



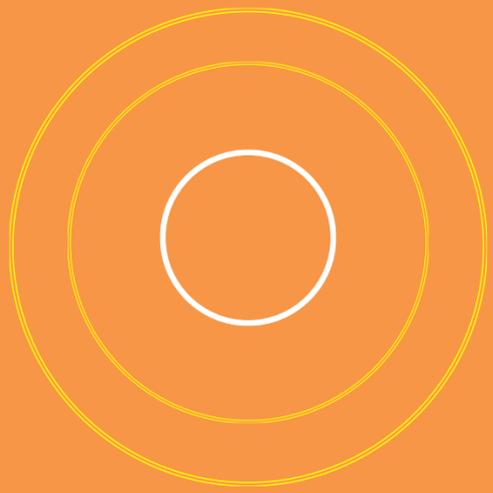
Modulo 1

Aspectos Introdutorios a la Psicología del Deporte

Clase N°2

Lic. Luis Gómez Correa





La Psicología del Deporte y su Relación con otros Deportes



❑ La psicología del deporte es la ciencia que se ocupa de todos los aspectos psíquicos presentes en toda disciplina deportiva.

❑ Digamos que toda acción deportiva implica sensaciones, pensamientos, emociones, voluntad e inteligencia.

❑ Los deportistas requieren de un entrenamiento:

- Técnico
- Táctico
- Físico
- Psicologico
- Nutrición
- Control medico



❑ La inversión del esfuerzo propio como de los recursos externos empleados ha de verse justificada mediante un rendimiento óptimo.

❑ Al cumplir con estos objetivos de manera eficaz, hace que el deportista requiera de profesionales que contribuyan a su óptimo rendimiento; entre estos profesionales se encuentra el psicólogo deportivo (Viadé Sanzano, 2003).



❑ La Psicología ha sido tradicionalmente aplicada al deporte de élite, y cada vez son más los profesionales que intervienen en este campo.



❑ Hoy en día, numerosos deportistas tanto de deportes individuales como colectivos, cuentan con la figura de un psicólogo deportivo para trabajar su preparación mental.



- ❑ Con el paso del tiempo ha ido en aumento la importancia que se concede a los factores psicológicos para optimizar el rendimiento deportivo



Clasificación de los deportes según distintos autores

Michael Bouet, en 1968, clasificó los deportes según la experiencia vivida en su práctica, formando 5 grupos:

- Deportes Atlético.
- Deportes de Combate.
- Deportes en Contacto con la Naturaleza.
- Deportes Mecánicos.
- Deportes de Pelota.



Clasificación de los deportes según distintos autores

M. Durand en 1968, publico su clasificación de los deportes según la enseñanza recibida en su práctica, formando 4 grupos:

- ❑ Deportes al Aire Libre
- ❑ Deportes Colectivos.
- ❑ Deportes de Combate.
- ❑ Deportes Individuales.



Clasificación de los deportes según distintos autores

Lev Parlovich Matveev en 1975 fue quien procedió a una nueva clasificación de los deportes, en este caso **según el tipo de esfuerzo** realizado en su práctica:

1. Deportes de Potencia Muscular.
Halterofilia, Powerlifting, Crossfit,
2. Deportes de Resistencia
Pesas, Natación, Ciclismo, Aeróbicos
3. Deportes de Equipo
Fútbol, Básquet., Voleibol, Softbol, Béisbol.
4. Deportes de Combate
Esgrima, Boxeo, Judo, Karate, Lucha, TKD.
5. Deportes Complejos
Surf, Automovilismo, Gimnasia, Ciclismo.
Hockey, Artes marciales mixtas



Clasificación de los deportes según distintos autores

Blázquez y Hernández en 1984 proponen 4 grandes grupos que a su vez se subdividen en otros:

- ❑ **Deportes Individuales.** Atletismo, Billar, Ciclismo. Esquí, Gimnasia.
- ❑ **Deportes de Oposición.** Tenis de campo, Esgrima, Squash, Lucha.
- ❑ **Deportes de Cooperación.** Carreras por relevos, Natación
- ❑ **Deportes de Cooperación-Oposición.** Voleibol, Frontón, Fútbol



Clasificación de los Deportes según Distintos Autores

Hay muchas clasificaciones más, como la de Deví y Perió, García

Ferrando pero las más destacadas son:

☐ Según la época:

- Verano
- Invierno

☐ Según el número de participantes:

- Individuales
- Colectivos

☐ Según el lugar donde se practican:

- Interior (indoor)
- Exterior (outdoor)



□ Según la puntuación:

□ De Calificación y Votación

- Con enfrentamiento (boxeo, judo...).
- Sin enfrentamiento (gimnasia, natación sincronizada...).

□ De Anotación

- Colectivos con enfrentamiento (fútbol, baloncesto...).
- Individuales con enfrentamiento (tenis, esgrima...).
- Individuales sin enfrentamiento (tiro...).

□ De Medición

- De oposición directa e indirecta (atletismo, natación, remo...)



Deportes Colectivos e Individuales

- ❑ El trabajo del psicólogo deportivo no es igual para el deportes colectivo e individual, cada disciplina deportiva es un mundo diferente.
- ❑ Está claro que dependiendo principalmente de la modalidad deportiva en la que estemos trabajando la intervención será diferente.



Deportes Colectivos

□ Definición de deportes colectivos

Los deportes colectivos son: situaciones socio motrices en las que la incertidumbre se encuentra en el compañero, en el medio y en el adversario.

□ Definición actual

Son situaciones socio motrices en las que los participantes establecen relaciones de cooperación y oposición determinadas por un reglamento.



Origen de los deportes de equipo

- ❑ El origen de los deportes de equipo, se encuentra en las actividades físicas lúdicas de índole cooperativo que realizaba el hombre primitivo.
- ❑ Dentro de las mismas hay que destacar los **juegos de pelota**, que se han encontrado por todo el mundo y en diferentes periodos históricos.
- ❑ Durante el siglo XVIII se empezaron a introducir los deportes colectivos en el **ámbito educativo**. Este fue el caso del fútbol, que empezó a practicarse en las escuelas publicas.



❑ Como consecuencia de su gran difusión, se empezaron a crear las primeras federaciones nacionales con el fin de unificar las normas, que variaban de unas regiones a otras.

❑ Por otra parte, los conflictos bélicos que tuvieron lugar en los siglos XIX y XX propiciaron la rápida expansión de los deportes de equipo

❑ Este es el caso del voleibol, que fue introducido en Europa por los estadounidenses durante la 2ª Guerra Mundial.

❑ El voleibol es un deporte muy utilizado en educación física, sobre todo en secundaria.



Tipos de deportes colectivos

Existen numerosas clasificaciones de los deportes colectivos, las cuales se realizan en función de algún criterio.

Según la **relación entre los participantes**, distinguimos entre deportes de:

- ❑ **Cooperación:** son situaciones socio motrices en las que sus participantes tienen que colaborar para conseguir un objetivo. (por ej. El Remo).
- ❑ **Cooperación-oposición:** en estos deportes hay que cooperar con compañeros para alcanzar el objetivo propuesto y evitar que los adversarios hagan lo mismo (por ej. El futsal).



Atendiendo a la **disposición de los jugadores dentro del terreno de juego**, diferenciamos entre zona de juego:

- ❑ **Separada:** se presenta en aquellas disciplinas deportivas en las que cada equipo juega dentro de un campo del que no puede salir (por ej. El voleibol).

- ❑ **Compartida:** la encontramos en actividades deportivas en las que los jugadores de los dos equipos pueden moverse libremente por el espacio (por ej. El balonmano).



Otras clasificaciones de los deportes de equipo

En lo que respecta al **tipo de participación**, observamos que puede ser:

- ❑ **Simultanea:** en estos deportes los jugadores de ambos conjuntos intercambian, sin un orden preestablecido, acciones de ataque y defensa (por ej. El fútbol).
- ❑ **Alternativa:** se presenta en aquellas disciplinas deportivas en las que se establecen turnos de ataque y defensa (por ej. El béisbol).
- ❑ Cabe mencionar que el béisbol es un deporte que se practica en muchos países alrededor del mundo.



Tomando en consideración la clasificación anterior los deportes de equipo se clasifican en:

- ❑ Juegos realizados en un espacio compartido, con alternancias, y sin una fluidez rítmica preestablecida (por ej. El rugby).



- ❑ Juegos realizados en un espacio compartido, dividido por una red, con alternancias rítmicas preestablecidas (por ej. El pádel).



- ❑ Juegos realizados en un espacio compartido con alternancias rítmicas preestablecidas (por ej. Balón mano).



Características de los deportes colectivos

Los deportes de equipo presentan una cierta complejidad, ya que existe una **mayor demanda de comunicación motriz** que en los individuales.

- Esto se debe a que se establecen relaciones de cooperación entre los participantes.
- Por otra parte, tener en cuenta al compañero implica un aumento de dificultad en el mecanismo de decisión.
- Hay que señalar que en este tipo de deportes el Feedback predominante es el externo.
- Esto se debe a que el jugador deberá de prestar atención a la posición del móvil, la de los compañeros y la de los adversarios.



- No obstante, el Feedback interno presenta una gran importancia, ya que permite al deportista ajustar su desempeño técnico-táctico en función de los resultados conseguidos.
- Al respecto, cabe mencionar que la técnica, la táctica y la condición física tienen la misma importancia sobre el rendimiento.
- Esto se debe a que el éxito en la ejecución de un gesto depende del grado de desarrollo de las capacidades físicas básicas, de la aptitud motora y de las experiencias de movimiento.



- En lo que se refiere a la **puntuación**, se expresa de diferentes formas: goles en el fútbol, puntos en el baloncesto y ensayos en el rugby, entre otros.
- Asimismo, cada deporte de equipo presenta un reglamento que rige su desarrollo. Entre las cuestiones que contempla se encuentran: el espacio, el tiempo y las acciones permitidas



¿Cuántos tipos de Deportes Colectivos Existen?

Existen muchos deportes colectivos conocidos y practicados alrededor del mundo. Entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Fútbol 11
- Fútbol sala
- Fútbol playa
- Básquetbol
- Voleibol

- Voleibol playa
- Balonmano,
- Béisbol
- Softball
- Rugby

- Polo
- Waterpolo
- Hockey sobre césped
- Hockey sobre hielo
- Hockey pista



¿Qué habilidades psicológicas se desarrollan en los Deportes Colectivos?

❑ Fortaleza Mental:

- Auto Confianza.
- Motivación.
- Atención y Concentración.
- Control Emocional.
- Imaginería o Visualización
- Actitud positiva.
- Reto Competitivo.

❑ Beneficios:

- Favorecen la socialización.
- Mejora de la relación familiar.
- El trabajo en equipo
- Desarrollan la solidaridad
- Fomentan la camaradería



Beneficios de los Deportes Colectivos

- ❑ Es importante hacer de la práctica deportiva un hábito. Cuando se realiza de forma asociada a la diversión las personas sienten que el deporte no supone una obligación.
- ❑ Es muy común que los deportes colectivos sean asociados de forma más divertida que los individuales.
- ❑ El deporte colectivo no sólo se trata del fútbol o el baloncesto, una actividad colectiva también puede ser un entrenamiento..



DEPORTES COLECTIVOS



- ❑ Los deportes colectivos son los que aportan los beneficios propios de realizar ejercicios, pero que además poseen el beneficio extra de realizarse de forma compartida



Beneficios de los deportes colectivos

Los beneficios de practicar deportes colectivos y actividades dirigidas mejoran física, mental y socialmente.

La Confianza

- ❑ Cuando se realiza deporte se potencializa una habilidad para progresar y mejorar.
- ❑ El hecho de entrenar y mejorar las capacidades físicas, aumenta en grupo, porque se transmite una imagen de uno mismo con los demás, algo muy efectivo para potenciar tu autoconfianza.



Beneficios de los Deportes Colectivos

La Motivación

- ❑ Las prácticas colectivas del deporte poseen la cualidad de que el grupo nota y señala los cambios y progresos de los integrantes del grupo.
- ❑ Es común que en este entorno se inciten unos a otros para alcanzar objetivos y para seguir practicando la actividad.



Beneficio de los Deportes Colectivos

Ejercicios constantes:

La actividad colectiva requiere horarios marcados y compromiso. De este modo, el ejercicio colectivo ayuda a practicar el deporte de forma constante y con disciplina.

Están dirigidos a:

Los deportes colectivos, al estar dirigidos por entrenadores, garantizan el correcto entrenamiento y lo dividen en tres fases: calentamiento, trabajo y vuelta a la calma. De este modo, se reduce el riesgo de sufrir lesiones



Beneficios de los Deportes Colectivos

Mejoran el trabajo en equipo

Las personas que realizan actividades colectivas o deportes en grupo, saben trabajar en equipo.

Son personas que aprenden a coordinarse, algo que se aplica también en ámbitos sociales y laborales.



Beneficio de los Deportes Colectivos

Incentiva la competencia sana:

En los deportes colectivos o grupales se compara constantemente el trabajo personal con el del grupo, se realizan ejercicios en comparación con otros integrantes y es común que se establezcan metas de superación entre los integrantes. Fijarse en otras personas favorece la competitividad sana

Se Divierten:

En el mayor de los casos los entrenamientos individuales tiene un objetivo concreto y pueden llegar a ser aburridos. Asistir a clases colectivas o participar en actividades dirigidas tiende a ser más dinámico y divertido. El hecho de entrenar con mas personas favorece la interacción a la hora de realizar un ejercicio común.



Deportes Individuales

En los deportes Individuales la eficacia dependerá del dominio de la técnica y de la condición física y de las aptitudes de movimiento.

Los deportes individuales son todas aquellas disciplinas deportivas que se pueden realizar de manera solitaria, es decir, no se requiere acompañamiento para poderlas practicar. De modo que, el participante tiene que luchar contra si mismo, superar una marca en atletismo, recorrer una gran distancia determinada o un combate de boxeo por puntos.



¿Cuántos tipos de Deportes Individuales existen?

Existen muchos deportes individuales conocidos y practicados alrededor del mundo. Entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Ajedrez
- Artes marciales
- Atletismo
- Bádminton
- Boxeo
- Canotaje
- Ciclismo
- Natación
- Saltos
- Equitación
- Escalada deportiva
- Esgrima
- Gimnasia
- Golf
- Halterofilia
- Judo
- Kárate
- Lucha libre
- Pentatlón moderno
- Skate
- Surf
- Taekwondo
- Tenis
- Tenis de mesa
- Tiro con arco
- Tiro olímpico
- Triatlón
- Ultra Trail
- Vela



¿Qué son los Deportes Individuales?

- ❑ Son deportes en donde el competidor no rivaliza con otros atletas, sino consigo mismo, con sus tiempos registrados, con su trayectoria etc.
- ❑ De esta manera, los objetivos del atleta están fijados de antemano y tienen que ver con el desarrollo de ciertas destrezas.
- ❑ El adversario y compañero del deportista es él mismo, la autoevaluación y la autodisciplina forman parte de los deportes individuales, ya que no habrá a quien echarle la culpa en caso de que no haya avance.



¿Qué habilidades psicológicas se desarrollan en los Deportes Individuales?

Estas son las Habilidades Psicológicas que se encuentra en los deportes individuales llamado también Fortaleza Mental:

- Auto Confianza.
- Motivación.
- Atención y Concentración.
- Control Emocional.
- Imaginación y Visualización
- Actitud positiva
- Reto Deportivo.
- Activación
- Estrés
- Ansiedad Pre competitiva

Estas habilidades psicológicas son entrenables, por lo que la psicología deportiva tiene como objetivo potenciar las habilidades psicológicas ya existentes en el deportista y/o corregir aquellas que están en un nivel deficitario



Beneficios de los Deportes Individuales

Los beneficios de practicar un deporte individual son, como es de esperar, numerosas y múltiples dirigidas a mejorar en lo físico mental y social.

Auto Confianza

- ❑ En primer lugar, cuando un atleta gana en un deporte individual, esto se traduce en un fuerte sentido de satisfacción por el logro alcanzado.
- ❑ Participar en deportes individuales permite aumentar la confianza a nivel personal.
- ❑ De este modo, los atletas mejoran y desarrollan nuevas habilidades, lo que lleva a un mejor rendimiento y confianza.



Beneficios de los Deportes Individuales

La Motivación

- ❑ Gran parte del éxito en los deportes individuales depende de la motivación del atleta.
- ❑ Estas disciplinas estimulan la fortaleza mental; los deportistas tienen que mostrar una mayor capacidad de recuperación al practicarlas.
- ❑ Los participantes deben aprender a motivarse a sí mismos para realizar sesiones de entrenamiento desafiantes con el fin de aumentar el rendimiento y cosechar buenos resultados.



- ❑ Después de todo, no hay nadie más en quien escudarse tras un mal día, por lo que los atletas aprenden a lidiar con los malos resultados
- ❑ En los deportes individuales, no hay compañeros para complacer o presionar, ya que la presión proviene de uno mismo.
- ❑ En definitiva, la motivación intrínseca significa literalmente que el deseo viene de dentro.
- ❑ Este es un rasgo que poseen muchos atletas que practican deportes individuales.



Beneficios de los Deportes Individuales

Capacidad de superación

- ❑ Los deportes individuales también permiten a los atletas apuntar a objetivos personales.
- ❑ Se dice que los atletas individuales compiten contra ellos mismos.
- ❑ Esto significa que tienen competidores que vencer, pero también intentan mejorar sus propias marcas y la mejora de sus actuaciones.



Beneficios de los Deportes Individuales

Los deportes individuales fomentan la responsabilidad

- ❑ En las disciplinas individuales el éxito depende enteramente de sus propios esfuerzos, así que si quieren ganar, no pueden contar con alguien que los lleve a través de la competencia y si pierden una competencia, los atletas no pueden culpar a nadie por su derrota.
- ❑ Esto les enseña a ser responsables de su propia acción y decisiones.



- ❑ Estos deportes enseñan a los individuos que solo ellos son responsables de sus acciones.
- ❑ Establecer tus objetivos, poner toda la carne en el asador y competir para obtener el mejor resultado posible sin preocuparte por el trabajo de los otros.



Beneficios de los Deportes Individuales

- ❑ **Independencia.** El deporte individual nos enseña a enfrentarnos a las adversidades solos, a no depender de la ayuda de otros para lograr nuestro objetivo y por tanto a ser más independientes.
- ❑ **Autogestión del nivel de estrés.** Gran parte de los deportes individuales (el running, el patinaje o el ciclismo) nos permiten conectar con nosotros mismos y dedicar tiempo a la reflexión. No solo los adultos viven con un alto nivel de estrés, los niños también sufren este fenómeno

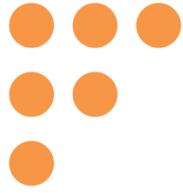


Desventajas de los Deportes Colectivos

La práctica de los deportes colectivos está sujeta a una serie de **desventajas**, que son:

- Los deportes colectivos deben estar dirigidos por entrenadores calificados.
- No hay suficientes campos de entrenamientos Por ejemplo, un campo de rugby.
- Se debe garantizar el correcto entrenamiento.
- En la mayoría de los deportes colectivos existe un mayor contacto físico que en los individuales, de ahí que la probabilidad de sufrir una lesión sea mayor. Por ejemplo el fútbol sala





**ENCENDEMOS
TU FORMACIÓN
DEPORTIVA**

GRACIAS!!!

