



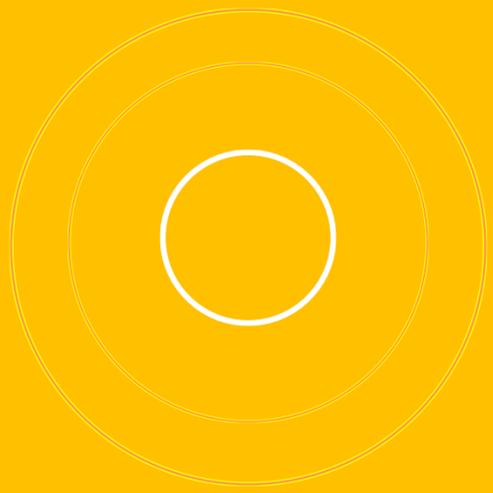
Modulo 1

Aspectos Introdutorios a la Psicología del Deporte

Clase N°3

Lic. Luis Gómez Correa





Rol, Funciones del Psicólogo Deportivo y su Campo de Acción



- ❑ Algunos dudan, si el psicólogo del deporte sea necesario para el rendimiento deportivo.



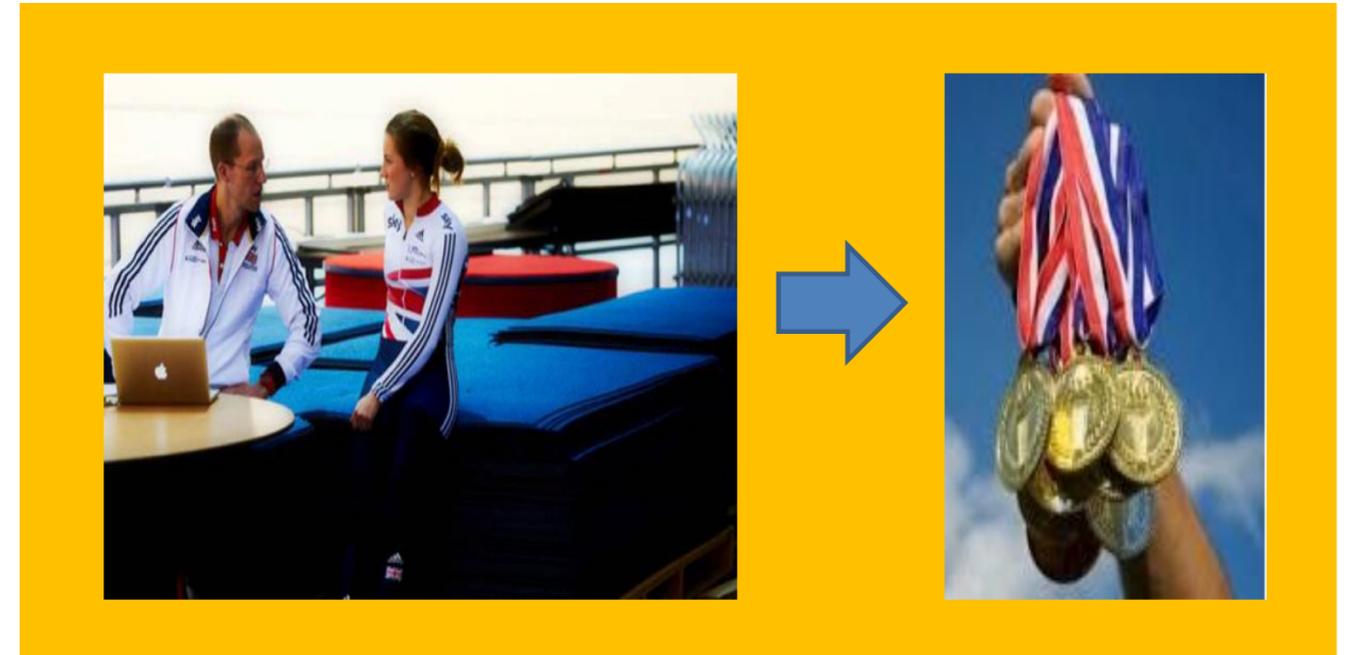
- ❑ Hoy en día, hay muchos deportistas que contratan los servicios de un Ps. Dep.
- ❑ Son conscientes de los beneficios que aporta en la competencia, entrenamiento y las relaciones interpersonales.

- ❑ El psicólogo deportivo aporta más que técnicas psicológicas.

- ❑ Su aporte es esencial en el rendimiento deportivo, el funcionamiento psicológico de los deportistas es igual de importante que el funcionamiento **físico, técnico y táctico**.
- ❑ Todos los deportistas se pueden beneficiar del trabajo del psicólogo deportivo, pero **cada disciplina deportiva va a requerir de habilidades psicológicas específicas**, las cuales van a permitir al deportista competir de manera más eficiente.



- ❑ Gracias a este tipo de profesionales, los deportistas pueden contar con una orientación, evaluación e intervención basada en los aspectos psicológicos, para mejorar sus niveles de rendimiento y ganar sus competencias.



Rol del Psicólogo del Deporte

- ❑ Se Ocupa de asesorar a deportistas, profesores de educación física, preparadores físicos, directivos y árbitros.
- ❑ El asesoramiento esta enfocado a optimizar el rendimiento en la actividad física que le compete.
- ❑ Se trabaja con perfiles psicodeportológicos para identificar las variables psicológicas a potenciar.
- ❑ Conocer el estado general de los factores psicológicos requeridos por la disciplina deportiva que practican.
- ❑ Se aplican técnicas para el entrenamiento de las habilidades psicológicas como: autoconfianza, concentración, control de la ansiedad.



Rol del Psicólogo del Deporte

- ❑ El ámbito de la atención psicodeportiva es en el mismo campo de entrenamiento.
- ❑ Por otro lado es común que algunos deportistas lleguen al Psicólogo del deporte que este trabajando con un atleta o un equipo deportivo.
- ❑ Es por ello que algunos sostienen que es indispensable la formación y experiencia del Psicólogo del deporte.
- ❑ Resulta clave definir el encuadre con el que uno va a trabajar pero si la situación que se presenta excede el encuadre o área de competencia del profesional es pertinente derivar al deportista al especialista indicado.



Rol del Psicólogo del Deporte

- ❑ La Psicología del deporte es más que la contención psico emocional a deportistas, que tienen diferentes problemas.
- ❑ Lo que no se debe olvidar es que apuntamos a la fortaleza mental del deportista.
- ❑ Lo que distingue a esta disciplina es el entrenamiento mental a través de las diversas técnicas y herramientas que se manejan en el trabajo de campo
- ❑ Debemos recordar que esta área esta orientado a optimizar el rendimiento del atleta o el equipo



Rol del Psicólogo del Deporte

- ❑ Hay que tener en cuenta que el individuo es una totalidad (no es un deportista por un lado y una persona por el otro), las cuestiones personales pueden afectar su rendimiento como le puede pasar a cualquier persona sea cual fuere el campo en el que se desarrolla profesionalmente.
- ❑ Las lesiones deportivas pueden enmascarar o estar vinculadas a trastornos emocionales graves.



Rol del Psicólogo del Deporte

- ❑ El psicólogo que trabaja dentro de un cuerpo técnico debe valorar objetivamente y actuar éticamente, decidiendo si verdaderamente puede realizar la intervención o si debe derivar el caso a otro psicólogo más especializado en este campo.
- ❑ El psicólogo que tiene ambas especializaciones (deporte y clínica) puede entender a un espectro más amplio de cuestiones que se encuentran a lo largo de este continuo.



Rol del Psicólogo del Deporte

- ❑ Esto no quiere decir que un psicólogo pueda hacerlo todo, hay cuestiones que quedan por fuera del encuadre y de su competencia profesional.
- ❑ Ningún psicólogo tiene las competencias necesarias para atender cualquier dificultad Psicológica. Reconocer y aceptar las áreas de competencias es una cuestión ética.



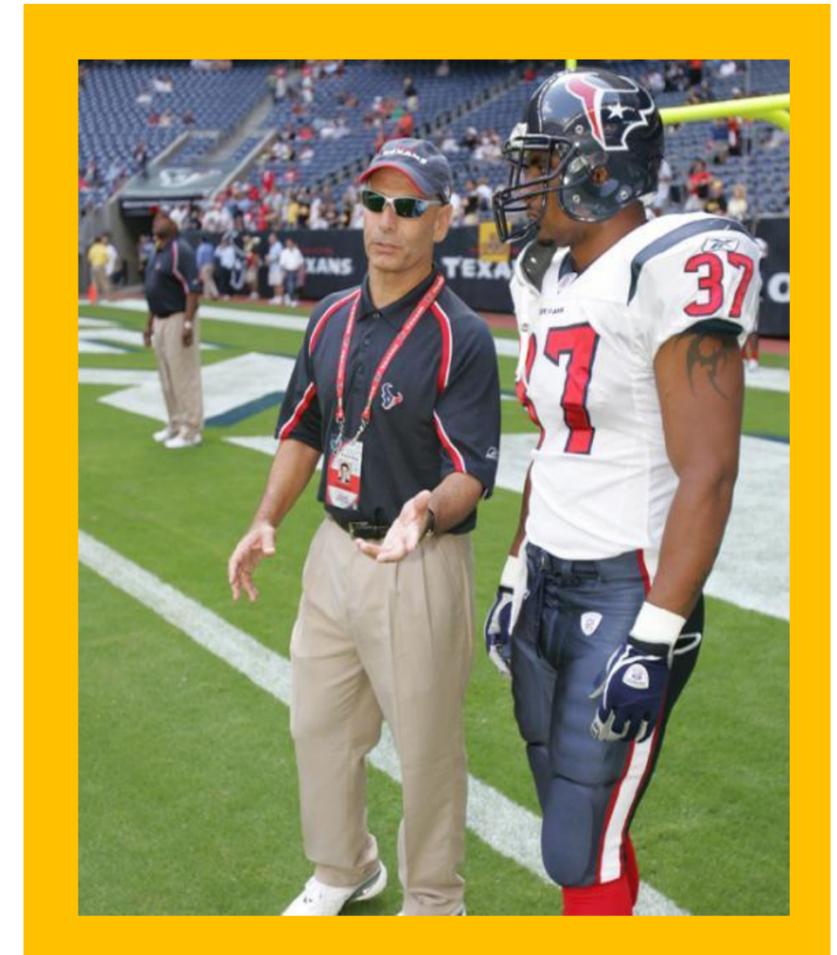
¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE?

- ❑ Para comprender el papel del Psicólogo del Deporte es importante conocer las funciones que tradicionalmente han venido ejerciendo.
- ❑ Inicialmente los servicios que los técnicos y entrenadores deportivos demandaban del psicólogo se centraban en tareas de evaluación mediante test y cuestionarios.



❑ Existían dos razones por parte del Psicólogo del Deporte para aceptar el papel de evaluador, que son:

1. Se relacionaba con su falta de especialización en ciencias del deporte.
2. El Psicólogo del Deporte utilizaba sus habilidades que el poseía y en las que había sido entrenado.



❑ Para delimitar las funciones del Psicólogo del Deporte existen dos puntos de vista sobre el mismo.

1°-. El Psicólogo del Deporte se le considera como investigador y especialista académico.

2°-. Se enfatiza el papel de psicólogo deportivo en la practica de campo o asesor.

Actividad exclusiva para socios de ABEPEEEx, ACHPSD, ACOPDAF, APCD, APDEL, APDCOL, APEPSIDE, ASSOPERJ y SUPDE.

2das. Jornadas Virtuales Red PsiSur "Conectando Prácticas"

13 Agosto, 2020
ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS
MODERA: Ps. Zonaika Posada. APDCOL



Red PsiSur
Psicólogos del Deporte
de América del Sur



CÉSAR PALMIERI
APDEL - ARG



RODRIGO BARRERA
APCD - CHI



LUIS GÓMEZ
APEPSIDE - PER

Lic. Ps. César Palmieri: Entrenando la autoconfianza
Ps. Rodrigo Barrera: Estrategias para entrenar la atención y la concentración
Lic. Ps. Luis Gómez: Intervención en atletismo - Rehabilitación de rotura de Tendón de Aquiles

18 hs. de Perú, Colombia
19 hs. Chile
20 hs. Argentina, Brasil y Uruguay

APOYA: International Society of Sport Psychology



- ❑ La Psicología del Deporte a evolucionado considerablemente y con ello el rol profesional del Psicólogo del Deporte esta orientando de forma más preventiva, educativa y concediendo mayor importancia a la preparación psicológica del deportista asi como el de los entrenadores, árbitros, directivos y espectadores.



La Función del Psicólogo del Deporte comienza con los siguientes puntos:

Evaluación y Diagnostico:

Se adecuara al área de actuación (deporte de alto rendimiento, de base o iniciación deportiva.) sujeto a las variables que afectan su comportamiento en el contexto deportivo.

Los métodos de evaluación serían los tradicionales en Psicología:

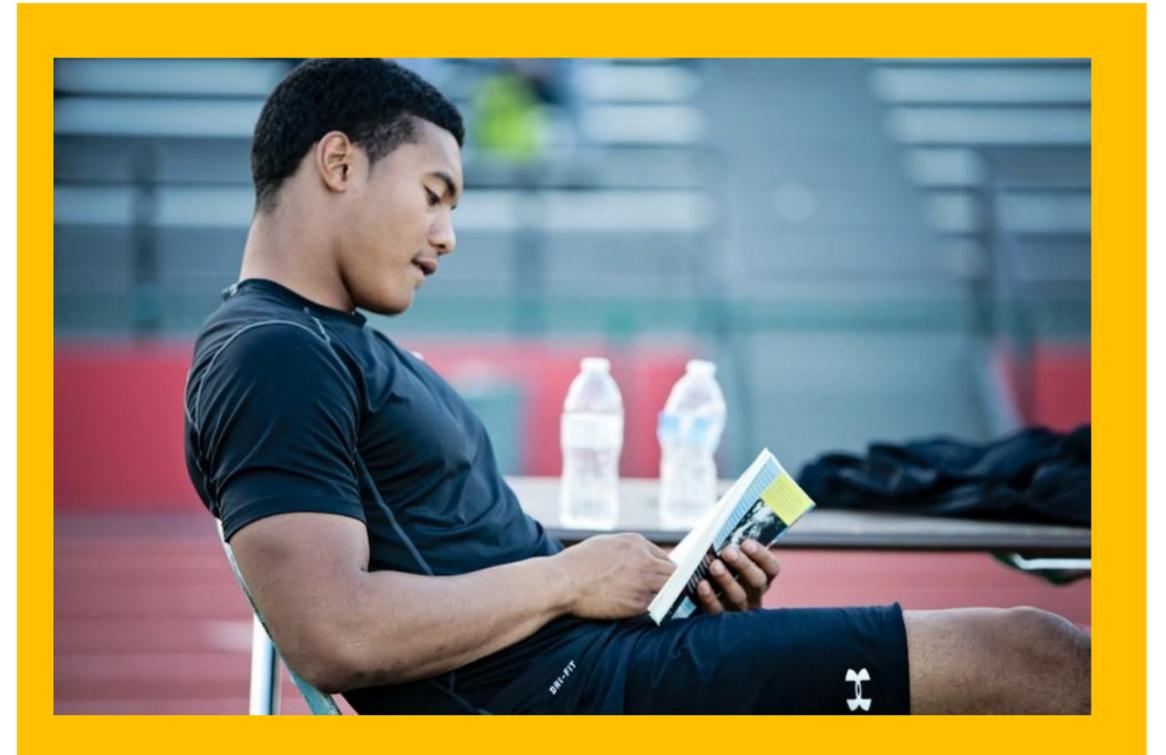
La Entrevista

La Observación

Los Autoregistros

Aplicación de Pruebas Psicométricas y Cuestionarios

Informe Psicologico Deportivo



❑ La Entrevista Psicológica Deportiva

Datos personales y de contacto.

Deportista
Fecha
Fecha de nacimiento
Estado civil
Nivel académico
Teléfono de contacto
Email de contacto

Datos sociodeportivos.

Club actual	Clubes anteriores
Edad con que empezó a jugar al fútbol	Edad con que empezó a jugar como portero
Competiciones en las que participa	Titular
	Suplente
Años en la categoría actual	Tiempo máximo sometido a suplencia
Máximo nivel competitivo alcanzado	
Nº y duración de entrenamientos generales a la semana:	Para entrenar las tareas conjuntas
	Para que el equipo entrene la finalización
Nº y duración de entrenamientos específicos a la semana:	

❑ Entrevista Semi estructurada: Se trata de un modelo de entrevista que integra aspectos técnicos, personales etc.

❑ Entrevista Estructurada: en el que el orden y el contenido de las preguntas está previamente establecido

1. ¿Qué tres cualidades te definen como jugadora?

- Bueno creo que eso no debería responderlo yo pero si tuviera que decir alguna es que soy muy exigente conmigo misma, tengo buena colocación en el campo y siempre intento mirar por el equipo.

2. ¿Notas algún cambio en el fútbol femenino desde que empezaste?

- Si, bastante la verdad. Cuando yo empecé habían muy pocos equipos de chicas. Pero aún falta mucho camino.

3. ¿Y qué crees que le falta aún a este deporte?

- Yo creo que le falta sobre todo gente que apueste y crea en él para que el fútbol femenino llegue lejos. Para tener medios suficientes como para terminar una temporada por ejemplo, o tener el material necesario para entrenar.

4. ¿Qué nivel tiene el fútbol femenino en la Región?

- Cada vez hay más nivel, solo hay que ver los equipos que hay en nacional, más todos los que hay ahora en autonómica.

5. ¿Cómo ves a tu equipo para afrontar el resto de la temporada?

- Nuestro equipo es optimista y estamos con muchas ganas de que empiece otra vez la liga. Estamos con mucha fuerza para lo que queda de temporada.



La Observación y Registro

- Actitud corporal
- Apariencia física,
- Comportamiento no verbal
- Estilo comunicación
- Gesto Facial o corporal



El Autoregistros

El autoregistro es el complemento ideal del establecimiento de objetivos: nos sirve para comprobar si los vamos cumpliendo.

El Establecimiento de Objetivos, es a Corto, Mediano y Largo Plazo, elegimos fecha, mes, objetivo propuesto y realizado, motivo del no cumplimiento, grado de satisfacción por el logro alcanzado.



EL AUTORREGISTRO

El autorregistro es el complemento ideal del establecimiento de objetivos: nos sirve para comprobar si los vamos cumpliendo y si no es así, cuál es el motivo. Como comento en el Establecimiento de Objetivos, una competición a elegir en un mes o un rendimiento x en una semana de entrenamiento podría ser un objetivo a corto plazo. Se elige un parámetro objetivo que nos sirva para medir la progresión en el rendimiento (media velocidad, pulsaciones, cadencia, vatios, etc.) y se toma como *medida* para saber si cumplimos o no nuestros objetivos.

Escribir un cuadrito como éste para apuntar los objetivos a corto plazo:

Fecha	Objetivo propuesto	Objetivo realizado	Motivo de no cumplimiento	Grado satisfacción

Fecha => último día de entrenamiento (o competición) en la semana/mes.

Objetivo propuesto => lo que queremos conseguir. Será un objetivo de realización.

Objetivo realizado => el dato real (la *medida* de la mejora del rendimiento que hayamos elegido).

Motivo de no cumplimiento => si no hemos conseguido el objetivo propuesto, anotar aquí por qué causa. Si la misma causa se repite, tenerla anotada nos servirá para analizar por qué ocurre y cómo se puede solucionar.

Grado de satisfacción => puntuación subjetiva, de 0-10, de como nos hemos encontrado al finalizar un mes de competición. Puede que aunque no hayamos conseguido el objetivo nos sintamos satisfechos porque hemos mejorado en cualquier otro aspecto.

Causa satisfacción => si el grado es 7 o mayor, anotar por qué, en una hoja a continuación. En momentos menos buenos, repasarlas y recordarlas nos puede servir para motivarnos: "fíjate que bien estaba ese día, pues puede volver a ocurrir".

UNA BUENA PLANIFICACIÓN DEBE SER FLEXIBLE

Los objetivos no deben ser "inamovibles" puesto que, sobre todo si no están muy cercanos en el tiempo, pueden ocurrir múltiples circunstancias que nos impidan seguir la planificación que nos hemos marcado (enfermedades, lesiones...).

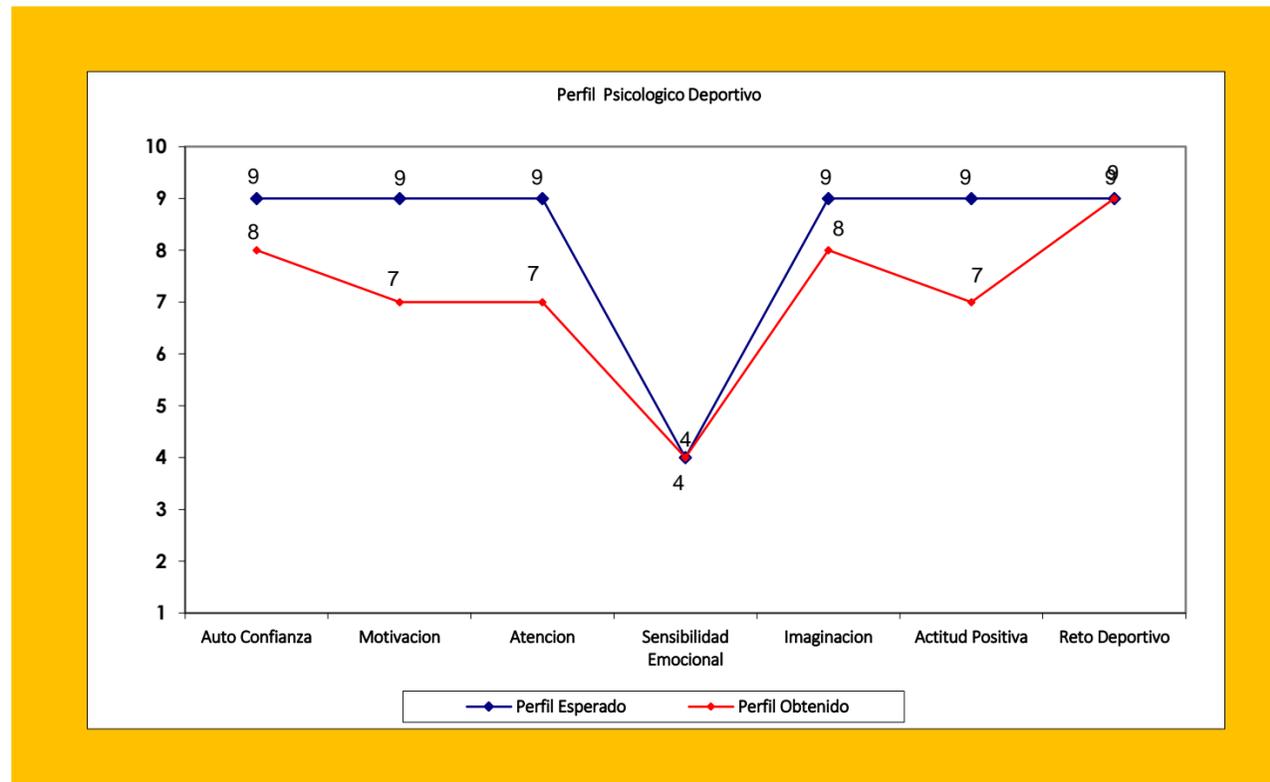
Si no podemos cumplir más de un objetivo a corto plazo es conveniente cambiar el objetivo intermedio del que forma parte, los primeros objetivos a corto plazo del siguiente e incluso este último si no hemos realizado bien muchas competiciones o entrenamientos. Hay que mantener una progresión uniforme y gradual, si intentamos "recuperar lo perdido" realizaremos un sobreesfuerzo al que puede seguirle un bajón que nos va a generar ansiedad y con ello más fatiga, tanto física como psicológica. Si se producen muchos altibajos de este tipo llegaremos mentalmente muy cansados al objetivo final, y a la mínima dificultad "tiraremos la toalla".



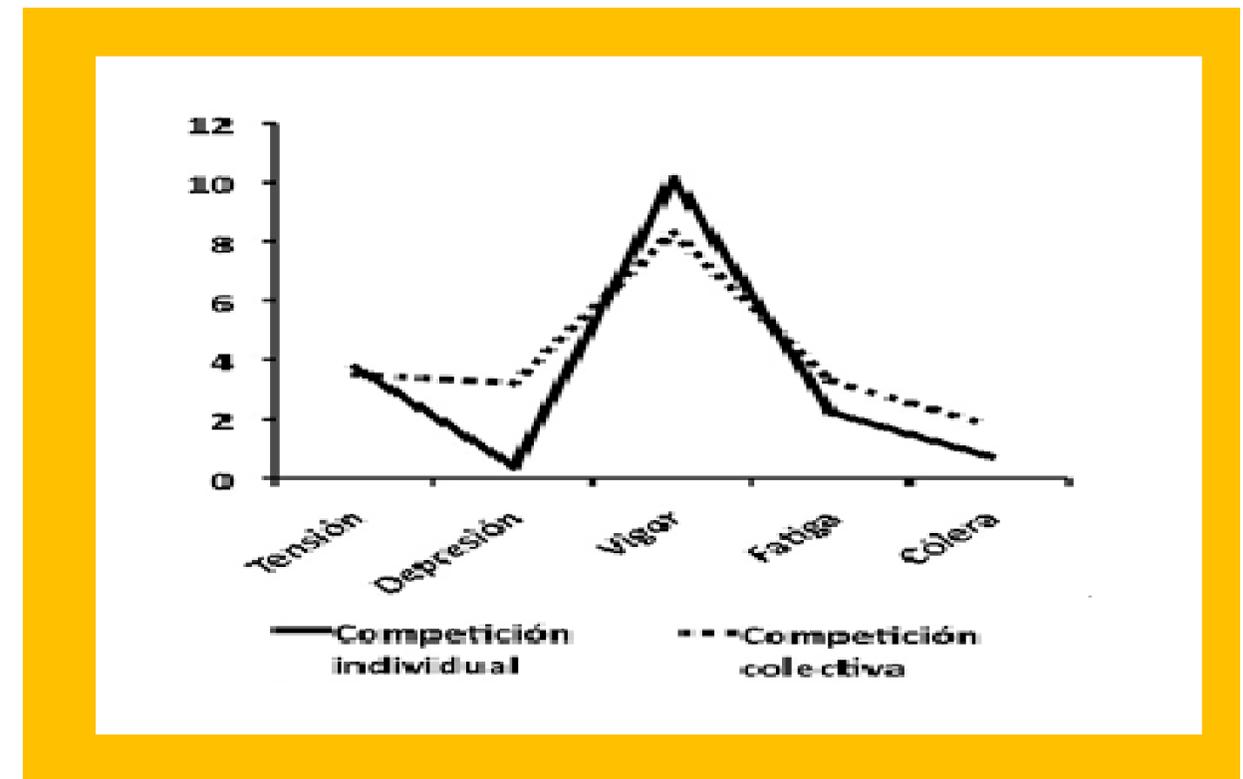
Fecha	Objetivo propuesto	Objetivo realizado	Motivo de no cumplimiento	Grado satisfacción

❑ Aplicación de Pruebas Psicométricas

- ❑ Para llevar a cabo dicha prueba psicométrica el profesional utiliza instrumentos y procedimientos de evaluación validos y fiables, tales como:



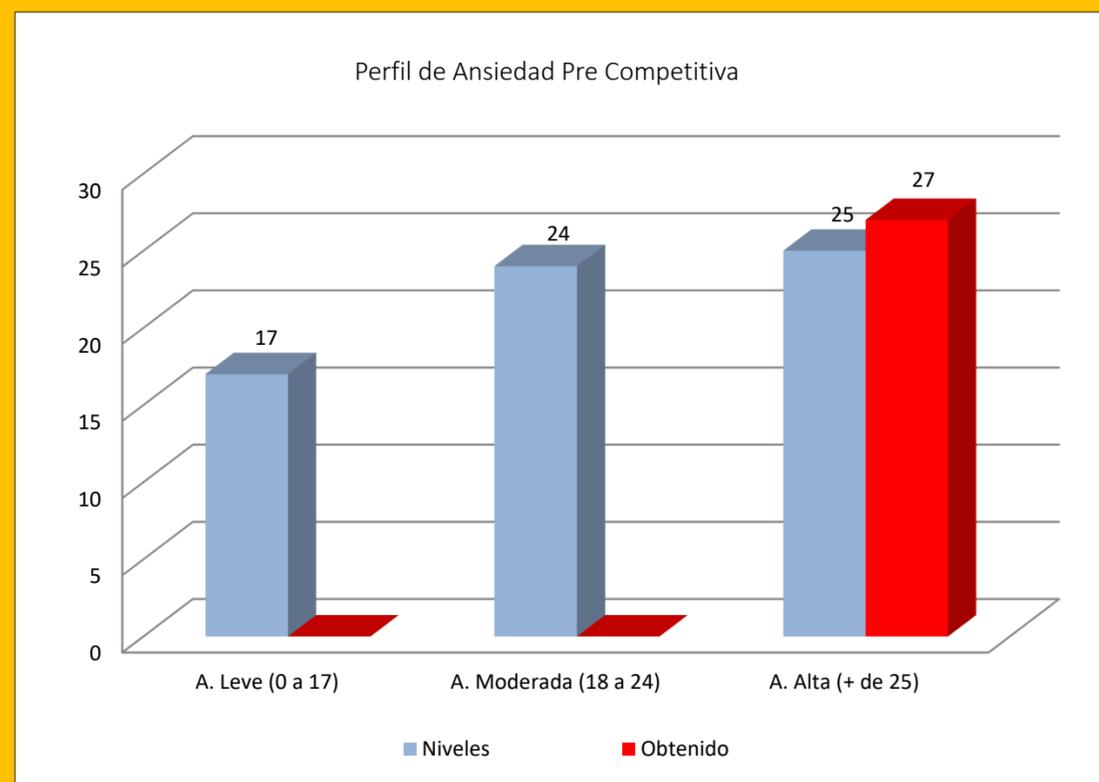
PRUEBA DE RASGOS PSICOLOGICOS PARA EL DEPORTE-PAR P1



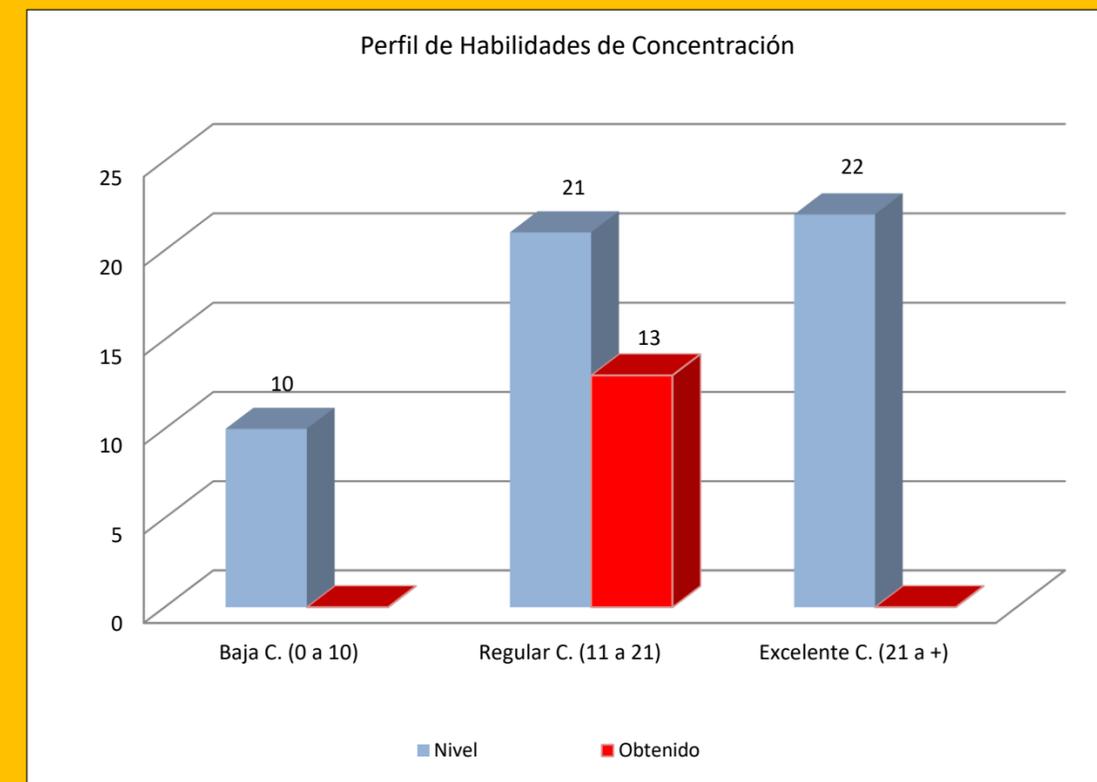
PERFIL DE ESTADOS DE ANIMO-POMS



Aplicación de Pruebas Psicométricas



PERFIL DE ANSIEDAD PRE COMPETITIVA--SCAT



PERFIL DE HABILIDADES DE CONCENTRACION-REJILLA

Informe Psicologico Deportivo

El Informe Psicologico Deportivo es la interpretación de los resultados obtenidos en las pruebas psicológicas aplicadas al atleta.

INFORME PSICOLOGICO DEPORTIVO

Apellidos y Nombre: OLIVERA LLOREN, FABRIZO
 División Deportiva: DORAMA
 Edad: 25 años
 Sexo: MASCULINO
 Especialidad: BAJEL
 Fecha: 01/04/2025
 Motivo de Evaluación: Perfil Psicológico Deportivo
 El Informe Psicológico Deportivo que a continuación se presenta, corresponde a la evaluación realizada al deportista en las áreas competenciales del Perfil Psicológico de Ejecución Deportiva.

PUNTO LÍNEA (Rango)	SEÑALIZACIÓN
01 a 03	Especial Atención
04 a 06	
07 a 09	Trabajo para Mejorar
10 a 12	Buenos Hábitos
13 a 15	

Indicadores Psicológicos	Perfil Deportivo	Se recomienda
Autoconfianza	7	0. Trabajo para mejorar
Motivación	7	0. Trabajo para mejorar
Atención	9	Especial Atención
Sensibilidad Emocional	7	0. Trabajo para mejorar
Imaginación	7	0. Trabajo para mejorar
Actitud Positiva	8	0. Trabajo para mejorar
Ritmo Competitivo	7	0. Trabajo para mejorar

- Autoconfianza:** Intensiva grado de certeza individual usualmente poseída sobre su habilidad para ser exitosa en el deporte.
- Atención:** Es la orientación del deportista hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la experiencia ante las fatigas y la sensación de angustia por las ejecuciones realizadas.
- Atención:** Es la habilidad que posee el deportista para ampliar o reducir su atención hacia estímulos internos o externos que faciliten o perjudiquen su actuación.
- Sensibilidad Emocional:** Es un estado emocional desagradable que incluye sensaciones de irritabilidad, nerviosismo, preocupación durante la competencia causado por el riesgo o por las lesiones.
- Imaginación:** Es la habilidad para visualizar e imaginar antes, durante y después en actividades correspondientes al deporte.
- Actitud Positiva:** Es la habilidad para el auto diálogo positivo y de reflejar ante los demás una actitud optimista.
- Ritmo Deportivo:** Es la habilidad para persistir en la competencia y responder de forma emocional y positiva ante la adversidad que plantea la competencia y el entrenamiento.

Conclusiones:
 Perfil de Rendimiento Psicológico Deportivo
 El deportista evaluado presenta un perfil psicológico generalmente favorable para la práctica de la actividad. Sus fortalezas más relevantes incluyen:

- Autoconfianza: El deportista muestra seguridad en sus capacidades.
- Motivación: Posee un impulso interno que lo lleva a esforzarse.
- Sensibilidad Emocional: Tiene conciencia y maneja adecuada de sus emociones.
- Imaginación: Utiliza la visualización y la creatividad para mejorar su rendimiento.
- Actitud Positiva: Muestra una mentalidad optimista ante los desafíos.
- Ritmo Competitivo: Disfruta y se siente motivado por la competencia.

Cada área se encuentra en un punto óptimo para el desarrollo y la mejora continua.
 Áreas de Especial Atención

Sin embargo, se identifican áreas que requieren atención específica:

- Atención: La capacidad de concentración necesaria en fortísimas.
- Anxiedad Precompetitiva: Presenta niveles moderados de ansiedad antes de la competencia.
- Concentración: Muestra una concentración regular que debe ser optimizada.

Recomendaciones:
 Para maximizar su rendimiento físico y mental, y alcanzar sus metas a corto, mediano y largo plazo, se recomienda que el deportista se enfoque en:

- Entrenar y desarrollar las habilidades psicológicas deportivas mencionadas, especialmente la atención y la concentración.
- Implementar estrategias para manejar y reducir la ansiedad precompetitiva.



Entrenamiento Mental en el Deporte de Alto Rendimiento

- ❑ ¿Formula milagrosa?
- ❑ ¿Solución para situaciones de emergencia?
- ❑ “Maximizamos el rendimiento de los atletas y su desarrollo personal”
- ❑ El Atleta adquiere estrategias:
 - Cognitivas
 - Emocionales
 - Conductuales



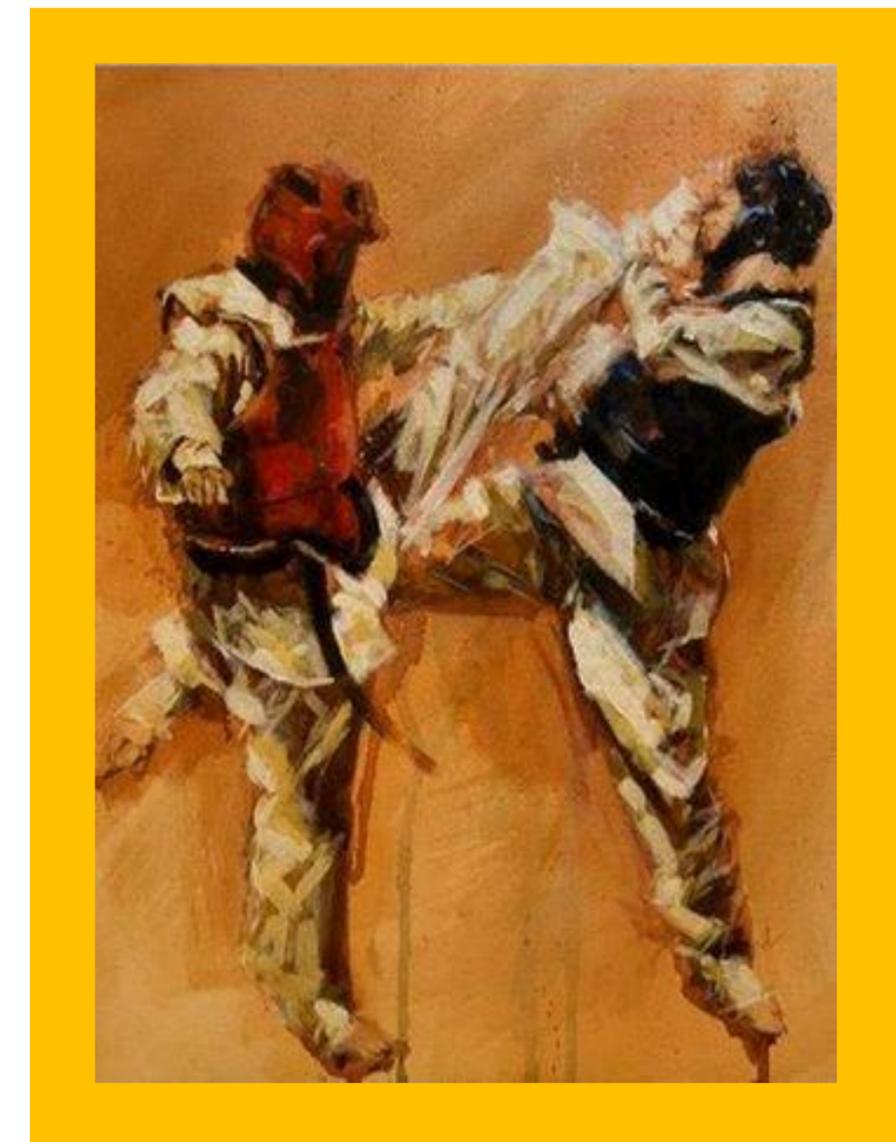
¿ Que le pedimos al deportista para el entrenamiento mental ?

- Deseo de Mejorar
- Ser Receptivo
- Disciplinado
- Responsable
- Ser un apasionado
- Practica Continua



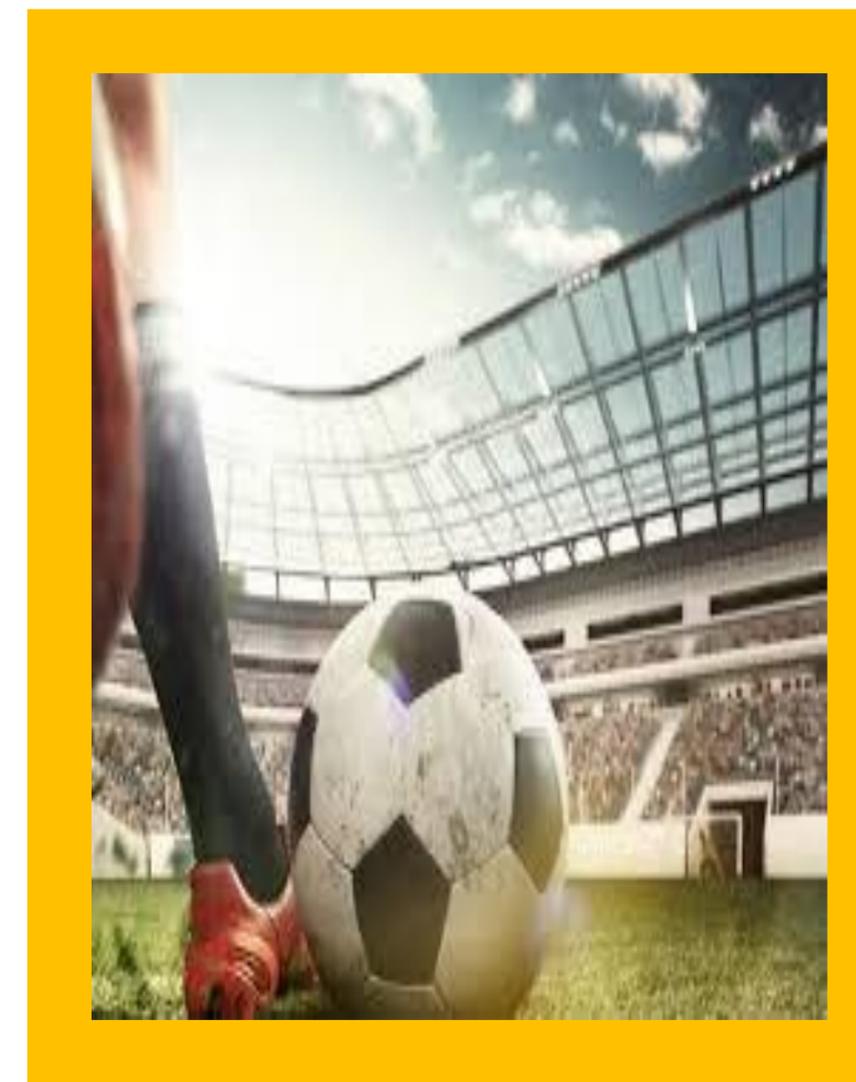
¿ Que Herramientas Psicológicas Usamos en Campo ?

Habilidades Psicológicas	Técnica a Trabajar
<input type="checkbox"/> Optimizar la Autoconfianza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnica en imaginería, en la cual va a visualizar realizando de manera exitosa las diferentes técnicas de su deporte.
<input type="checkbox"/> Optimizar la Motivación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnica de Establecimiento de objetivos ▪ Método SMART ▪ Extrínseca – Intrínseca
<input type="checkbox"/> Control de la Atención y Concentración	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnica de expansión de la Conciencia de Gauron, con diferentes situaciones deportivas (competencias que haya tenido)



¿ Que Herramientas Psicológicas Usamos en Campo ?

Habilidades Psicológicas	Técnica a Trabajar
<input type="checkbox"/> Control Emocional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnica de Mindfulness, en la cual se presta atención a lo que se está haciendo. Entrar en conciencia plena hasta llegar a la calma
<input type="checkbox"/> Control de la Imaginación y Visualización	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrenamiento de la práctica imaginada, partiendo de los elementos básicos en destrezas específicas
<input type="checkbox"/> Reforzar la Actitud Positiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrenamiento de la técnica de reestructuración cognitiva (S-P-E-C) (Situación-Pensamiento-Emoción-Conducta)



¿ Que Herramientas Psicológicas Usamos en Campo ?

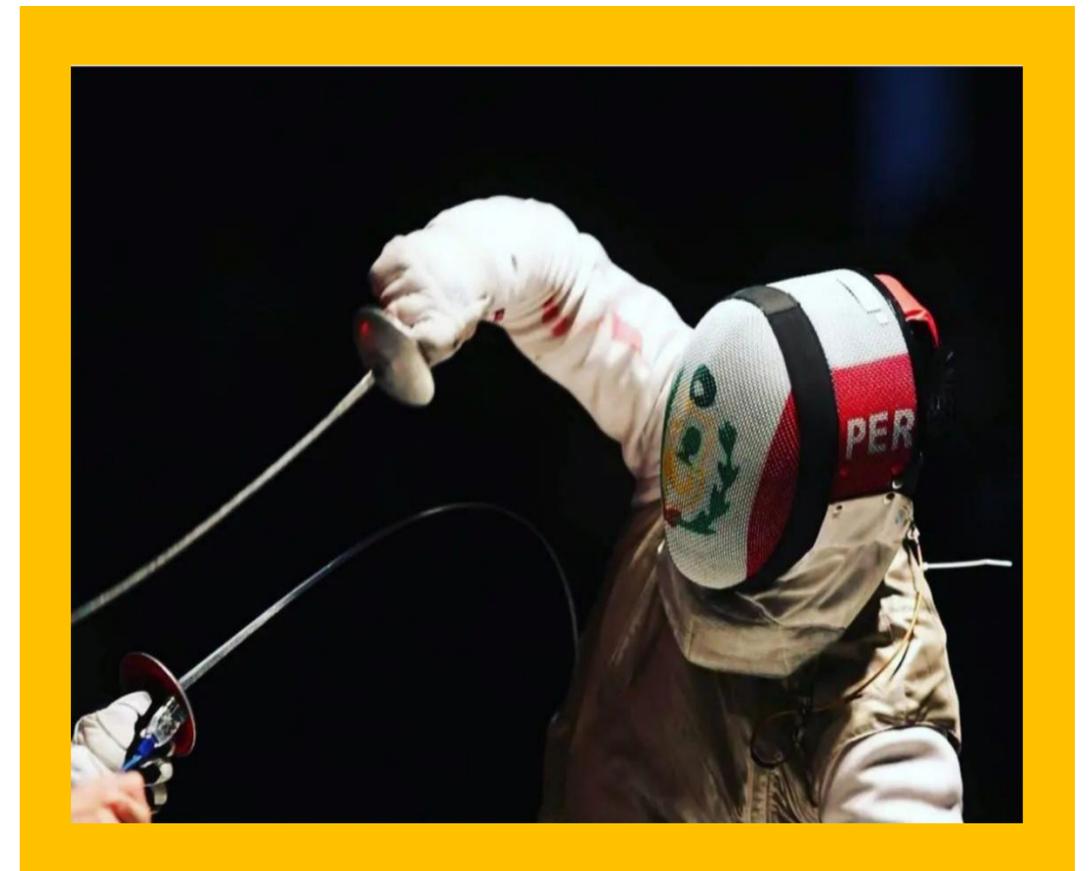
Habilidades Psicológicas	Técnica a Trabajar
<input type="checkbox"/> Reforzar el Reto Deportivo	<ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento de la técnica de visualización partiendo de los retos deportivos que se presenten en la competencia, ensayando visualmente su respuesta a la adversidad que plantea la competencia
<input type="checkbox"/> Control de Ansiedad y Estrés	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de Respiración Activante, Ritmo y Relajante el atleta aprenderá las distintas formas de respiración antes de una competencia de tal manera que sepa distinguir una de otras y aplicarlas en el entreno como en competencia.



Rutinas Durante los Entrenamientos y Competencias

Videos Deportivos:

- Mejora de la Técnica
- Mejora de la Estrategia
- Control de la Ansiedad
- Mejorar el Enfoque
- Control de Estímulos Distractores







- Modo Competencia
- Fisiológica: Respiración Rápida (Activante)-Actividad Física (Entrada en Calor)
- Cognitiva: Autoinstrucciones, Objetivos (tener claro los objetivos)
- Motora: Dialogo Positivo, (Juego de Activación), Visualización (recreación de imágenes)



Entrenamiento en Habilidades Mentales

Concentración



02	83	38	70	92	18	35	43	13	49
64	93	97	31	67	09	45	89	42	66
53	58	76	07	96	60	32	15	69	51
11	04	22	54	23	85	90	01	81	62
79	36	05	34	82	47	78	27	52	28
21	68	14	10	17	37	25	88	59	26
55	57	00	61	30	29	56	71	48	75
87	44	99	98	72	94	46	84	80	50
95	40	65	39	06	03	24	91	77	74
08	73	63	19	16	20	12	41	33	86

Test de Rejilla





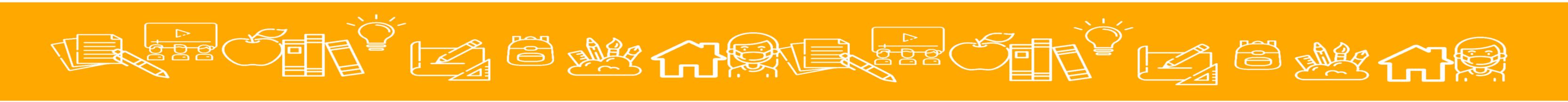
Entrenamiento en Habilidades Mentales



Concentración en Campo



Trabajo en Campo!!!



Entrenamiento en Habilidades Mentales

Blazepod Aplicado
a la Concentración



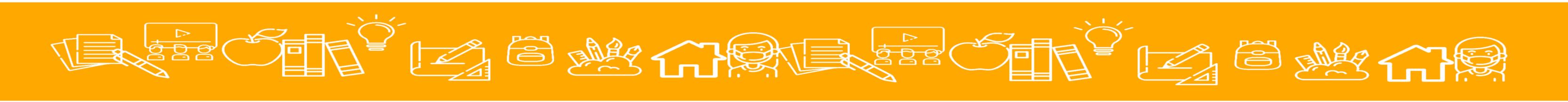
- Desafía tu tiempo de reacción, agilidad, fuerza, habilidades para tomar decisiones y concentración.
- Lleva el rendimiento a nuevas alturas con este nuevo sistema de entrenamiento

Entrenamiento en Habilidades Mentales

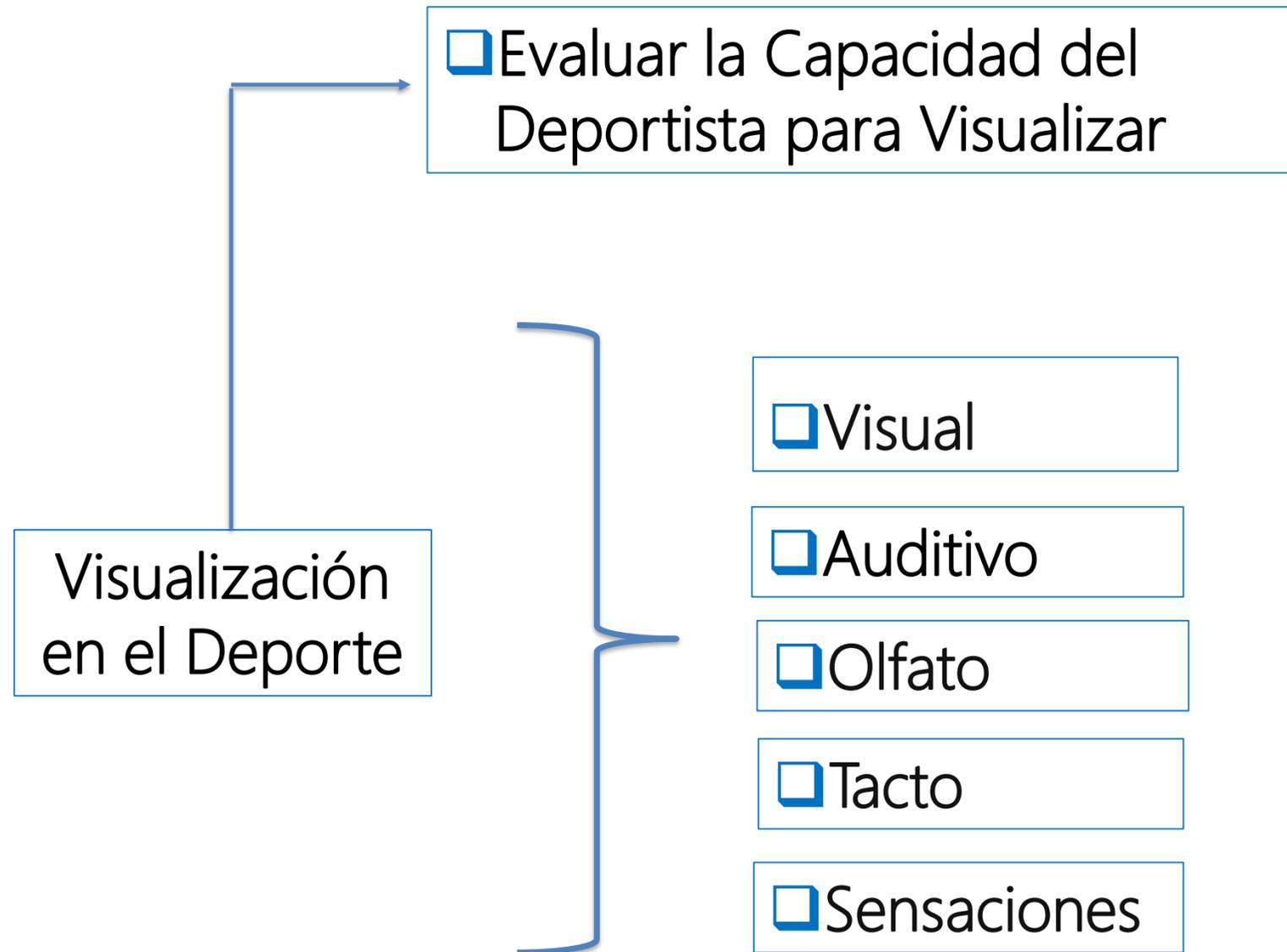
Visualización en el
Deporte



❑ La visualización, es el proceso de usar todos tus sentidos para lograr aprender o desarrollar nuevas habilidades especialmente en los negocios y en el deporte y para visualizar éxito en tu vida.



Entrenamiento en Habilidades Mentales



COMO UTILIZAR LA TÉCNICA DE **VISUALIZACIÓN** PARA POTENCIAR EL RENDIMIENTO

- 1 OBJETIVO INICIAL**
Lo primero es tener claro que objetivo buscas al utilizar esta técnica. Que quieres lograr... si mejorar un gesto técnico, entrenar una habilidad mental, prepararse antes de competir, etc..
- 2 GUIÓN PREVIO**
Antes de comenzar a visualizar es muy importante tener claro el contenido total de tu visualización. No debes improvisar. Debes tener un guión definido de lo que visualizarás.
- 3 MULTISENSORIAL**
Está demostrado que visualizar incorporando los sentidos es más eficaz que solo imaginar. Puedes incorporar sensaciones, olores, sonidos, movimientos, etc. .
- 4 ¿DÓNDE?**
Al trabajar por primera vez se recomienda un lugar tranquilo, sin interrupciones. Luego cuando domines mejor la técnica puedes realizarla en el lugar donde entrenas o compites.
- 5 TIEMPO**
El ideal es visualizar durante 10 a 15 minutos por sesión. Es mucho mejor tener varias sesiones durante el día que una sola sesión que muy extensa.
- 6 ¿RESULTA?**
Durante el trabajo de visualización deberías activarte corporalmente. Por ejemplo respirar más rápido, aumentar tu frecuencia cardiaca, transpirar, etc.

Evaluación con Equipos Psicofisiológicos

“Técnicas en la que se utilizan los procesos psicológicos a partir de aspectos fisiológicos y bioquímicos que inciden en la conducta del deportista.” Ejemplo: Emoción-sistema límbico-sudoración.



Evaluación con Equipos Psicofisiológicos

- ❑ **Indicadores Externos:** distancia recorrida, duración de la prueba, intensidad de la ejecución, entre otros.
- ❑ **Indicadores Internos:** tasa cardiaca, volumen de oxígeno consumido, niveles de lactatos en sangre, entre otros.



Aplicación de la Tecnología al Entrenamiento Deportivo

Equipos de Biofeedback y Neurofeedback

Tarjeta Portátil de Medición de Stress

Medidor Portátil de Temperatura Periférica



Equipos de Foto Estimulación

Equipos de Realidad Virtual

Medidor Portátil de Temperatura Periférica



Beneficios de trabajar con un psicólogo del deporte

Para cualquier amante del deporte que desee potenciar su rendimiento, el de su equipo o desee promover el deporte en la comunidad, trabajar de la mano de un psicólogo del deporte puede proporcionarle los siguientes beneficios:

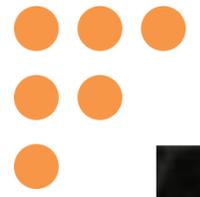
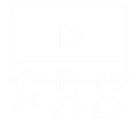
- Adecuada gestión de las emociones.
- Ayuda en el manejo del estrés y la ansiedad.
- Aumento de la autoconfianza
- Aumento del rendimiento.
- Contar con un proyecto de vida en relación al deporte.
- Detección de situaciones de riesgo
- Favorecimiento de la prevención y recuperación de lesiones
- Mayor motivación.
- Mejora la Autoestima
- Planteamiento de metas y estrategias para mejorar.





CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN





**ENCENDEMOS
TU FORMACIÓN
DEPORTIVA**

GRACIAS!!!

