sus entrenamientos de esa semana las estrategias de confianza dadas en la sesión.

El objetivo que se pretende conseguir en la sesión es conseguir una mayor persistencia y un menor miedo al fracaso, adquirir estrategias adecuadas para convertir la inseguridad en autoconfianza y aumentar su competencia percibida y regule la necesidad de estar vinculado o apoyado por otras personas.

Los materiales que se usarán en la sesión serán un PowerPoint, papel y bolígrafo, un proyector y sillas.

4.5. Sesión 5

En la quinta sesión del programa, se seguirá trabajando con la variable de la sesión anterior, el establecimiento de objetivos. Pero, antes de empezar con la sesión, se hará un breve diálogo, de unos 15 minutos, con los participantes acerca de cómo han aplicado las estrategias que adquirieron en la sesión pasada y las consecuencias que ha podido tener aplicarlas en los entrenamientos.

Para dar comienzo a la sesión, a cada participante se le planteará que redacte cuatro objetivos distintos para los próximos dos meses de preparación. Puesto que en la anterior sesión se recalcaron las ganancias que pueden aportar los objetivos de rendimiento, se impondrá que mínimo dos de ellos sean de ese tipo.

Para continuar, tras haber escrito los objetivos, se pedirá a los atletas que escriban dos maneras distintas de llegar al objetivo planteado. Una vez tienen claras dichas estrategias, los deportistas deberán plantear las posibles dificultades que puedan aparecer mientras persiguen su meta planteada, igualmente escribirán qué hacer si ese obstáculo aparece. Se debe tener en cuenta que, si en algún momento de la sesión, apareciese un obstáculo sin estrategia de afrontamiento, se compartiría con el resto de los deportistas y se consensuaría entre todos la idea para enfrentarse a él.

Los objetivos de la sesión que se pretenden conseguir son que el deportista perciba que depende de sí mismo y de su propio esfuerzo para lograr el éxito, adquirir estrategias adecuadas para convertir la inseguridad en autoconfianza y aumentar su competencia percibida, aprender a establecer sus propios objetivos y establecer objetivos desafiantes con el fin de producir el impulso necesario para realizar la acción.

Los materiales que se usarán en la sesión serán un papel y bolígrafo y sillas.

4.6. Sesión 6

En la sexta sesión del programa de intervención se trabajarán dos factores, el autoconcepto y la autoestima. Se da comienzo a la nueva sesión en la cual se hará una explicación de los factores a tratar mediante una exposición (Véase Anexo 7). Seguidamente, en los aproximadamente 45 minutos restantes, se llevará a cabo una dinámica grupal con el objetivo de que los participantes interioricen y entiendan la información expuesta. La dinámica (Véase Anexo 8) consiste en responder a una serie de ítems, para luego, ponerlo en común con el resto del grupo, y que cada participante sea consciente de la imagen que tiene de sí mismo, y el resto podrá aportar sugerencias asertivamente.

Los objetivos de la sesión que se pretenden conseguir son que el deportista perciba que depende de sí mismo y de su propio esfuerzo para lograr el éxito e identificar su valía y romper con los límites autoimpuestos.

El material utilizado en la sesión serán un PowerPoint, papel y bolígrafo, un proyector y sillas.

4.7. Sesión 7

En la sexta sesión del programa de intervención se continuarán trabajando los conceptos de autoestima y autoconcepto. Para ello, se realizará una dinámica llamada *Quién soy ahora* (Véase Anexo 9), la cual consiste en que los participantes responderán a una serie de preguntas, individualmente, para más tarde, poner en común sus respuestas con el resto del grupo.

Los objetivos de la sesión que se pretenden conseguir son que el deportista perciba que depende de sí mismo y de su propio esfuerzo para lograr el éxito e identificar su valía y romper con los límites autoimpuestos.

El material utilizado en la sesión serán un PowerPoint, sillas, papel y bolígrafo.

4.8. Sesión 8

En la octava sesión se trabajará la concentración, para ello, se explicará a los deportistas qué es la atención, la concentración y las técnicas de respiración (Véase Anexo 10), y se pondrá en práctica, con el fin de lograr que los deportistas la dominen y la incluyan en su rutina deportiva. Para ello, tendrán como tarea para casa realizar la técnica de respiración diafragmática antes de los entrenamientos.

Para finalizar la sesión, se explicará a los participantes la importancia de que cumplimenten de nuevo los Cuestionarios de Evaluación y los traigan completados en la próxima y última sesión del programa.

Los objetivos que se pretenden conseguir en la sesión son lograr una óptima concentración en el momento de la práctica deportiva, conseguir focalizar la atención en conseguir la meta impuesta y mejorar la capacidad de concentración.

El material utilizado en la sesión serán un PowerPoint, papel y bolígrafo, proyector y sillas.

4.9. Sesión 9

La última sesión del programa estará dividida en dos partes, los primeros 10 minutos de la sesión estarán dedicados a la recogida de Cuestionarios de Evaluación. Seguidamente, se hará un repaso de todas las sesiones. Todos los participantes unidos irán explicando las distintas variables que se han visto en el programa a lo largo de las sesiones. Para ello, se les concederán 10 minutos para que preparen lo más importante de cada sesión y resumir bien los contenidos.

Tras la recogida de cuestionarios y la intervención de los participantes resumiendo las variables psicológicas tratadas, se dará lugar a unas preguntas de satisfacción (Véase Anexo 11) sobre el programa de intervención. Estas últimas preguntas servirán para corregir los posibles errores del programa y mejorarlo, además de para mantener los puntos que más hayan agradado a los deportistas.

El objetivo que se pretende conseguir es analizar si los participantes han adquirido las destrezas psicológicas presentadas en el programa y conocer la opinión que tienen del programa de intervención.

Los materiales de la sesión serán los Cuestionarios de Evaluación anteriormente comentados como el CSAI-2, CISS, EPR, POMS, PMCSQ-2, GOES, EAG, GCEQ y TAIS, además de las preguntas de satisfacción, bolígrafo y sillas.

5. Conclusión

El principal perfil de usuarios de centros fitness persiguen un estilo de vida activo y saludable (Borges-Silvia, Prieto-Vaello, Alias y Moreno-Murcia, 2015). Asimismo, realizar ejercicio regularmente presenta beneficios sobre la salud psicológica, como la mejora de la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad (Biddle, Fox y Boutcher, 2000) e incrementa la autoestima (McAuley, Mihalko y Bane, 1997). Por otro lado, reduce la depresión clínica (Lawlor y Hopker, 2001), disminuye los niveles de ansiedad (Akandere y Tekin, 2005) y facilita el afrontamiento del estrés (Holmes, 1993), entre otros.

Según Mujika (2014), a la hora de afrontar un entrenamiento o competición los aspectos psicológicos pueden ser decisivos. Por ello, resulta tan relevante en este programa de intervención trabajar tanto los aspectos físicos como los aspectos psicológicos.

VARIABLES psicológicas como la propia personalidad, el establecimiento de metas, los diferentes refuerzos por parte de las personas de su entorno (García, 2014) y como la motivación, atención, ansiedad, autoconfianza, autocontrol y autorregulación, habilidades interpersonales o ajuste emocional tienen una notable importancia en el rendimiento deportivo (Auweele, De-Cuyper, VanMele y Rzewnicki, 1993).

Según Elliot y Dweck (2005) la principal razón por la que se practica deporte o actividad física es la necesidad de autonomía y competencia de la persona. Asimismo, gracias a la propia percepción de capacidad resulta una elevada competencia percibida, una decisiva ética de trabajo y una ejecución óptima, además de una mayor persistencia y un menor miedo al

fracaso (Weinberg, 1996). Por ello, de la cohesión de las distintas capacidades de un deportista surgirá el éxito o el fracaso de éste.

Por estas razones, se estima que el desarrollo del programa de entrenamiento psicológico en las variables que afectan en el rendimiento deportivo puede producir numerosos beneficios a los deportistas que decidan unirse al programa.

6. Referencias bibliográficas

Abello, G. A. S. (2017). Ansiedad estado y autoconfianza respecto al resultado competitivo en el deporte. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM. N, 18(1)*, 9-16.

Agualimpia, Y. A. S., & Henao, M. N. A. (2014). Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness. *VIREF Revista de Educación Física, 3(1)*, 89-116.

Akandere, M. y Tekin, A. (2005). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad. Recuperado el 10 de mayo de 2021, de <http://www.sobrentrenamiento.com/Publico/Articulo.asp?ida=478/>

Álvarez, I. L. (2018). Factores psicosociales determinantes en el rendimiento de deportistas de alto nivel. *Revista Observatorio del Deporte, 07-21*.

Antunes, R., Couto, N., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D. A., y Cid, L. (2017). Validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ) for a sample of elderly Portuguese people. *Motricidade, 13(1)*, 59-67.

Arruza Gabilondo, J.A.; González Rodríguez, O.; Palacios Moreno, M.; Arribas Galarraga, S. y Cecchini Estrada, J.A. (2012). Validación del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (CSAI- 2 RE) mediante una aplicación web / Validation of the Competitive State

Anxiety Inventory 2 (CSAI-2 RE) through a web application. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 12 (47) (pp. 539-556).

Auweele, Y.V., De-Cuyper, B., Van-Mele, V., & Rzewnicki, R. (1993). Elite performance and personality: From description and prediction to diagnosis and intervention. En R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (eds.): *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 257-299). New York: Macmillan.

Axpe, I., & Uralde, E. (2008). Dos formatos (papel y on line) de un programa educativo para la mejora del autoconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica*, 13(2), 53-69.

de Azúa, S. R., & González, O. (2005). Autoconcepto físico y modalidad deportiva practicada. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 513-529.

Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J. L. y Crespo, M. (1997). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(1), 41-57.

Biddle, S.J.H., Fox, K.R. y Boutcher, S.H. (2000). *Physical activity and psychological wellbeing*. Londres: Routledge.

Bohórquez Gómez-Millán, M. R., & Checa Esquivá, I. (2017). Diseño y validez de contenido de una entrevista para la evaluación psicológica de porteros de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2 (1), 1-12.

Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 3-6.

Capdevila, L. (1997) Metodología de Evaluación en Psicología del Deporte. En J. Cruz (ed.) *Psicología del Deporte*, (pp. 111-145). Madrid: Síntesis.

Cecchini, J. A., González, C., & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 104-109.

De Francisco, C., Parra-Plaza, F.J., & Vilchez, P.M. (2020). Basic Psychological Needs in Spanish Athletes: Validation of the “Basic Needs Satisfaction in Sport Scale”. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 141, 11-20.

García, A. R. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativas*, (44), 241-257.

García-Naveira, A. (2010). *Diferencias individuales en Estilos de Personalidad y rendimiento en deportistas*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Extraído el 10 de mayo, 2021, de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/9859/>

Gimeno Marco, F. y Buceta, J. y Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19 (4), 667-672.

Holmes, D.S. (1993). Aerobic fitness and the response to psychological stress. En P. Seraganian (Ed.), *Exercise psychology. The influence on physical exercise on psychological process* (pp. 39-63). Nueva York: John Wiley

Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿Están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.

Lawlor, D.A. y Hopker, S.W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 763-767.

Lazarraga, P. C. (2019). Efecto del foco atencional sobre el aprendizaje de las habilidades deportivas individuales (Effect of attentional focus on the learning of individual sports skills). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 451-456.

León Quismondo, J. (2019). *Estudio de los factores críticos de éxito en los centros fitness de gestión privada de la Comunidad de Madrid* (Doctoral dissertation).

Mata, J. F. G., López-Walle, J. M., García, J. A. P., Rodríguez, J. L. T., & Rodríguez, R. E. M. (2013). Clima motivacional en deportes individuales y de conjunto en atletas jóvenes mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 8(2), 393-410.

McAuley, E., Mihalko, S.L. y Bane, S.M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioural Medicine*, 20, 67-83.

Moreno-Murcia, J.A.; Borges Silva, F.; Marcos Pardo, P.J.; Sierra Rodríguez, A.C. y Huéscar Hernández, E. (2012). Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico / Motivation, frequency and activity type in physical exercise practitioners. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 12 (48) (pp. 649-662).

Moreno-Murcia, J. A., Marcos, P. J., & Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: diferencias entre practicantes y no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(40), 35-41.

Mujika, I. (2014, julio). “No hace falta ser un héroe para correr un triatlón”. Recuperado 1 mayo, 2021, desde <https://www.mundotraining.com/articulos/2010/05/11/como-planificar-tu-primer-triatlon/>

Muyor, J. M., Águila, C., Sicilia, A., & Orta, A. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 9(33), 67-80.

Newton, M., Duda, J. L. y Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sport Sciences*, 18(4), 275-290.

Olmedilla, Garcés y Ginés (2002). Atención y concentración en el deporte. *Manual de Psicología del deporte* (1ª ed., pp.125-144). Editorial Diego Marin.

Williams, J. M. (1991). Integración y puesta en práctica de un programa de entrenamiento en destrezas psicológicas. En J. M. Williams (Ed), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 507-539). Editorial Biblioteca Nueva.

Puigarnau, S., Camerino, O., Castañer, M., Prat, Q., & Anguera, M. T. (2016). El apoyo a la autonomía en practicantes de centros deportivos y de fitness para aumentar su motivación. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(43), 48-64.

Rodríguez, A. D. (2014). El fitness es un estilo de vida: Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica. In *VIII Jornadas de Sociología de la UNLP 3 al 5 de diciembre de 2014 Ensenada, Argentina*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología.

Salinero Martín, Juan José y Ruiz Tendero, Germán y Sánchez Bañuelos, Fernando (2006). Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual. *Apunts Educación Física y Deportes* (83), 5-11.

Sebire, S. J.; Standage, M., y Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 353-377.

Silva, F. B., Vaello, A. P., García, A. A., & Murcia, J. A. M. (2015). Predicción del motivo salud en el ejercicio físico en centros de fitness. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(40), 163-172.

Suárez, P. S., García, A. M. P., & Moreno, J. B. (2000). Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema*, 12(Su2), 509-513.

Valenzuela, R., Codina, N. C. M., & Pestana, J. V. (2020). Análisis de motivos y necesidades psicológicas para la promoción de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios: El desafío “mente sana, pero en cuerpo sano también. *Llibre d'actes de la I Conferència Internacional de Recerca en Educació. Educació 2019: reptes, tendències i compromisos (4 i 5 de novembre de 2019, Universitat de Barcelona). Institut de Recerca en Educació (IRE-UB) Universitat de Barcelona, pp 460-464.*

Weinberg y Gould (2010). Atención y concentración en el deporte. *Fundamentos de la psicología del deporte* (4ª ed., pp. 498-519). Editorial Panamericana.

Weinberg y Gould (2010). Motivación. *Fundamentos de la psicología del deporte* (4ª ed., pp. 51-76). Editorial Panamericana.

Weinberg y Gould (2010). Devolución del desempeño, refuerzo y motivación intrínseca. *Fundamentos de la psicología del deporte* (4ª ed., pp. 125-154). Editorial Panamericana.

3. Anexos

- **Anexo 1. Entrevista semi-estructurada**

- Datos personales y de contacto (nombre y apellidos, fecha de nacimiento, teléfono de contacto, estado civil, email de contacto)
- ¿Ha hecho siempre deporte? ¿Con qué edad comenzó a practicarlo?
- ¿Cómo se inició en el fitness?
- ¿Por qué se decantó por este deporte en particular?
- ¿Cómo ha afectado el fitness a su estilo de vida?
- ¿Cómo ha afectado el fitness en usted personalmente?
- ¿Cómo cree que el trabajo psicológico puede afectar en su rendimiento deportivo?
- ¿Qué es lo que más le gusta del fitness? ¿Y lo que menos? Por qué.
- ¿Cuáles son sus objetivos deportivos? ¿Cree que esos objetivos son ambiciosos? Por qué.
- ¿Siempre tiene energía para entrenar? ¿Qué cosas le dan esa energía? ¿Cuáles se la quitan?
- ¿Ha probado algún método que le ayude a conseguir o mantener esa energía? ¿Cuál?
- ¿Cuáles son sus puntos fuertes como deportista? ¿Y los débiles?
 - Físico
 - Táctico
 - Técnico
 - Psicológico
- ¿Quién es para usted un referente a seguir en el fitness?
- ¿Su familia apoya su estilo de vida? ¿En qué sentido? ¿Se involucran en su carrera?
- Su familia ¿Es un apoyo para usted en su carrera deportiva? ¿Por qué?
- En caso de tener pareja, ¿Apoya su estilo de vida? ¿En qué sentido? ¿Se involucra en su carrera deportiva?
- Tu pareja, ¿Es un apoyo para ti en tu carrera deportiva? ¿Por qué?

- ¿Cuándo se evalúa a usted mismo como deportista, qué resultado obtiene?
¿Cómo se siente cuando lo haces? ¿Qué es lo que piensa?
- ¿Cuál ha sido su mejor entrenamiento en las últimas 6 semanas? ¿Por qué cree que fue ese y no otro? ¿Cómo se sentía?
 - ¿Tenía claro su objetivo en el entrenamiento?
 - ¿Se sentía absorbido por el entrenamiento?
 - ¿Sentía que tenía bajo control el entrenamiento?
 - ¿Disfrutó al máximo el entrenamiento?
 - ¿Tuvo interrupciones durante el entrenamiento?
 - Cuando volvió al día siguiente a entrenar, ¿Cómo se sentía? ¿Qué tal fue ese entrenamiento?
- ¿Cuál ha sido su peor entrenamiento en las últimas 6 semanas? ¿Por qué cree que fue ese y no otro? ¿Cómo se sentía?
 - ¿Tenía claro su objetivo en el entrenamiento?
 - ¿Se sentía absorbido por el entrenamiento?
 - ¿Sentía que tenía bajo control el entrenamiento?
 - ¿Disfrutó al máximo el entrenamiento?
 - ¿Tuvo interrupciones durante el entrenamiento?
 - Cuando volvió al día siguiente a entrenar, ¿Cómo se sentía? ¿Qué tal fue ese entrenamiento?
- Si tuviese que tomar la decisión de seguir o abandonar el entrenamiento ¿Le costaría tomar la decisión? ¿Cómo cree que se sentiría ante dicha situación?
- ¿Confía en las decisiones que toma? O por el contrario, duda si ha tomado la decisión correcta.
- ¿Qué información suele usar para tomar decisiones?
- ¿Tener poco tiempo para tomar la decisión le genera estrés? Explíqueme como se siente.
- ¿Se distrae durante el entrenamiento? ¿Qué cosas le distraen? ¿Sus pensamientos pueden ser un distractor?
- ¿Hace alguna cosa para conseguir concentrarse? ¿Cuál?

- ¿Cometer errores le afecta en su rendimiento en el entrenamiento? ¿Cómo se siente?
- ¿Y los aciertos? ¿Cómo le afectan?
- ¿Hace algo para manejar las situaciones en las que los errores o los aciertos le afectan? ¿Qué hace?
- ¿Se cree capaz de conseguir sus objetivos deportivos? Por qué.
- ¿Confía en el trabajo que realiza diariamente en sus entrenamientos? Por qué.
- ¿Hace algo para manejar esa confianza? ¿El qué? ¿Funciona?

- **Anexo 2. *Presentación Motivación.***



¿QUÉ ES?

La motivación puede definirse simplemente como la **DIRECCIÓN** e **INTENSIDAD** del **ESFUERZO** (Sage, 1977).

Tiene una gran influencia en el **RENDIMIENTO** del deportista.

TIPOS DE MOTIVACIÓN

INTRÍNSECA

- Causas internas (*sentimientos de sentirse bien, autoestima, autoconfianza, identidad, hacer amigos, ganar, etc*)

EXTRÍNSECA

- Recompensas externas (*reconocimiento, atención, premios, dinero, medallas, posición, status, fama, etc*)

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Se mantiene exclusivamente cuando la persona se siente

- Competente
- Autónoma

(Navarro-Patrón et al., 2016)

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Enumera **5 razones** por las que creas que una persona realiza ejercicio físico

POSIBLES RAZONES

Según Gould y Petlinchhoff, 1988:

- Mejorar habilidades
- Divertirse
- Estar con amigos
- Experimentar excitación y emociones
- Lograr éxito
- Mejorar salud y estado físico

Según Gauron, 1984:

- Aprobación social
- Competición Autodominio
- Estilo de vida
- Miedo al fracaso
- Salud y forma física
- Amistad y relaciones personales
- Éxito y logro
- Recompensas tangibles
- Reconocimiento
- Intimidación/control

ACTIVIDAD PRÁCTICA

CUÁLES PUEDEN SER LOS **MOTIVOS** POR LOS QUE **IMPLICARSE** EN UN PROGRAMA DE EJERCICIO Y, POSTERIORMENTE, PARA **SEGUIR** CON LA PRÁCTICA

PRINCIPALES MOTIVOS SEGÚN WANKEL, 1980

- IMPLICACIÓN INICIAL
- Factores de salud
- Pérdida de peso
- Condición física
- Reto personal
- Sentirse mejor
- PROSEGUIR CON LA PRÁCTICA
- Disfrute de la actividad
- Organización y liderazgo
- Tipos de actividad
- Factores sociales

PRINCIPALES MOTIVOS SEGÚN WANKEL, 1980

- IMPLICACIÓN INICIAL
- Factores de salud
- Pérdida de peso
- Condición física
- Reto personal
- Sentirse mejor
- PROSEGUIR CON LA PRÁCTICA
- Disfrute de la actividad
- Organización y liderazgo
- Tipos de actividad
- Factores sociales

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- QUÉ ES UN OBJETIVO
 - Meta, patrón o propósito o nivel de ejecución o competencia.
- TIPOS
 - SUBJETIVOS: divertirse, disfrutar,...
 - OBJETIVOS: “Conseguir un nivel específico de competencias en una tarea, normalmente en un tiempo determinado”. (Locke, Shaw, Latham, 1985).
 - (P.e. Hacer x repeticiones con x kilos, bajar la marca de la carrera, conseguir x puntos en la primera vuelta de la liga...)

METAS OBJETIVAS

- **AL RENDIMIENTO:**

- Comparación con las propias ejecuciones anteriores.
- Más flexibles.
- Bajo control.

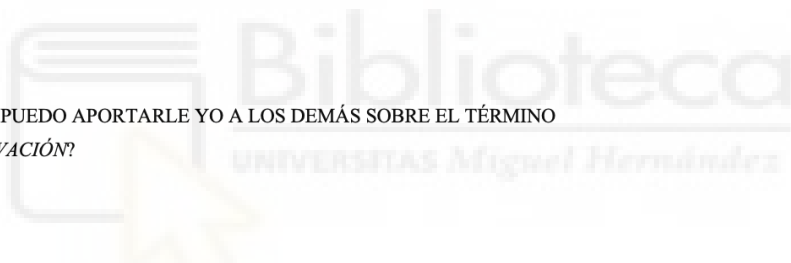
GRACIAS

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

- **Anexo 3. Qué me ha hecho estar aquí.**

QUÉ ME HA HECHO ESTAR AQUÍ

1. ¿CUÁL ES MI ESTADO DE ÁNIMO HOY?
2. ¿POR QUÉ HE VENIDO A ESTE PROGRAMA?
3. ¿CREO QUE ME VA A AYUDAR PARA MEJORAR MI RENDIMIENTO EN EL FITNESS? ¿POR QUÉ?
4. ¿QUÉ ESPERO OBTENER EN EL DÍA DE HOY?
5. ¿QUÉ PUEDO APORTARLE YO A LOS DEMÁS SOBRE EL TÉRMINO *MOTIVACIÓN*?
6. ¿POR QUÉ PRACTICO FITNESS?
7. ¿QUÉ APORTA EL FITNESS A MI VIDA?
8. ¿TENGO OBJETIVOS QUE CUMPLIR EN EL FITNESS? ¿CUÁLES?



- **Anexo 4. Autorregistro motivación.**

| DÍA | CÓMO ME SENTÍA <u>ANTES</u> DE IR A ENTRENAR | CÓMO ME SENTÍA DURANTE EL ENTRENAMIENTO | CÓMO ME SENTÍA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO | QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR LA MOTIVACIÓN DE HOY |
|-----|---|---|--|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



- **Anexo 5. *Presentación Establecimiento de objetivos y Autoconfianza.***



ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- QUÉ ES UN OBJETIVO
 - Meta, patrón o propósito de ejecución o competencia
- TIPOS
 - SUBJETIVOS: divertirse, disfrutar, entretenerse...
 - OBJETIVOS: "Conseguir un nivel específico de competencias en una tarea, normalmente en un tiempo determinado" (Locke, Shaw, Latham, 1985)
 - P.ej. *Hacer repeticiones con x kilos, hacer x series con x kilos...*

METAS OBJETIVAS

- DOS ORIENTACIONES:
 - AL RESULTADO:
 - Depende del esfuerzo y del contrario
 - A LA TAREA / AL RENDIMIENTO:
 - Comparación con las propias ejecuciones
 - Más flexibles
 - Bajo control

LOS OBJETIVOS DEBEN SER...

- De rendimiento / tarea
- Anotados por escrito
- Específicos
- Difíciles pero realistas
- A corto y largo plazo

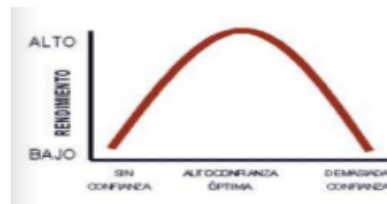
AUTOCONFIANZA

QUÉ ES LA AUTOCONFIANZA

- "Creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada"
- Los deportistas con ALTA autoconfianza:
 - Creen en sí mismos
 - Creen en su capacidad para adquirir destrezas y competencias necesarias que le permitan alcanzar su máximo potencial
- Profecía autocumplida:
 - La expectativa de fracaso puede conducir a un fracaso real.
 - Disminuye la autoconfianza e incrementa la perspectiva de fracaso futura

AUTOCONFIANZA ÓPTIMA

- El rendimiento mejora paralelamente con el nivel de autoeficacia, hasta un punto ÓPTIMO.
- A partir del punto óptimo, los aumentos de confianza se corresponden a una disminución del rendimiento.



ESTRATEGIAS DE MEJORA DE LA CONFIANZA

1 LOGROS DE EJECUCIÓN

- La conducta que conduce al éxito aumenta la confianza y genera más conductas de ese tipo (*consigo realizar x levantamientos con x peso*)
- Nos sentimos más seguros de aquellas destrezas que se practiquen a menudo en los entrenamientos (*entreno al máximo de levantamientos que puedo con el peso que quiero levantar*)
- Objetivos a corto plazo como refuerzo (*hoy tengo que conseguir x levantamientos*)

2 ACTUAR CON CONFIANZA

- PENSAMIENTO + EMOCIÓN + CONDUCTA (*puedo hacerlo, me siento capaz y motivada, lo hago*)
- Actuar con confianza = < confianza
- Importancia de la imagen de seguridad, SIEMPRE, y sobre todo, tras los errores (*“he tenido un error, pero sé que puedo hacerlo”*)
- Indicador de confianza en el lenguaje corporal:
 - Cabeza alta, hombros hacia atrás y músculos faciales relajados.

3 DESARROLLAR PENSAMIENTOS DE CONFIANZA

- Pensar que se pueden alcanzar los objetivos (*"soy capaz", "yo puedo hacerlo"*)
- Actitud positiva
- Descartar pensamientos negativos por POSITIVOS
- Pensamientos instructivos y motivacionales (*"tienes que hacerlo, ya lo has conseguido antes"*)
- Habla con uno mismo:
 - Corrección técnica, ánimo, señales convencidas (*"¡Vamos!, súbela más despacio la próxima vez, ¡Lo vas a conseguir!"*)

4 VISUALIZACIÓN

- Intentar vernos haciendo cosas que nunca hemos sido capaces de hacer (*Nunca he hecho 5 series de sentadilla, pero puedo hacerlas*)
- Intentar vernos haciendo bien actuaciones en las que hemos cometido errores (*"Siempre me quedo a la mitad repetición 8, pero voy a conseguir hacerla"*)

5 ENTRENAMIENTO FÍSICO

- La buena forma física es necesaria para sentir confianza
- Fundamental el entrenamiento y los hábitos alimenticios adecuados

CONCLUSIÓN

- LA CONFIANZA ES FUNDAMENTAL EN LA DETERMINACIÓN DEL RENDIMIENTO.
- LA CONFIANZA ABARCA PENSAMIENTO, SENTIMIENTO Y CONDUCTA.

ACTIVIDAD

Biblioteca
UNIVERSIDAD Miguel Hernández

- **Anexo 6. Actividad establecimiento de objetivos.**

ACTIVIDAD – OBJETIVOS ORIENTADOS A LA TAREA

A continuación, marca con una X las respuestas correctas sobre cómo crees que tienen que ser tus objetivos (respuesta múltiple):

- ⇒ Formulados por mí
- ⇒ Formulados por mi entrenador/a y mis padres
- ⇒ Claros
- ⇒ Muy difíciles de alcanzar
- ⇒ Alcanzables y que a la vez supongan un reto
- ⇒ Fáciles
- ⇒ Anotados por escrito
- ⇒ Generales
- ⇒ Específicos
- ⇒ Flexibles
- ⇒ Sin control
- ⇒ Todos a largo plazo
- ⇒ A corto plazo
- ⇒ A corto, medio y largo plazo



- **Anexo 7. Presentación Autoconcepto y Autoestima.**

AUTOCONCEPTO

Y

AUTOESTIMA

AUTOCONCEPTO

- Dimensión cognitiva
- Es la imagen que tiene una persona sobre sí misma y su mundo personal
- El autoconcepto participa considerablemente en la conducta y en las vivencias del individuo. La persona va desarrollando su autoconcepto, va creando su propia autoimagen,
- el autoconcepto no es innato

TIPOS DE AUTOCONCEPTO

- **Físico:** La percepción que uno tiene de su apariencia y presencia física, como de sus habilidades y competencia para cualquier actividad física.
- **Académico:** El resultado que el alumno tiene de todo el conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas a lo largo de los años escolares.
- **Social:** Consecuencia de las relaciones sociales, de la habilidad para solucionar problemas sociales, la adaptación al medio y de la aceptación de los demás.
- **Personal:** Percepción de la propia identidad y el sentido de responsabilidad, autocontrol y autonomía personales.
- **Emocional:** Sentimientos de bienestar y satisfacción, equilibrio emocional, aceptación de sí mismo y a la seguridad y confianza de sus posibilidades.

AUTOESTIMA

- Prima la dimensión afectiva y valorativa
- Aquello que una persona siente y piensa sobre sí mismo
- la actitud hacia uno mismo. Significa aceptar ciertas características determinadas tanto antropológicas como psicológicas, respetando otros modelos
- La autoestima conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido. Se genera como resultado de la historia de cada persona, no es innata; es el resultado de una larga secuencia de acciones y sentimientos que se van sucediendo en el transcurso de nuestros días.

COMPONENTES AUTOESTIMA

- **Cognitivo:** representación que cada uno se forma de su propia persona, y que varía con la madurez psicológica y la capacidad cognitiva.
 - Ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información.
 - La fuerza del autoconcepto se basa en nuestras creencias entendidas como convicciones, convencimientos propios. Sin creencias sólidas no existirá un autoconcepto eficiente.
- **Afectivo:** Sentimiento de valor que nos atribuimos y grado en que nos aceptamos. Valoración de nosotros mismos, de las características positivas o negativas que poseemos.
 - Sentimiento favorable o desfavorable, agradable o desagradable que vemos en nosotros.
 - Es admiración a la propia valía y constituye un juicio de valor ante nuestras cualidades personales.
 - Da respuesta a la sensibilidad y emotividad ante los valores que percibimos dentro de nosotros; la valoración, el sentimiento, la admiración, el desprecio, el afecto, el gozo y el dolor en la parte más íntima de nosotros mismos.
- **Conductual:** Relacionado con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente.
 - Autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás.
 - Constituye el esfuerzo por alcanzar el respeto ante los demás y ante nosotros mismos.



ACTIVIDAD PRÁCTICA

• **Anexo 8. Actividad Autoestima y Autoconcepto.**

AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

⇒ Inventario de sentimientos y formas de ser.

En el siguiente inventario se analizarán todos los rasgos colocando un signo positivo o negativo (+ o -) según parezca. Después, en la parte posterior, se elegirán dos rasgos de baja autoestima que en alguna ocasión hayan impedido enfrentarse adecuadamente a las situaciones de la vida cotidiana y se escribirán propuestas sobre cómo superarlos en los espacios que aparecen en la parte final del inventario. Por ejemplo, si se elige el tercer ítem, se podría escribir: **“Sentirme incapaz de afrontar las dificultades se puede superar pidiendo ayuda a los amigos o a las personas que conozcan bien el problema”**.

- Te sientes con capacidad para hacer cosas útiles...
- Reconoces que puedes cometer errores y superarlos...
- Te sientes incapaz de afrontar las dificultades...
- Frente a las tareas difíciles, haces uso de todas tus capacidades para superarlas...
- Eres muy sensible y te duelen mucho las críticas...
- Evitas hacer las cosas por miedo al fracaso...
- Das más importancia a tus capacidades que a tus debilidades...
- Te avergüenzas de tus defectos y limitaciones...
- Siempre te fijas en lo negativo de las cosas...
- Te sientes a gusto con las cosas que realizas...
- Te cuesta mucho y te encuentras muy inseguro para tomar decisiones...
- No tienes miedo a expresar tus sentimientos...
- Te habría gustado parecerle a otra persona...
- Te recuperas con facilidad de los errores y fracasos...
- Te sientes incómodo al expresar ideas que no son compartidas por los demás...
- Sientes con frecuencia que no sirves para nada y todo lo haces mal...
- Sientes que lo que haces es importante par tu familia...
- Solo te sientes seguro de las cosas que haces si alguien te dice que está bien...
- No te preocupa que otro tenga las mismas o más capacidades que tú...
- Te sientes mal porque otros puedan hacer las cosas mejor...

SE PUEDE SUPERAR.....

.....

SE PUEDE SUPERAR.....

.....

- **Anexo 9. *Quién soy ahora.***

QUIÉN SOY AHORA

1. ¿Tu círculo de amistades ha cambiado desde que practicas fitness? ¿Cómo te hace sentir ese aspecto?
2. ¿Ha cambiado algún aspecto de tu personalidad desde que realizas fitness? ¿Cuál/es?
3. ¿Afrontas los problemas o incidentes inesperados de forma distinta a cómo lo hacías antes de practicar fitness? De ser que sí o que no, explica la causa.
4. ¿Te ves a ti mismo más capaz de solucionar un problema desde que practicas fitness? Por qué.
5. ¿Crees que mejorar físicamente influye directamente en una mejora mental? Por qué.
6. Del 1 al 10 (Siendo 1 = nada y 10 = mucho) ¿Cuánto valoras el esfuerzo que realizas diariamente para llevar a cabo tus tareas como estudiante y tu preparación como atleta fitness? Por qué.
7. ¿Tu imagen sobre ti mismo ha cambiado desde que practicas fitness? Como persona, como estudiante, como atleta, como amigo...
8. ¿Qué es lo que más te gusta de ti personalmente? ¿Y físicamente? Por qué.
9. ¿Consigues las metas que te propones? Por qué.
10. ¿Cómo te sientes cuando consigues la meta que habías fijado? ¿Qué piensas?
11. ¿Cómo afrontas los comentarios negativos sobre ti, tu estilo de vida, tus metas...? ¿Y los comentarios positivos?
12. En relación con la pregunta anterior, ¿Cómo crees que te afectan los comentarios del resto? ¿Influyen en la imagen que tienes tu mismo sobre ti? ¿En tu rendimiento como atleta? Por qué.

- **Anexo 10. *Presentación Atención y Concentración.***



QUÉ ES LA ATENCIÓN

+ Actualmente, **Mecanismo central de control de los sistemas de procesamiento.**

+ Es un sistema de **SELECCIÓN** y **PROCESAMIENTO** de la **información.**

SELECCIÓN

- Controla el procesamiento de la información, mediante la **ACTIVACIÓN** e **INHIBICIÓN** de los procesos en curso para alcanzar las metas de la persona.

PROCESAMIENTO

- Sistema visual, de memoria, de respuesta...
- Detectar, identificar, recordar, programar la acción...

QUÉ ES LA ATENCIÓN

+ Limitación de la capacidad de la mente.

+ La **mente** sería un sistema de **capacidad limitada**

+ La **atención** el filtro que la **protege de sobrecargas** y **determina** qué parte de la **información** pasa a etapas posteriores del **procesamiento** y qué parte es **rechazada.**

ATENCIÓN ESPACIAL

+ **Foco de luz**

+ "**foco que ilumina**" cierta cantidad de estímulos, mejorando el procesamiento. Aquello que no está dentro del foco de luz, es más difícil de procesar.



ATENCIÓN ESPACIAL

+Atención **ABIERTA**

- + Situaciones donde la orientación de los receptores sensoriales (ojos, oídos, etc.) y la orientación espacial convergen. Es decir, **fijamos la vista sobre el lugar que se atiende.**



ATENCIÓN ESPACIAL

+Atención **ENCUBIERTA**

- + Cuando tenemos el punto de **fijación ocular** en un punto y la **atención** en otro **punto distinto** de la escena visual.



CONCENTRACIÓN

QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN

+ "Centrar o dirigir la atención sobre algo determinado"

+ "Habilidad para dirigir y mantener la atención hacia aquellos estímulos que son relevantes para la tarea en un momento específico y durante un tiempo determinado"

CONCENTRACIÓN

ATENCIÓN
SEÑALES
AMBIENTALES

MANTENIMIENTO
DEL FOCO
ATENCIONAL

CENTRARNOS EN LAS SEÑALES QUE SON IMPORTANTES PARA NUESTRA ACCIÓN.

ELEMENTO BÁSICO DE LA CONCENTRACIÓN.

DIFÍCIL MANTENER LA ATENCIÓN A LOS LARGO DE TODA LA COMPETICIÓN.

QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN

+ CÓMO MANTENER EL FOCO ATENCIONAL

+ Estrategia atencional **ASOCIATIVA**

+ Control de funciones y sensaciones corporales (respiración, tensión muscular, ritmo cardíaco...).

+ Estrategia atencional **DISOCIATIVA**

+ Distracción de la tarea.

+ Desconectar del feedback fisiológico del organismo para afrontar el aburrimiento y la fatiga de la prueba.

+ Posibles consecuencias = no atender a los cambios fisiológicos para adelantarnos a posibles problemas.

ENTRENAMIENTO CONTROL ATENCIONAL

+ ESTILO ATENCIONAL DE NIDEFFER (1976)

+ 2 dimensiones

1. **AMPLITUD** (Amplio vs. Estrecho)

1. Estrecho: responde a una o dos señales (*atleta que se prepara para realizar una sentadilla*)
2. Amplio: permite percibir distintos sucesos simultáneamente (*jugador de hockey que esquiva a varios*)

2. **DIRECCIÓN** (Interna vs. Externa)

1. Interno: pensamientos y sensaciones (*atleta que realiza su tercera serie de sentadilla*)
2. Externo: dirige la atención hacia un objeto que está fuera (*el disco de hockey*)

ESTILO ATENCIONAL **ESTRECHO-INTERNO** EN UN ATLETA DE FITNESS

- Utilizado para ensayar mentalmente una próxima ejecución o controlar un estado emocional
- Ej. *Ensayo mental del movimiento de la sentadilla antes de realizar su tercera serie*

PROBLEMAS ATENCIONALES

+ ATENCIÓN A **SUCESOS PASADOS** (*La repetición que no pude hacer...*)

+ ATENCIÓN A **SUCESOS FUTUROS** (*¿Qué pasaría si... entrenase más veces tren inferior?)*

+ ATENCIÓN A **DEMASIADAS SEÑALES** (*Mientras realizo la sentadilla estoy mirando el móvil y alrededor a ver quién me observa...*)

+ EXCESO ANÁLISIS DE **MECÁNICA CORPORAL** (*Demasiado pendiente de realizar a la perfección un movimiento*)

RESPIRACIÓN

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

- + En posición sentada, podemos colocar una mano sobre el vientre y otra sobre el pecho y observar dónde se produce la respiración, para detectar si se trata de respiración completa o superficial.
- + Inspirar por la nariz y espirar por la nariz o por la boca.
- + Hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos
- + Retener el aire durante 5-7 segundos.
- + Espirar lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos.
- + Puede ser aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado.

• Anexo 11. Preguntas de Satisfacción.

PREGUNTAS DE SATISFACCIÓN

Me gustaría saber tu opinión acerca del taller...

1. De 0 a 10, ¿qué puntuación le pondrías al taller?
2. ¿Consideras que el curso te ha ayudado en algo? Si es así, ¿en qué?
3. ¿Te ha gustado la forma de dar las sesiones? (información, dinámicas, resolución de dudas, explicaciones teóricas...)
4. ¿Te han parecido cortas o largas las sesiones? Por qué.
5. ¿Qué es lo que MÁS te ha gustado del taller?
6. ¿Qué es lo que MENOS te ha gustado del taller?
7. ¿Cómo mejorarías el programa?