

Aproximación a la Psicología Deportiva

José Luis Felipe Maso

Licenciado en Psicopedagogía y Maestro de Educación Primaria, Especialista de Educación Física.
Jefe de Estudios en el Colegio López Vicuña (Madrid)

Resumen

Los aspectos psíquicos en la práctica deportiva tienen una incidencia primordial. Queremos identificar los términos más importantes de la psicología deportiva y dar a conocer estrategias para mejorar el estado mental de los participantes, incidiendo así sobre su rendimiento y su calidad de vida.

Palabras clave: Arousal, Activación, Estrés, Ansiedad, Autoconfianza.

Abstract

The psychic aspects in the sports practice have a basic incident. We want to identify the most important terms of the sports psychology and to announce strategies to improve the mental condition of the participants, affecting this way on his performance and his quality of life.

Key words: Arousal, Activation, Stress, Anxiety, Autoconfidence.

1. INTRODUCCIÓN

El término calidad de vida surge en los años sesenta como un intento de superar limitaciones de la concepción existente, según la cual el bienestar estaba relacionado con aspectos puramente económicos. Dosil (2008, p. 429).

A finales del siglo XX, se supera esta concepción reduccionista y se relaciona intensamente con la salud. Aquí surge una inquietud: ¿Qué es la salud? Hemos escuchado hasta la saciedad aquella cantinela de "la ausencia de enfermedad" lo que, tal vez, no hemos identificado es que las dolencias no se ciñen únicamente al aspecto físico, si bien es cierto que son las más fácilmente diagnosticables. Por tanto, en ocasiones, no le brindamos la importancia necesaria al más importante de nuestros órganos: el cerebro.

La capacidad mental es primordial para cualquier actividad que queramos afrontar, y el deporte colabora de manera decisiva en el mantenimiento de una salud mental idónea. Roberts (2001, p. 235) refiere distintos estudios que demuestran "que la actividad física habitual influye positivamente en una amplia gama de condiciones de salud, tanto fisiológico como psicológico". El mismo estudio refleja "entre el 30% y el 59% de población de adultos tiene un modo de vida sedentario", lo que revertirá negativamente, por tanto, en su salud y en su calidad de vida.

Debemos fomentar la práctica física, desde las primeras edades y nuestro papel en los centros escolares es fundamental. En ocasiones, identificamos la actividad motriz, únicamente como

deporte de competición, lo que provoca en los jóvenes diferentes sensaciones, no siempre positivas, precipitando su abandono. Esta razón nos empuja a querer identificar y clarificar algunos conceptos que nos ayudaran a mantener los nuevos practicantes.

2. CONCEPTOS BÁSICOS

En psicología deportiva existen tres términos que se confunden frecuentemente: activación, estrés y ansiedad. Nuestra primera labor será definirlos, puesto que tienen gran importancia en el constructo de la autoconfianza.

2.1. Activación

La activación es inherente a todo ser vivo. Lo que varía es el nivel, en función del momento; desde el grado mínimo que representa un estado de coma hasta el máximo sufrido, por ejemplo, en un ataque de pánico. Por norma general, a primera hora de la mañana nuestro nivel de activación es mínimo, aumentando con el paso de las horas, para descender a partir del final de la tarde. Cada deportista, como cualquier persona, debe ser consciente que existen dos tipos de activación. La activación positiva viene determinada por la confianza que el atleta tiene en sus propias posibilidades ante el reto que se le presenta, bien porque está convencido de superar la prueba o bien porque no atribuye consecuencias graves al posible fiasco. La negativa crea incertidumbre sobre las capacidades para superarlo, despierta el miedo y genera insatisfacción. Para identificar en qué punto nos encontramos debemos atender a tres tipos de indicadores:

- **Conductuales:** expresión corporal, verbal y no verbal. A través de la observación podemos identificar el estado de ánimo del sujeto e incluso ayudarle a generar recursos para mejorar la concentración.
- **Cognitivos:** auto-diálogos, pensamientos, recreación de imágenes... Con la ayuda de preguntas podemos comprobar su actitud y colaborar a borrar las malas sensaciones si es necesario, mediante mensajes positivos.
- **Fisiológicos:** tono muscular, frecuencia cardiaca y respiratoria. Solo medibles con aparatos apropiados.

El grado de activación/arousal no posee valores estándares para el conjunto de la población, cada sujeto debe aprender a identificar con qué grado es capaz de sacar el mejor rendimiento a sus capacidades. Podemos enumerar ciertos indicadores que reflejan un nivel de arousal más elevado de lo recomendable, por ejemplo, necesidad constante de orinar, excesiva sudoración, descoordinación motora, aumento del tiempo en la velocidad de reacción, falta de atención o intranquilidad. Cuando esta percepción negativa es constante, genera estrés.

2.2. Estrés

El estrés, al igual que la activación, puede ser positivo o negativo, en función de la interpretación y el control que el sujeto tenga sobre él. Garcés de los Fayos (2006, p. 195) lo define como "una respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que le resultan amenazantes, e incluye la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder hacer frente a tales situaciones". Son numerosas las circunstancias que pueden provocar esta sensación, destacando los problemas que exigen un sobre esfuerzo mental o físico, aquellos que conllevan una evaluación

externa, por parte de padres, profesores o entrenadores o los que limitan la actividad normal que tenemos programada. Cualquiera de ellas hace despertar un sentimiento de superación, que desembocará en una impresión final de éxito o fracaso, que el sujeto debe saber gestionar. Los efectos más comunes, principalmente en deportistas, son:

- **Cambios de humor:** en la mayor parte de las ocasiones el estrés se refleja en un desequilibrio emocional, afectando tanto a su relación con los demás como a su propia autoestima y autoconfianza, aumentando su vulnerabilidad ante críticas externas.
- **Picos de rendimiento:** ante la situación de presión algunos deportistas consiguen sacar lo mejor de sí mismos; entrenar con intensidad máxima y competir con las máximas garantías, otros, en cambio, se sienten sin fuerzas, superados, empeorando así su rendimiento sin explicación aparente. Se genera desconfianza, desánimo.
- **Vida diaria:** en ocasiones ayuda a conseguir una situación de organización mejor, respetando con mayor hincapié una alimentación sana y manteniendo las horas de descanso recomendadas. Como situaciones negativas destacamos la falta de sueño o apetito y la desgana por todo lo que le rodea.
- **Mayor debilidad:** el estrés provoca rigidez muscular, lo que se relaciona directamente con la posibilidad de lesión, del mismo modo debilita el sistema inmunitario, lo que propicia infecciones y enfermedades de todo tipo.

Es habitual asociar estas sensaciones a los momentos previos a la competición, pero también pueden surgir durante e incluso después, puesto que el estrés se puede mantener tanto tiempo como nosotros sigamos con la mente puesta en dicho acontecimiento. Si no somos capaces de superar el pasado y aprender de lo sucedido, si nos obcecamos en mantener nuestra mente en el ayer, el sentimiento de ansiedad es más que probable.

2.3. Ansiedad

El concepto de ansiedad tiene su origen en el término latino *anxiētas*: angustia, aflicción. Buckworth (2001, p.115) recoge en su estudio que, solo en Estados Unidos, entre 16 y 19 millones de personas sufren de ansiedad cada año. Del mismo modo recalca que las mujeres son más proclives a sufrir este desorden que los hombres.

Suele relacionarse con el mundo de las emociones, llegando numerosos autores a identificarla como una emoción más. En mi opinión, este término es una de las claves para el estudio de la psicología de la personalidad. Dosil (2008, p. 168) la definen como un “conjunto de reacciones suscitadas por una situación en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o simplemente no deseado”, en la misma línea Öhman (1993) recogido en Garcés de los Fayos (2006:200) asegura que entraña “una respuesta emocional implicada en los procesos de adaptación ante eventos aversivos o peligrosos anticipados”. No debemos centrarnos únicamente, en los condicionantes negativos, puesto que todas las definiciones revisadas evocan situaciones poco deseables para el sujeto, porque podemos presenciar episodios de ansiedad ante acontecimientos que se esperen con gran expectación e ilusión. Por ello redefiniría este concepto como una respuesta anticipatoria ante una situación que provoca en el sujeto interés y atención.

Centrándonos en la psicología deportiva podemos asegurar que el practicante se encuentra constantemente ante situaciones nuevas; entrenamientos cambiantes, mejora de sus marcas, competición ante otros atletas... que podrían despertar este estado. Debemos recalcar que cada

situación en sí misma es neutra, es decir, es el participante el que las convierte en positivas o negativas en función de las diferentes percepciones internas y externas que recibe. Nuestro papel consistirá en saber reconocer las emociones para colaborar en tornarlas en positivismo y autoconfianza. Existe una delgada diferenciación entre lo que podemos denominar como estado de activación o arousal y lo que se define por ansiedad. El primero se refiere al grado de implicación ante un desafío, mientras que la segunda se caracteriza por una respuesta desmedida en relación al estímulo que lo provoca, que además persiste en el tiempo. Debemos distinguir dos tipos de ansiedad:

- **Ansiedad-Estado:** es la percepción circunstancial de una situación como amenazante. Consiste en un hecho puntual que se caracteriza por el aumento de las constantes fisiológicas, valores que se irán restableciendo dentro de la normalidad cuando se inicie el afrontamiento del hecho que lo provoca.
- **Ansiedad-Rasgo:** consiste en la predisposición a interpretar todo lo que sucede como situaciones amenazantes. El nivel de activación supera los márgenes recomendables y se entra en estado de ansiedad. Cuando esta situación sucede con excesiva normalidad entramos en rasgo de ansiedad.

Existen indicadores de dos tipos que nos alertarán sobre la presencia de esta incómoda sensación:

- **Cognitivos:** se presentan sentimientos automáticos de inquietud, miedo o bloqueos. Puede haber un déficit de confianza en uno mismo, generalmente caracterizado por la falta de preparación ante el reto en cuestión. Se puede apreciar a través de las expectativas pesimistas, falta de concentración, tensión muscular, negatividad sobre el rendimiento, fatiga, incapacidad para mantener la atención o impaciencia ante el futuro. Son las principales muestras de este grado excesivo y perjudicial de activación.
- **Somáticos:** son los síntomas fisiológicos que indisponen o dificultan la realización de cualquier acto, como puede ser el exceso de sudoración, el incremento en la frecuencia cardíaca, hiperventilación...

Para superar esta situación disfuncional debemos ayudar al sujeto a que sea conocedor de la dificultad a la que se enfrenta y así poder salvarla. Empezamos haciéndonos conscientes de la presencia del estímulo que nos perturba, puede ser material y real (situación actual) o ausente (recordando), puede ser consciente o inconsciente. Conseguido este primer paso debemos evaluar la repercusión que tiene ese elemento que genera ansiedad, estimar con el sujeto que podría suceder tanto si se supera este bloqueo como si no se logra el éxito, relativizando ambos, aunque la gradación respecto a la importancia es muy subjetiva y personal. Inmediatamente surgirá una respuesta emocional que debemos analizar para hallar estrategias de superación. El punto culminante será el momento de afrontación. Recuerda Garcés de los Fayos (2006:202) "todo tipo de afrontamiento que ha sido utilizado con éxito en la resolución de una situación emocional tiende a ser utilizado persistentemente (refuerzo positivo), incluso ante nuevas situaciones, convirtiéndose en los "estilos de afrontamiento" de cada persona". Para evitar un uso inapropiado de las nuevas estrategias adquiridas, es fundamental llevar a cabo un proceso de reflexión y lectura de lo sucedido, donde colaboraremos para evitar que en el futuro, situaciones similares provoquen nuevos bloqueos, del mismo modo que haremos hincapié en la capacidad del propio sujeto para conocerse más cada día.

Buckworth (2001, pp. 118-120) enumera valiosos estudios, el más destacado el realizado por la *United States Department of Health and Human Services* en 1996, donde se confirma que "la

actividad física regular reduce los sentimientos de ansiedad”, refiriéndose a aquella actividad deportiva con un nivel bajo de exigencia, practicada con una periodicidad, al menos, semanal.

La calidad de vida que proporciona una actividad física recreativa encaminada únicamente al esparcimiento, se puede volver en nuestra contra si buscamos un rendimiento alto. Así en los deportistas, igual que sucede en ámbitos como el laboral o el académico, se puede presentar ansiedad por tres razones, siguiendo a Márquez (2004, p. 47):

- **Inadecuación actitud-rendimiento:** cuando la persona experimenta demasiada diferencia entre la tarea u objetivo que tiene que afrontar y las posibilidades de éxito que cree que tiene.
- **Aspectos relacionados con el resultado:** la relevancia que pueda tener el resultado de una competición o partido.
- **Evaluación social:** el deporte supone una continua evaluación social por parte de padres, entrenadores, compañeros de equipo, rivales...

3. AUTOCONFIANZA Y AUTOEFICACIA

Es fundamental diferenciar en que situación se encuentra el deportista, para poder ayudarle convenientemente. Los tres términos que hemos referenciado hasta ahora contribuyen a la formación de la personalidad y con ello a lograr un grado de autoconfianza y autoeficacia que determinará nuestra actuación ante cualquier reto de la vida, no solo deportivo, sino personal, laboral o familiar. Dosil (2008:226) “La confianza es necesaria para enfrentarse con garantías a cualquier situación deportiva y extradeportiva. Se acepta como una variable psicológica influyente en el rendimiento y una característica esencial de los deportista que logran el éxito”. El término autoconfianza define “el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea”.

Bandura en 1977, con su teoría de la autoeficacia distingue dos tipos de expectativas: expectativas de eficacia (capacidad para realizar con éxito determinados comportamientos) y expectativas de resultados (esa ejecución referida me llevará al éxito). Para cubrir ambas, debemos tener presentes los cuatro aspectos sobre los que trabajaremos para mejorar la percepción que el sujeto tiene de sí mismo:

- **Logros pasados:** si el deportista percibe que sus actuaciones anteriores le han llevado al éxito mantendrá un nivel alto y positivo de activación, si las anteriores pruebas le llevaron al fracaso enfrentará el presente con alto grado de estrés y con expectativas bajas.
- **El entorno:** contar con una fuente de información exterior que podamos utilizar como referente positivo, es decir, comprobar que compañeros de entrenamiento han logrado las mismas metas que nosotros perseguimos o visualizar imágenes de éxito, ayudan a que el sujeto se note más relajado y observe modelos de competencia en los que poder reflejarse.
- **Persuasión verbal:** en momentos de tensión, como puede ser la competición, algunos deportistas no saben desenvolverse porque se bloquean, las palabras de ánimo de su entrenador o compañeros pueden colaborar para lograr un nivel de activación idóneo. Recuerda Garcés de los Fayos (2006:302) “la autoconfianza solo aumentará si la persona que persuade es importante para el deportista, y si es realista la información que se está transmitiendo”. Debemos evitar elevar las expectativas del deportista con palabras que no reflejen realidad, pues produciríamos ansiedad al interiorizar el participante que se tienen expectativas externas superiores a su nivel.

- **Calidad de activación:** el nivel de activación cambia ante los estímulos que recibimos. El sujeto exteriorizará su grado a través de indicadores conductuales, cognitivos o fisiológicos.

Bandura propone evaluar la autoeficacia a través de las expectativas de los propios deportistas. Para ello determina tres dimensiones: Nivel, fuerza y generalidad. El primero se refiere los logros esperados. La fuerza identifica el grado de certeza para lograr cada uno de los componentes de la tarea y la generalidad hace referencia al número de dominios en los que el sujeto se considera eficaz. Tomaremos como ejemplo el tiro libre en baloncesto. El nivel sería el número de encestes que intuye el lanzador que puede lograr. La fuerza es el análisis de cada gesto que compone el tiro: posición de los pies, de las manos, amplitud del brazo... y la generalidad identificar cuántos de ellos domina correctamente el deportista.

3.1. Evaluación de la autoconfianza

Identificados los tres aspectos, se facilita las pautas para crear un cuestionario específico para cada practicante. Proponemos las tareas que consideremos oportunas y le preguntamos al sujeto si es siente capaz o no de realizarlas. El número de "sí" representa el nivel de expectativa de éxito. Ahora, las que se considere capaz las desgranamos en gestos específicos, pidiendo al sujeto que se puntúe de 0 a 100, mediante intervalos de 10. La fuerza de las expectativas equivaldrá a la suma total de las puntuaciones de ambas escalas.

Las investigaciones de Bandura proceden de la psicología general y se han adaptado a la vertiente deportiva. El único modelo expresamente deportivo que existe en la actualidad es el desarrollado por Vealey (1986).

Robin S. Vealey plantea su enfoque a través de dos conceptos: la confianza-rasgo y la confianza-estado. Páginas arriba ya definimos, en función de la ansiedad las connotaciones de ambas nociones. Añade el término "orientación competitiva" afirmando que cuando alguien compite busca el éxito, pero este puede venir determinado por dos vías distintas: en función de la ejecución (rendimiento óptimo relacionado con las capacidades) o en función del resultado (ganar).

Elaboró la autora el Inventario de Orientación Deportiva (COI) para analizar a que fin está encauzado el deportista, si ejecución o victoria. Del mismo modo confeccionó el Inventario sobre la Confianza Rasgo en el deporte (TSCI) y el Inventario sobre la Confianza Estado en el Deporte (SSCI) para medir en que grado se encuentra cada jugador. Consideramos este modelo es el más adecuado para medir la autoconfianza.

Existen otros sistemas de evaluación de la autoconfianza:

- Inventario de Confianza en el Deporte (ACEP): se proponen situaciones o habilidades que el deportista debe manejar para su práctica y se pide que evalúe su nivel, la temporada pasada, en cada una de ellas. El objetivo es medir la analogía existente entre la confianza en términos físicos y mentales.
- Cuestionario de Autoeficacia de Ryckman: evalúa la confianza que el atleta tiene en las capacidades específicas de su deporte.

Gracias a las pruebas presentadas o a través de una observación bien planificada podemos detectar que nuestro deportista no cuenta con un grado suficiente de autoconfianza, por eso enumeramos distintas estrategias que colaboraran en conseguir un mayor grado de seguridad en uno mismo y en sus posibilidades:

- **Restar importancia al pasado:** fallar un pase, no llegar a una bola, perder un balón... es importante no solo por el hecho puntual, sino porque en el futuro, cuando nos volvamos a enfrentar a una situación similar, recordaremos los desaciertos que anteriormente hemos tenido. Debemos aprender a superarlos y que no nos influyen en decisiones posteriores.
- **Entrenamiento a todos los niveles:** en toda competición entran en juego factores físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Su desarrollo y preparación durante los entrenamientos se antoja fundamental si queremos llegar al éxito. Generalmente el aspecto físico es el predominante en la preparación, seguido por el técnico, los conceptos tácticos se suelen trabajar esporádicamente, pero la preparación psicológica se descuida en exceso, cuando es tan determinante como cualquiera de las anteriores capacidades.
- **Ejecuciones correctas y éxitos:** debemos tener en cuenta solo las posibles victorias en competición, recalcaremos cada situación positiva que suceda, como pueda ser marcar en un partido, acabar sin expulsados... del mismo modo nos felicitaremos por la realización correcta y completa de gestos técnicos que impliquen dificultad.
- **Establecer objetivos realistas:** debemos conocer al grupo o atleta que preparamos, sus características y posibilidades para ir aceptando objetivos posibles a corto plazo. Cuando el deportista compruebe que los alcanza su autoconfianza irá en aumento, todo lo contrario sucederá si pretendemos una mejora demasiado ambiciosa y al final del proceso comprueba que no ha cubierto los objetivos.
- **Confianza en los técnicos:** para un jugador es fundamental percibir que los entrenadores que le rodean realizar su tarea con convicción, profesionalidad y seguridad en el trabajo. Los discursos cambiantes, los planteamientos dubitativos y los giros habituales restarán credibilidad a su tarea y la confianza a sus pupilos.
- **Modelado:** está comprobado que observar a otra persona ejecutar la tarea de manera eficaz aumenta la convicción de nuestro sujeto a la hora de encarar su proyecto.
- **Visualización:** en el juego existen situaciones que se repiten habitualmente (saques de banda, faltas, lanzamientos...) todas ellas las podemos visualizar antes de practicarlas, con ello ganaremos que el sujeto tenga confianza en sus posibilidades. También nos ayuda a interiorizar gestos técnicos y memorizar movimientos tácticos.
- **Rutinas previas:** la creación de unos hábitos precedentes a la competición o al entrenamiento colaborará a que el sujeto comience su proceso de concentración con mayor efectividad, conseguimos que se olvide de lo que está haciendo actualmente, pues está mecanizado e interiorizado, para solo ocuparse de lo que vendrá.
- **Desdramatización:** sea cual sea la situación a la que nos enfrentemos debemos relativizar su importancia. Es cierto que el deporte es un juego y ni siquiera una preparación concienzuda llevada a cabo de la forma más estricta nos garantiza el éxito. Ante el deportista debemos restar importancia tanto al éxito como al fracaso, ya sea antes o después de la competición.
- **Control sobre la situación:** debemos aprender controlar todo lo que depende de nosotros, es decir, mi ritmo de carrera, mi mecánica de golpeo o tiro... del mismo modo somos conscientes de la imposibilidad de dominar lo que suceda a mi alrededor, no puedo hacer que mi contrincante corra más despacio o pierda más balones.
- **Reforzamiento verbal:** durante la competición es muy importante que el deportista se sienta arropado por su familia, su entrenador o sus compañeros. Los intercambios verbales

que puedan surgir, así como las palabras de ánimo surgen un efecto inmediato en la autoconfianza del sujeto.

- **Autodiálogo:** además del diálogo que pueda surgir con el exterior, el deportista debe ser capaz de enviarse mensajes positivos a sí mismo, ya sea mediante su verbalización o con visualizaciones de éxito.
- **Conciencia de grupo:** en los deportes colectivos es fundamental confiar en el técnico y sentirse identificado con los compañeros de equipo. Un espíritu de sacrificio bien entendido por el grupo eleva el nivel de autoconfianza de todos ellos, rebajando la sensación de estrés y ansiedad ante la competición. Para ello es fundamental que todos se vean como integrante de un todo, no como competidores excluyentes por un puesto, y que compartan situaciones agradables dentro y fuera del ámbito habitual. La introducción de juegos ajenos al propio deporte, los canticos o el visionado de películas o videos colaboran en este sentido.

A pesar de todas las pautas de actuación que hemos intentado clarificar, es evidente que la respuesta de cada individuo puede ser distinta, puesto que responde a diversos aspectos personales, de habilidad y sociales. La psicología no es una ciencia exacta y, por tanto, no puede garantizar una eficacia absoluta.

Es incuestionable que la autoconfianza es una variable fundamental en el rendimiento de cualquier deportista, por eso hemos querido dedicar este artículo a su preparación psicológica.

4. NUEVOS PRACTICANTES

Del mismo modo nos preocupamos por los nuevos practicantes, puesto que contamos con varios estudios que arrojan cifras desalentadoras, el más importante, Roberts (2001, p. 236), afirma "alrededor del 50% de las personas que se inician en el deporte lo abandonan a lo largo de los primeros 6 meses". Tomamos como ejemplo los datos obtenidos por Macarro (2010) en su estudio sobre los alumnos de educación secundaria en Granada, con una muestra de 857. En la siguiente tabla exponemos los motivos dados para el abandono de la práctica deportiva:

Tabla 1: Motivo de abandono de la práctica deportiva.

Fuente: elaboración propia.

Motivo de abandono	Frecuencia	Porcentaje
No tengo tiempo	237	79,2
Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo libre	141	47,1
Por pereza y desgana	128	42,8
No se han cumplido mis expectativas	58	19,4
No me veo suficientemente hábil	55	18,4
Por lesiones	46	15,4
Los demás eran mejor que yo	44	14,7
No soportaba la presión	31	10,4

Por tener pocas posibilidades de mejorar	29	9,7
Por stress competitivo	23	7,7

Hemos comprobado el alto porcentaje de jóvenes que mencionan condicionantes psicológicos para dejar de lado el deporte: estrés competitivo, pocas posibilidades de mejora, falta de habilidad o expectativas... Queda demostrado que un estrés continuado o una sensación de ansiedad rasgo desembocan en el abandono de la práctica. Nuestra labor como educadores consiste en tratar de invertir esta tendencia, favoreciendo en la actividad motriz la perspectiva lúdica sobre la competitiva, colaborando así en que los nuevos practicantes descubran el gusto por su experimentación, hasta el punto de lograr un grado de adherencia a la actividad. Si conseguimos crear un hábito de actividad motriz estaremos colaborando a su salud física, social y psicológica.

5. CONCLUSIONES

Los estadios por los que pasa el deportista, bien sea un practicante de élite o el más pequeño de nuestros alumnos, siempre son similares, por eso saber identificarlos y tratarlos colaborará para lograr el máximo partido de sus cualidades.

Es evidente que la activación y el estrés son procesos inherentes a cualquier tipo de actividad, no solo física. La capacidad del entrenador/psicólogo/ayudante para reconocerlos y saber transmitir al jugador sensaciones positivas y realistas, logrará garantizar que el participante sea consciente de sus posibilidades reales en todo momento, lo que facilitará la aceptación de la derrota, en caso que se produzca, o la gestión efectiva de la victoria. La ansiedad es una de las preocupaciones mayores de nuestro tiempo. Vivimos en la época de la inmediatez y la competitividad, ambos rasgos favorecen la aparición de sentimientos negativos, que cuando el sujeto no sabe identificar y gestionar, pueden derivar en una preocupante espiral de negativismo e incertidumbre de cara al futuro.

Reconocer y trabajar con los conceptos expuestos, colaborará en la creación de una imagen personal y una personalidad consecuente con la realidad, lo que revertirá positivamente en la calidad de vida del individuo.

Están demostrados los múltiples beneficios que la práctica deportiva tiene sobre el individuo, a pesar de ello, cada vez son menos los jóvenes que presentan adherencia hacia la actividad física. De nuevo comprobamos que los factores psicológicos tienen gran importancia a la hora de desechar la práctica motriz como pasatiempo para los momentos de ocio. Nuestro papel como educadores consiste en saber transmitir ese gozo por el deporte y no en querer descubrir nuevos talentos para la competición.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Buckworth J. (2001). *Exercisepsychology*. USA: Human Kinetics.
- Dosil Díaz, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín Librero.
- Macarro Moreno, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.

Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: Editorial EOS.

Pérez Turpin, J.A. (2005). *Competición deportiva con jóvenes*. Sevilla: Deportiva Wanceulen.

Roberts, G.C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. USA: Human Kinetics.