

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Enrique Guzmán y Valle

Alma Máter del Magisterio Nacional

FACULTAD DE PEDAGOGÍA Y CULTURA FÍSICA

Escuela Profesional de Educación Física y Deporte



La preparación psicológica del Deportista

Examen de Suficiencia Profesional Res. N° 1501-2022-D-FPYCF

Presentada por:

Leonidas Alexander Guia Aguirre

Para optar al Título Profesional de Licenciado en Educación

Área principal: Educación Física

Área secundaria: Deportes

Lima, Perú

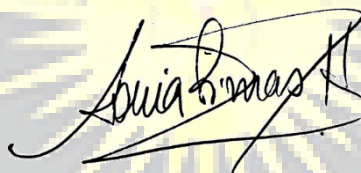
2022

La preparación psicológica del Deportista

Designación de Jurado Resolución N° 1501-2022-D-FPYCF



Dr. Guido Flores Marchan
Presidente



Mg. Sonia Edith Limas Huatuco
Secretaria



Lic. Fausta Elva Huertas Huerta
Vocal

Línea de investigación: Metodología, teorías, métodos y preparación

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle
Alma Máter del Magisterio Nacional



FACULTAD DE PEDAGOGÍA Y CULTURA FÍSICA
Dirección de la Unidad de Investigación

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0167-2023-DUI-FPYCF-UNE

El Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Pedagogía y Cultura Física

Hace constar que:

El Trabajo de Examen de Suficiencia Profesional titulado *La preparación psicológica del deportista* ha sido sometida en su versión final, al software Turnitin y obtuvo un porcentaje del **12%** de similitud con otras fuentes verificables, lo cual garantiza su originalidad e integridad académica. Asimismo, se comprobó la aplicación de las normas APA/Vancouver de acuerdo con las disposiciones vigentes.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

La Cantuta, 31 de octubre de 2023


Leonidas Alexander Guia Aguirre
Autor
DNI N° 47416987



Dr. Wilner Montalvo Fritas
Director de la Unidad de Investigación
DNI N° 07295199

Unidad de Repositorio Institucional y Biblioteca Virtual

feedback studio

Leonidas Alexander Guila Aguirre La preparación psicológica del Deportista

Retienden de coincidencias

12 %

Se están viendo fuentes similares

Ver fuentes similares (10)

Coincidencias		
1	espafes.com	2 %
2	com de la	2 %
3	repositorio.uned.edu	2 %
4	Entregado a Universidad	1 %
5	www.monografias.com	1 %
6	Entregado a Universidad	<1 %
7	www.ejemplo.com	<1 %
8	www.ejemplo.net	<1 %
9	Entregado a uni	<1 %
10	Entregado a Universidad	<1 %
11	Entregado a Universidad	<1 %
12	Entregado a Universidad	<1 %

Página 1 de 58 Tamaño de página: 1000

Versión solo texto del informe Alta resolución 19°C Parc. soleado 09:18 a.m. 23/08/2023

Nro. Registro RIDUNE: 2023-FPYCF-064

Especialista: Diego Orlando Zuñiga Alanya

Dedicatoria

A mis familiares por su apoyo e inspirarme a ser mejor cada día y depositar su confianza en mi persona. Gracias.

Índice de contenidos

Portada	i
Hoja de firmas de jurado	ii
Dedicatoria.....	iii
Índice de contenidos	iv
Lista de figuras	vi
Introducción.....	vii
Capítulo I. Aspectos generales: la preparación psicológica del deportista y las relaciones fundamentales	9
1.1 Definición	9
1.1.1 Psicología del deporte.....	10
1.1.2 Psicología del deporte y ciencias del deporte.	10
1.1.3 Medicina del deporte – fisiología del deporte.	11
1.1.4 Sociología del deporte.	11
1.1.5 Teoría del entrenamiento.	11
1.1.6 Aprendizaje motor.	12
1.1.7 Psicología del deporte y práctica deportiva.	12
1.1.8 Tareas y funciones del psicólogo del deporte.	13
1.1.9 Áreas de aplicación de la psicología del deporte.	15
Capítulo II. Aspectos específicos	17
2.1 Liderazgo del entrenador y conducción del entrenamiento.....	17
2.2 Motivación del entrenador al deportista	18
2.2.1 Relación en el deportista.....	19
2.3 Preparación psicológica del deportista	20
2.3.1 La preparación psicológica general.	20

2.3.2	Entrenamiento psicológico.....	21
2.4	Papel del entrenador	22
2.5	El estado de tensión psíquica del deportista	23
2.5.1	Definición.	23
2.5.2	La tensión psíquica, antes, durante y postcompetencia.	24
2.5.3	Durante la competencia.	24
2.6	Motivación para la práctica deportiva	26
2.6.1	Definición.	26
2.6.2	Emociones en el deporte.	28
2.6.3	Emociones en la fase precompetencia.	30
2.6.4	Emociones durante la competencia.....	32
2.6.5	Situaciones de rendimiento.	34
2.6.6	Emociones posteriores a la competencia.	36
2.7	Teorías de motivación para el rendimiento	37
2.7.1	Teorías de necesidad para el rendimiento.....	37
2.7.2	Teoría de motivación para el rendimiento de (Heckhausen).	38
2.7.3	Teoría de la atribución.	43
2.7.4	Teoría de las metas para el rendimiento.	45
2.7.5	Teoría de la motivación para la competencia.	46
2.8	Técnicas básicas de la motivación.....	47
2.8.1	Definición.	47
	Aplicación didáctica	50
	Síntesis.....	¡Error! Marcador no definido.
	Apreciación crítica y sugerencias	55
	Referencias	56

Lista de figuras

Figura 1. Psicología del Deporte y su interrelación con otras ciencias del deporte	12
Figura 2. Áreas de aplicación de la psicología del deporte	16
Figura 3. Determinantes de la motivación.....	26
Figura 4. Motivación para practicar deporte como resultado de interacción entre factores personales y situacionales	27
Figura 5. Emociones como un proceso de integración.....	28
Figura 6. Relación entre emoción y rendimiento	30
Figura 7. Experiencias de éxito y fracaso.....	36
Figura 8. Modelo de necesidades para el rendimiento	37
Figura 9. Determinantes de la motivación actual para el rendimiento	39
Figura 10. Importancia de los motivos en las etapas de desarrollo psicológico según Maslow.....	40
Figura 11. Comparación entre vencedor y perdedor	41
Figura 12. Comparación entre deportistas de alto y bajo rendimiento.....	41
Figura 13. Rendimiento y la activación.....	42
Figura 14. Relación entre motivación, rendimiento y dificultad de la tarea	43
Figura 15. Categorías básicas de atribución	44
Figura 16. Atribuciones y motivaciones del rendimiento.	45
Figura 17. Determinantes de la teoría de metas del rendimiento	46
Figura 18. Teoría de la interacción entre competencia y motivación.....	47
Figura 19. Las técnicas de motivación en el deporte.....	48

Introducción

Luego del estudio realizado, en el presente trabajo diferenciamos y enfocamos dos partes, y que están centradas: en el entrenador deportivo, y su accionar en la preparación psicológica del joven deportista.

El presente trabajo monográfico, denominado Preparación psicológica del deportista. Con los siguientes subtemas: relaciones fundamentales de la psicología y las actividades deportivas, liderazgo del entrenador y la conducción del entrenamiento. El estado tensión psíquica del deportista, motivación para la práctica deportiva, teorías de motivación para el rendimiento, técnicas básicas de motivación, está elaborado con la finalidad de dar a conocer los conocimientos sobre la importancia de la preparación psicológica del deportista y en que influye en los deportistas.

Este trabajo monográfico está elaborado de la siguiente manera: El primer capítulo contine la preparación psicológica del deporte, en el segundo capítulo se encuentra las relaciones fundamentales de la psicología y las actividades deportivas, psicología del deporte y ciencias del deporte, tareas y funciones del psicólogo del deporte, áreas de aplicación, entre otros.

Se desarrolla la temática del liderazgo del entrenador y la conducción del entrenamiento, la motivación del entrenador al deportista, la preparación psicológica del deportista y papel del entrenador. Se aborda también el estado de tensión psíquica del deportista, definición, la tensión psíquica, antes, durante y postcompetencia.

Asimismo, las características fundamentales que definen su actuación en la conducción del entrenamiento, y el proceso de pensamiento, estos son referentes prioritarios en el análisis didáctico. Los principales objetivos de la preparación psicológica son: fomentar las capacidades psíquicas, para lograr un estable estado emocional en las competencias y, así establecer una buena calidad del deportista, entrenador, etc.

La preparación psicológica es considerada como parte elemental del entrenamiento. Es por eso que para aplicar el método psicológico en las actividades deportivas es necesario realizar un diagnóstico sobre sus condiciones psíquicas.

La preparación psicológica debe realizarse mediante una serie de evaluaciones y acompañamiento permanentes para ver y analizar sus capacidades de los deportistas.

La preparación deportiva, es necesario que sea aplicada por especialistas que sepan del tema, los cuales lo pueden realizar mediante diversos métodos. La preparación debe aplicarse en todo tipo de deportista, pero debe iniciarse desde el entrenador. La preparación psicológica se encarga de analizar y modificar procesos psíquicos y las actividades deportivas.

Es por eso que, el objetivo del presente trabajo, es aportar información a todos los agentes involucrados en el ámbito de la preparación del joven deportista, y de las motivaciones de trabajo del entrenador porque vamos a tratar sobre el deportista, el entrenador y su preparación psicológica.

Capítulo I

Aspectos generales: la preparación psicológica del deportista y las relaciones fundamentales

1.1 Definición

La preparación psicológica del deporte es una de las principales disciplinas, que forma parte de las ciencias de la psicología. Es una tarea del entrenamiento, donde se desarrollan diversos componentes volitivos y psicológicos como la voluntad de esfuerzo, concentración, disciplina, perseverancia, liderazgo entre otros.

Según Nitsch (1989) “La psicología del deporte analiza los procesos psíquicos deportivos, debido a que su estudio está relacionado con la participación y el rendimiento del deporte teniendo en cuenta la (cognición, motivación, emocionales)” (p. 29).

Esta interpretación, se basa principalmente en analizar los procesos conductuales en el contexto físico y de competencia, lo cual permitirá el rendimiento de las acciones deportivas, con el fin de desarrollar y aplicar programas, sobre la clave al éxito (Nitsch 1986, p. 189).

Al respecto Caracuel (1996) se refiere a “la principal función de la psicología deportiva es aquella que describe, explica y pronostica las acciones deportivas, con el fin de desarrollar o consideración los principios éticos” (p. 198).

La psicología del deporte según la Federación Europea de Psicología Deportiva (FEPSAC, 1996) se refiere a que “los fundamentos psicológicos y sus procesos de los deportes deben ser relacionadas con las demás personas. Los sujetos investigados están involucrados en las actividades deportivas en los cuales interviene los deportistas, entrenadores, psicólogos, fisioterapeutas, etc.” (Becker, 2000, p. 19).

La Psicología deportiva y del ejercicio permite analizar los comportamientos en el deporte, en los ejercicios físicos y sus conocimientos. Según Weinberg y Gould (1990) “los psicólogos deportivos, deben ayudar u orientar a los deportistas desde todas las edades, acerca de sus delimitaciones físicas y mentales, mediante las practicas físicas, en tiempos de descanso, para así fortalecer la ejecución y rendimiento, en la participación deportiva” (p. 5).

Los mismos autores diferencian acerca de la psicología del deportiva, como parte de la psicología clínica y educacional, en los cuales los de orientación clínica deben de cumplir su función de realizar tratamientos en los problemas emocionales, con orientación educacional, ayudando así poder fortalecer el entrenamiento y habilidades psicológicas.

1.1.1 Psicología del deporte.

La Psicología deportiva no solo deber ser considera como materia especial. Debido a que el deporte tiene reglas propias, estructuras y principios. El desarrollo de las teorías de la Psicología del Deporte y métodos específicamente deportivos, pueden contribuir para el desarrollo de psicología, pero las dos son intrínsecamente relacionadas.

1.1.2 Psicología del deporte y ciencias del deporte.

La ciencia deportiva, se basa en la Educación Física y en los deportes. Es por eso que es conocido como la Ciencia del Deporte, debido a que mantiene una relación interdisciplinaria con las disciplinas científicas siguientes.

1.1.3 Medicina del deporte – fisiología del deporte.

Temas interdisciplinarios: relaciones entre la actividad física, salud y calidad de vida, deporte en la tercera edad, diagnóstico del rendimiento deportivo, diagnóstico del talento, diagnóstico y control del estrés psicofísico: análisis de la fatiga física y mental ; análisis de la sobrecarga (sobre entrenamiento), prevención de lesiones deportivas, control de dolor de deportistas, aclimatación de deportistas, doping y abuso de drogas, principios éticos en el deporte, preparación de deportistas olímpicos y paraolímpicos.

1.1.4 Sociología del deporte.

Temas interdisciplinarios: Interacción y comunicación de grandes grupos, análisis de las instituciones y organizaciones deportivas, comportamiento agresivo y violencia en los grupos de apoyo o fanáticos, socialización por medio del deporte.

Importancia y significado de valores: normas y reglas de los deportes: moral y ética deportiva, influenciando en los medios de comunicación, en los padres sobre sus hijos deportistas: influencias sociales en el desarrollo de la carrera deportiva, causas sociales del doping y consumo de drogas. Aspectos importantes a tener en cuenta en el ambiente deportivo.

1.1.5 Teoría del entrenamiento.

Temas interdisciplinarios: diagnóstico y control de la carga de entrenamiento, prevención de sobrecarga, entrenamiento técnico-táctico: entrenamiento mental, entrenamiento de deportistas jóvenes; diagnóstico de talentos deportivos; interacción y comunicación entre técnico y deportistas; periodización y control del entrenamiento, planeamiento de la carrera deportiva, entrenamiento de mujeres y técnicas de recuperación.

1.1.6 Aprendizaje motor.

Temas interdisciplinarios: atención y percepción en el deporte, toma de decisión, procedimientos de información y memoria; técnicas de *feedback*, influencia de la motivación en el proceso de aprendizaje, importancia de la coordinación psicomotora, entrenamiento de la coordinación, entrenamiento técnico, influencias sociales en el aprendizaje motor y aprendizaje social.

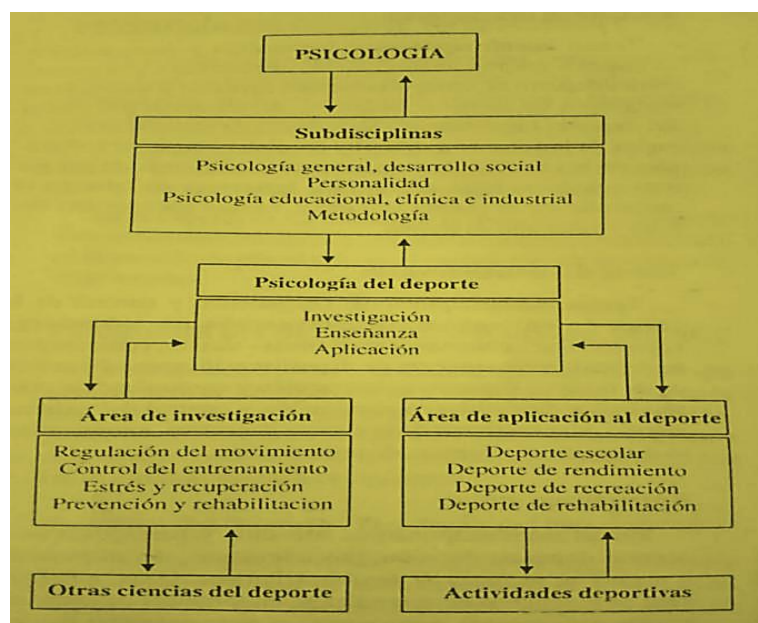


Figura 1. Psicología del deporte y su interrelación con otras ciencias del deporte. Fuente: Nitsch, 1989.

1.1.7 Psicología del deporte y práctica deportiva.

Las tareas de la Psicología del Deporte, están relacionadas con las teorías y modelos de la práctica deportiva, se desarrolla como ciencia. Entre tanto, debemos de trabajar con atención y exactitud científica en las prácticas deportivas, para no convertirla en una psicología que significa todos los fenómenos.

Otro aspecto es la actividad deportiva en la Psicología del Deporte, es parte elemental en las prácticas del deporte, ya que, de ella se necesita comprobar teorías, para así aplicarse mediante métodos deportivos.

Este problema se da debido a que algunos de los psicólogos deportivos, su objetivo se basa en cumplir las practicas y no la de la ejecutiva, donde es ahí que debe darse para establecer procesos cognitivos, para la práctica deportiva. Los psicólogos deben tener en cuenta que la práctica deportiva en un deportista es elemental, debido a que le ayuda, en sus procesos psíquicos y en sus habilidades de competencia. Con base a esa interacción, se puede desarrollar una buena cooperación que ayudara a que el deportista se base en la práctica deportiva.

1.1.8 Tareas y funciones del psicólogo del deporte.

Según Singer (1989) el psicólogo del deporte tiene las tareas siguientes:

- Analítico investigador, contribuye en la generación de conocimientos.
- Encargado, transmite enseñanzas específicas.
- Intermediario, forma parte de la práctica deportiva y técnica.
- Especialista de deporte: evalúa el estado de competencia del deportista.
- Especialista analítico: analiza las condiciones del entrenamiento.
- Especialista optimizador: se encarga de forjar el desempeño.
- Consejero deportivo: brinda apoyo moral y físico.
- Consultor: genera apoyo en las charlas psicológicas deportivas.
- Responsable medico: se encarga de cuidado de la salud y bienestar del deportista.

Nitsch (1986) destaca las funciones y tareas del psicólogo del deporte.

- Enseñanza. Los profesores de Educación Física y técnicos deportivos deben de transmitir conocimientos y habilidades técnicas deportivas, necesitan de conocimientos y capacidades psicológicas específicas para comprender mejor el comportamiento humano en el ámbito del deporte. Los cursos y seminarios psicológicos son realizados teniendo en cuenta, principalmente, las metas siguientes:

- Transmisión de principios y fundamentos psicológicos de los procesos de aprendizaje y la enseñanza.
- Transmisión de conocimientos y capacidades psicológicas para la educación practica en los diversos sectores de aplicación en el deporte.
- Transmisión de conocimientos y técnicas en metodología de la investigación en psicología.
- Transmisión de técnicas para la adquisición y desarrollo de los contenidos arriba citados en futuras prácticas profesionales.
- Investigación. De modo general, la investigación psicológica en el deporte es dirigida a las tareas siguientes:
 - Desarrollar una teoría de la acción deportiva como base para la explicación y el pronóstico de fenómenos psicológicos en el deporte, en el sentido de que nada es más practico que una buena teoría.
 - Desarrollar procedimientos diagnósticos para medir características psicológicas de las personas, de situaciones y de actividades deportivas (por ejemplo: motivación para el rendimiento, miedo y agresión en el deporte, coordinación psicomotora, personalidad del deportista y entrenadores).
 - Desarrollar medidas de intervención psicológicas para la enseñanza, entrenamiento, competencia y terapia (preparación y asesoría psicológica).
- Intervención. La intervención psicológica en la práctica deportiva. (Por ejemplo: en el deporte escolar y el rendimiento) puede ser realizada por medio de determinados programas psicológicos de entrenamiento, así como medidas psicológicas de consejería y acompañamiento. A continuación, serán esclarecidas las formas de intervención, entrenamiento, acompañamiento psicológico (*Coaching*) y consejería psicológica (*Counseling*).

- Acompañamiento psicológico (*Coaching*). Según Gabler (1979) el objetivo del Coaching psicológico es generar en los deportistas un trabajo integrador y social en equipos, para así fortalecer sus potencialidades máximas de rendimiento en la competencia. Las principales estrategias del Coaching psicológico es que, la preparación psicológica debe cumplir la función del desarrollo de autoconfianza mediante la motivación y orientación táctica antes, durante y después del entrenamiento.
- Consejo de Coaching mental. Según Nitsch (1999) la meta del *Coaching* se basa en que el fortalecimiento de las capacidades de autorregulación y autocontrol en los deportistas, deben ser como parte de una asesoría psicológica profesional.

El modelo de *Coaching* según Nitsch (1999) implica “métodos y programas psicológicos siguientes: (a) análisis de personalidad y sistemas deportivos sociales; (b) entrenamiento psicológico deportivo para fortalecer el estado (cognitivo, emocional, y social); (c) asesoría motivadora psicológica y social y; (d) intervención de especialistas psicólogos” (p. 61).

- Consejo psicológico. Tiene como finalidad ayudar a los técnicos y deportistas a resolver problemas psicológicos y sociales. Es por eso que, además, de ser una tarea específica del psicólogo, él debe a ayudar a disminuir la inseguridad, a fin de lograr la autoconfianza. La intervención psicológica debe ser aplicada en conjunto, según el problema psicológico existente.

1.1.9 Áreas de aplicación de la psicología del deporte.

- Deporte de rendimiento. Es aquel que tiene como objetivo cumplir con los factores psíquicos del rendimiento deportivo con una finalidad de mejorar las capacidades del rendimiento en la competencia. En primer lugar, se investiga los siguientes factores:

Capítulo II

Aspectos específicos

2.1 Liderazgo del entrenador y conducción del entrenamiento

Es un fenómeno psicosocial que otorga una capacidad de motivación a los deportistas, generando un apoyo social, para que logre grandes esfuerzos y así enfrenten las dificultades. El entrenador debe ser capaz de asumir una conducta adecuada, que permita a que el rol que le otorgue a los deportistas, sean reforzados y tengan resultados positivos. El liderazgo cumple tres funciones esenciales:

- La función organizativa: que se basa en planteamiento de las metas y planificación para lograr los objetivos, mediante la toma de decisiones.
- La función informativa: que es por la cual el entrenador debe otorgar fuente de información a los deportistas, para establecer objetivos en los grupos.
- La función de socialización: que es aquella que debe tener vínculo con la educación acerca de las normas, valores y habilidades para generar un trabajo grupal.

Duda y Walling (1987) plantean que el clima motivacional debe ser orientado mediante la maestría de los deportistas, su esfuerzo y responsabilidad importante grupal. Roberts (1989) establece que el clima motivacional debe estar ligada con el entrenamiento o con la competencia en los grupos deportivos. El estudio del liderazgo ha generado interés

preferencial, es por eso que la busca de cualidades personales y de conducta de los entrenadores, debe comprender que el liderazgo carece de una gran similitud deportista.

Murria (1990) expone que hay aspectos que favorece el liderazgo del entrenador, como el del conocimiento de las ciencias aplicadas al deporte; el poseer destrezas interpersonales, entre la comunicación verbal, además, todo este proceso ayuda a ofrecerles posibilidades al triunfo de los deportistas mediante programación coherente; racionales y sencillos.

Todos los integrantes de un equipo deportivo deben saber la naturaleza de la actividad en que se encuentran y tratándose de deportes como, por ejemplo: el fútbol, donde la cooperación y cohesión son la base, el liderazgo desempeña un rol fundamental.

2.2 Motivación del entrenador al deportista

Es el manejo que realice el entrenador para capacitar las potencialidades, del deportista dependerá de cómo él puede motivar en su entrenamiento, es decir que para realizarlo debe tener a disposición una contextualización física y psíquica el logro de determinadas metas.

El entrenador puede capacitar de forma directa e indirecta, es por eso que es importante cumplir con dicha fase de motivación para el logro de capacitación.

- Cuando el entrenador utiliza la motivación directa en ese instante debe intervenir los objetivos previstos, que permitan el cambio en el deportista.
- Según Balaguer (1990) para que la motivación consiga el efecto deseado, el entrenador debe poseer credibilidad, el atractivo o el poder.
- Credibilidad es cuando el entrenador le hace llegar información al deportista mediante opiniones, valoraciones y reflexiones, es decir; que le indica que con su esfuerzo puede alcanzar metas.

- Es adecuado señalar que la forma en como interviene el entrenador en un niño, adolescente o adulto, no va a ser igual, debido a que, para cada uno de ellos a diferentes formas de interacción, para que se adapten a la actividad deportista.
- Cuando se motiva por el atractivo, el entrenador debe mostrar unión con el equipo, debido a que de esta forma los deportistas tendrán verdadero interés en forjar vínculos de admiración.
- La motivación, es aquella, la cual es útil en algunos momentos, debido a que se puede manifestarse cuando se hace un buen uso de los premios y castigos, constituyendo para ellos fuentes movilizadoras.

Existe un nivel de motivación para cada tarea y para cada jugador. Por ejemplo: la natación donde el dar brazadas rápidas y largas requiere de una condición física excelente y gran despliegue de energías, no tiene el mismo nivel motivacional que el tenis o el golf. Si asistimos a tales competencias deportivas, observaremos que los niveles de motivación son distintos y la participación, tanto de entrenadores, jugadores, público, árbitros, etc., también es distinta. En la natación escucharemos gritos y aliento constante del público, entrenado, etc.; a diferencia del tenis y golf cuyas características y reglamentos deportivos, no permiten los gritos interferentes del público.

Según Tutko y Richards (1971) “la comunicación adecuada, amplia y de mutuo respeto, que facilite la creatividad e inspiración del jugador, es una fuente motivacional del primer orden” (p. 221).

2.2.1 Relación en el deportista.

De lo que hemos relacionado, se debe deducir que motivar a los deportistas y la filosofía, debe estar relacionada con la didáctica del entrenador.

Es decir, que hacemos referencia a la motivación física cuando el entrenador durante el entrenamiento, genera un entorno agradable. La motivación psíquica en esta parte es fundamental, ya que puede provocar cambios positivos en los deportistas, como en los equipos otorgando cooperación e integración.

2.3 Preparación psicológica del deportista

Es considerada como un proceso que genera el desarrollo, las cualidades y habilidades psíquicas del deportista, en el entrenamiento y la competencia. Es por eso que estos dos tipos de la preparación psicológica, se basa en la general y la especial, la cual se basa en los entrenamientos psicológicos, considerando un proceso preparatorio y psicológico.

El sistema psicológico tiene dos objetivos centrales: el aprovechamiento óptimo del nivel de preparación deportiva que permite reducir al mínimo los errores y evaluar correctamente la situación competitiva, y cumplir con los factores precompetitivos y competitivos que influenciarán en las sugestivas competencias.

2.3.1 La preparación psicológica general.

Es aquella que permite, lograr el perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas entrenadoras y el deportistas, las cuales intervendrán en la competencia. La Influencia Psicológica de la Intervención, tiene como objetivo dirigirse a una premisa básica de preparación del deportista mediante la instrucción y educación.

Además, es importante que los deportistas con el accionar del entrenamiento generen una organización de actuación de evolución de hábitos y destrezas, para lograr en la deportista eficiencia adecuada en el entrenamiento.

Se debe hacer una aclaración, el deportista que entrena sistemáticamente debe establecer, en sus entrenamientos facultades físicas y psíquicas, para que se regula el comportamiento, pero además tiene que intervenir superiormente los métodos que propicien la relajación y la activación psíquica.

2.3.2 Entrenamiento psicológico.

Sistema dirigido, para lograr una adquisición de habilidades o destrezas mentales, las cuales permiten el rendimiento en el entrenamiento y la competencia, deportista. Realmente, como hemos expuesto, el entrenamiento psicológico está basada por técnicas, las cuales se sustenta mediante teorías de orientación conductista y cognitivista.

El entrenamiento psicológico le debe propiciar al entrenador y sus deportistas el que puedan lograr metas y desarrollarlas para mejorar estados emocionales, las cuales deben de adecuarse en las relaciones interpersonales, con el fin de tener un buen comportamiento.

Al planificar el programa de entrenamiento psicológico, debe de ver un perfil psicológico, en el cual se deben alcanzar mediante una prueba una planificación insertada, es por eso que se debe adaptarla mediante fases por las cuales transcurre la preparación del deportista (sesión, microciclo, mesociclo y macrociclo).

El entrenamiento mental tiene un carácter ascendente, que permite el entrenamiento integral. Es por eso que mediante la enseñanza y la práctica de antes y después del entrenamiento físico, no deben menospreciar el apoyo que se obtiene cuando se dan tareas de reforzamiento para tal efecto.

Para lograr una disposición psíquica en el entrenamiento psicológico debe realizarse diversas actividades y condiciones; de establecimiento de metas; y estimulación de estado psíquico en entrenamiento del entrenador y sus deportistas.

Los psicólogos para confeccionar un programa de entrenamiento psicológico deben observar entrenamientos y competencias para determinar qué habilidades son las necesarias, en cuáles enfatizar, precisar los objetivos de cada habilidad en dependencia del tiempo que se disponga para el entrenamiento mental, cuando éste es muy breve hay que priorizar metas y trabajar sólo sobre algunas habilidades o destrezas.

Para desarrollar un programa que tiene como fin el incremento en el deportista de la seguridad en sus fuerzas, después de propiciar y lograr la disposición del deportista, éste establece sus metas físicas y psíquicas en colaboración con los especialistas, las visualiza, debiendo comenzar a concientizar cómo va ocurriendo la ejecución mental, ejercita el control del pensamiento, hace relajación, ejercita la imaginación y la concentración de la atención. Cuando se logra el dominio individual se integra y se hacen aplicaciones específicas.

El psicólogo, genera mediante el programa de entrenamiento, una evaluación, aunque existan aprendizajes de habilidades sencillas en el deportista. Así mismo, algunas de las habilidades mentales que puede ejercitar el entrenador deben de ser teóricas y prácticas. Es decir que debe de quedar bien definido como parte de un entrenamiento psicológico.

2.4 Papel del entrenador

El entrenador que realiza un buen trabajo con el deportista, debe caracterizarse por tener lo siguiente:

- Confianza, en el sector deportivo, al momento del entrenamiento.
- Disposición a la indagación de nuevos y mejores métodos para la motivación deportista.
- Preocupación en la vida de los deportistas
- Trato cordial en el trabajo grupal.

- Criticar positivamente los hechos negativos.
- Crear una atmosfera de armonía durante el entrenamiento.
- Ser exigente de forma constante.
- Demostrar autocontrol, tranquilidad y confianza en las competencias.

2.5 El estado de tensión psíquica del deportista

2.5.1 Definición.

Los estados psíquicos, tiene como objetivo lograr los componentes que lo integran. Lo cual la distinción personal indica que carácter subjetivo debe ser reflejo de las condiciones de influencia social, de las necesidades, pensamientos y motivaciones.

Puni (1979) define el estado psíquico como una expresión integral de la personalidad que se materializa a través de una serie de indicadores generales. Levitov (1987) precisa muy claramente que, atendiendo a la estructura de la personalidad, los estados además de ser intelectuales, emocionales y volitivos pueden ser situacionales, personales lógicos y grupales, agregando que, si se trata del carácter de la intensidad, del tiempo, la polaridad y el nivel de conciencia se pueden definir en superficiales y profundos, prolongados y breves, positivos y negativos y en más o menos conscientes. Asimismo, Cheliaga (1988) se refiere también a la polaridad para la activación y la pasividad, ya que, los estados psíquicos pueden regularse desde el exterior o por el propio sujeto.

Es un proceso afectivo de intensidad y una duración, la cual como acción puede implicar riesgos, como la inquietud y el agobio, durante la realización de la competencia.

Dentro de los estados psicológicos se habla del estrés desde posiciones generales a partir de factores situacionales en su surgimiento y desarrollo, pero no se debe obviar que existen las más diversas variantes de manifestación de los estados de estrés, determinados

por una situación concreta, así como, por las particularidades individuales de las personas con son entre otras las propiedades del sistema nervioso (fuerza-equilibrio-movilidad) y las características psicológicas del temperamento.

La tensión psíquica es necesaria para el entrenamiento para cumplir con las cargas físicas cada vez mas crecientes. Cuando el trabajo es de alta intensidad y duradero, comienza a acentuarse la tensión psíquica que se convierte en excesiva y que puede llegar a la tirantez. En el entrenamiento más contemporáneo solo al pasar una etapa de tensión excesiva, el deportista mejora su propio resultado, después de haber efectuado entrenamientos de super compensación, de haberse reducido la carga y haber ocurrido una correspondiente recuperación.

2.5.2 La tensión psíquica, antes, durante y postcompetencia.

El estado de tensión psíquica refleja diversas funciones, las cuales se incorporan a la regulación de la conducta del deportista. La tensión que aparece esta denominado como prearranque, es decir que es una disposición combativa. Es por eso que la motivación para la actividad, es parte de la actitud ante las tareas y volitiva de los deportistas.

2.5.3 Durante la competencia.

La tensión tiene no solo la salida cognitiva o afectiva, sino también tiene una independientemente las cuales son muy diversas en las competencias, es por eso que se expresan los siguientes:

- La rivalidad deportiva. Es indispensable para la confrontación. Debido a que es parte de la capacidad de trabajo del deportista, las cuales se ligán a una autovaloración para la lucha por el éxito. En la cual en ello la rivalidad deportiva no es sinónimo de agresividad y mucho menos de violencia.

- El honor deportivo. Tiene contenido de moral y expresa en la actitud emocional de intereses personales y sociales, al momento en el que el deportista o el grupo participa defendiendo, genera como honor competitivo. Es por eso que, en algunas competencias, se ve que se toma conciencia de la posibilidad de perder la supremacía, es decir se encuentra amenazado el éxito.
- El orgullo deportivo. Es aquel donde se experimenta en el deportista una victoria no solo en el orden personal, sino también social.
- La excitación deportiva. Constituye como una necesidad del deportista, debido a que se da mediante la actividad motriz, emociones y el éxito. Es por eso que al transcurrir la competencia, esto aumenta, es decir que se puede alcanzar una gran intensidad, de animación deportiva o combativa.
- La animación deportiva. Es un periodo de las fuerzas, en donde se fija la seguridad en el éxito. Además, aparece siempre después de una fuerte lucha, cuando uno de los deportistas ha logrado salir airoso.
- La exaltación deportiva. Es propia de los juegos con balones, en donde hay variedad y rapidez, ya será de forma táctica o directa con los balones. Todo esto causa emociones activas, que generan en el pensamiento, la aspiración de los deportistas. Se advierte una correcta percepción de las intenciones del contrario de forma rápida y anticipada. Aparece cuando el éxito comienza a inclinarse hacia un equipo con una diferencia mínima de tantos o en igualdad de marcador. Jamás asociarlo con el exceso de exaltación que conduce a aplastar al contrario por cualquier medio, se pierde el autocontrol dando paso a las acciones desenfadas y hasta groseras, así como a la violación del reglamento; en fin, la presencia de la agresividad negativa hasta la posibilidad de la violencia.

- La irritación deportiva. Surge al momento de buscar un resultado exitoso en las acciones ofensivas, las cuales han sido señaladas por los jueces o árbitros. Además, de que surge el enfado hacia si mismo después de un fracaso temporal.

2.6 Motivación para la práctica deportiva

2.6.1 Definición.

Según Samulski (1995) la motivación es un proceso activo e intencional, el cual beneficia de forma personal. Según ese modelo la motivación es una energética y una importante activación. Con base en ese concepto de motivación, se puede distinguir técnicas de activación (activación-control) y en técnicas de establecer metas (*goal-setting strategies*).

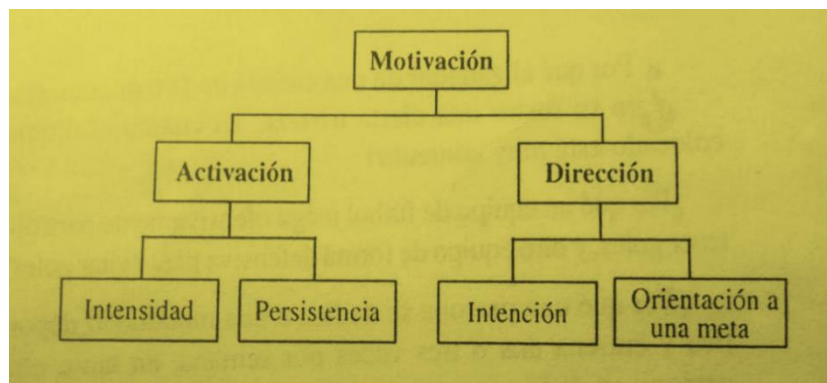


Figura 3. Determinantes de la motivación. Fuente: Weinberg y Gould, 1999.

Weinberg y Gould (1999) propone un “modelo de interacción de la motivación para la práctica deportiva. Motivación para practicar deporte como resultado de interacción entre factores personales y situacionales” (p. 57).

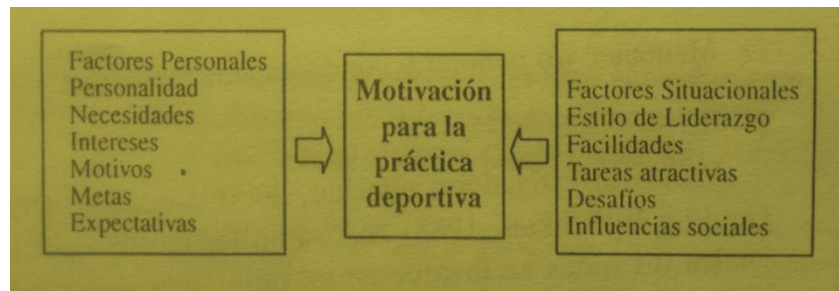


Figura 4. Motivación para practicar deporte como resultado de interacción entre factores personales y situacionales. Fuente: Weinberg y Gould, 1999.

Según esa visión, la motivación en la practica deportiva es parte de una interacción entre la personalidad, debido a que genera desafíos e influencias sociales. La importancia de los factores personales puede depender de las necesidades y oportunidades actuales. Un estudio por Chagas y Samulski (1992) en academias deportivas, se puede ver que destaca, aspectos de motivación, que llevan una persona con frecuencia a:

- Estar en buena forma.
- Tener una mejor condición física.
- Aumentar el bienestar en lo físico y psicológico.
- Mejora la salud.
- Hacer actividades físicas.

Según la investigación de Samulski y Noce (2000) en la comunidad universitaria de la Universidad Francisco Marroquín los motivos esenciales, para la práctica de actividad física son los siguientes:

- Ánimo por la actividad.
- Combatir el estrés.
- Disminuir la ansiedad.
- Establecer una mejora en la salud.
- Estar en forma.
- Mantener o mejorar las condiciones físicas.

- Evitar los dolores en los huesos.

Los motivos por los cuales los niños se involucran en programas deportivos son los siguientes:

- Hacer actividades con alegría.
- Fortalecer sus habilidades, mediante nuevas técnicas.
- Entrenar para tener una buena condición física.
- Percibir emociones positivas (Becker, 2000; Gould y Petlichkoff, 1988; Samulski, 1995).

2.6.2 Emociones en el deporte.

Según Hartford (1993) las emociones deben ser un sistema complejo o psíquico, que permita el reconocimiento de los sistemas cognitivos. Las investigaciones en el área de las emociones deberían considerar preferencialmente la interacción entre procesos psicofisiológicos y entre los procesos psicosociales.

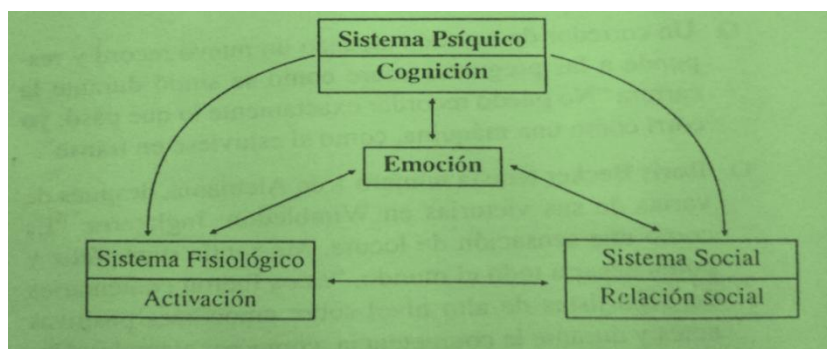


Figura 5. Emociones como un proceso de integración. Fuente: Hartford, 1993.

Para entender las funciones fundamentales de las emociones en el deporte es preciso analizar las acciones deportivas dentro de un contexto situacional (interacción personas, tareas y el medio ambiente). Las emociones tienen dos funciones fundamentales: La función de orientar, que consiste en organizar y controlar las acciones y la función

energética, que es la de activación deportista. Según Hartford (1993) se distinguen dos funciones fundamentales de expresión, las cuales se detallan a continuación:

- Autorregulación. Es aquella que permite demostrar el poder superar aquellos niveles de estrés y ansiedad, con la finalidad de cambiar el estado emocional, para poder lograr un estado emocional y así superar nuestro estado de emociones negativas.
- Regulación de relaciones sociales. Tiene como objetivo evitar demostrar emociones en las estrategias del deporte, para que por medio de la expresión de emociones positivas se pueda motivar a los deportistas y entrenadores.

“La demostración de emociones como la tristeza y abatimiento es una de las estrategias para provocar en el adversario la sensación de pena y apoyo social. Es por eso que a continuación, será presentado mediante resultados los análisis de estudio” (Hartford, 1993, p. 148). Funciones positivas y negativas de atribución de emociones:

- Emociones negativas.
 - Muestra de estado peligro la ansiedad.
 - Iniciación de estrategias de seguridad (ansiedad).
 - Falta de respeto (rabia).
 - Activación de capacidades adicionales (ira).
 - Aumento de sensibilidad.
- Emociones positivas.
 - Realización de motivos.
 - Aumento de motivación.
 - Estimulación (alegría).
 - Sincronización (orgullo).
- Emociones negativas.
 - Pérdida de orientación a la tarea.

- Técnicas de control (strategies).
- Falta de concentración.
- Mala coordinación.
- Emociones positivas
 - Falta de precaución.
 - Reducción de la amplitud de la atención.
 - Pérdida de sensibilidad.

La relación entre emoción y el rendimiento no se puede reducir a una relación simple de una U invertida (Vea Hanin, 1999), siendo que debe ser analizada a un nivel más profundo, considerando los aspectos siguientes según Nitsch (1985):

- Que emoción (cualidad, intensidad, forma) produce.
- En qué situación (constelación), persona, medio ambiente, tarea.
- Que efecto (positivo, negativo).
- En el rendimiento (cualidad, gasto-efecto).

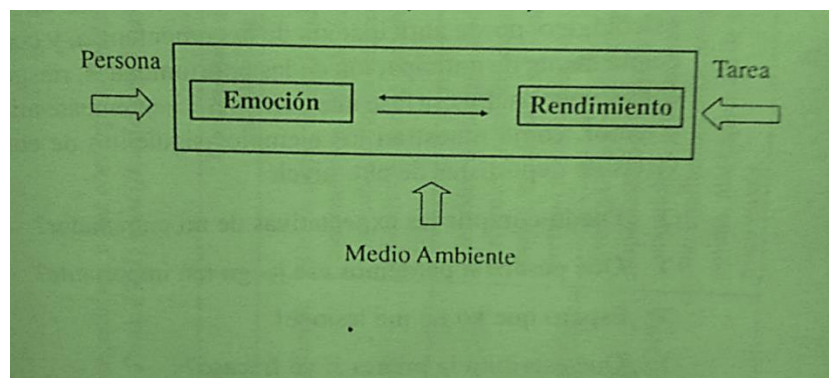


Figura 6. Relación entre emoción y rendimiento. Fuente: Nitsch, 1985.

2.6.3 Emociones en la fase precompetencia.

A unos minutos de iniciar la competencia, los deportistas, se encuentran en un estado de intensa carga psíquica, debido a que entran en un estado pre- competitivo. El

cual se caracteriza, solo desde el punto de vista psicológico, debido a la competencia, esta fase interviene mediante la muestra de los ejemplos siguientes de entrevistas de deportista.

- ¿Puedo cumplir las expectativas de mi entrenador?
- ¿Qué pasara si perdemos ese juego tan importante?
- ¡Espero que yo no me lesione ;
- ¿Qué escribirá la prensa si yo fracaso?
- ¿Qué hacer si el adversario es más fuerte y agresivo de lo que yo esperaba?

Puni (1961) clasifica en tres diferentes categorías los estados pre competitivos, como son correspondientes a las reacciones fisiológicas y motoras:

- En estado de fiebre, es una reacción psicológica, parte del nerviosismo, el cual evita la concentración e inestabilidad emocional.
- En el estado de apatía, interviene el estado mental, es decir el estado de malestares, que se dan por la competencia, generando así intensidad disminuida de la percepción, pensamiento y concentración.
- El estado óptimo, es aquel, que cumple con las reacciones siguientes: Nivel óptimo de activación, para la competencia. Los estados de pre competencia, los cuales están limitados, dinámica y temporalmente.

Los factores siguientes tienen una gran influencia en las cualidades e intensidad del estado precompetitivo: La importancia subjetiva de la competencia y de las correspondientes consecuencias, la relación deportista-técnico, el nivel de autoconfianza. Así, el hecho que un deportista se siente física y psíquicamente mal preparado puede resultar en provocar un estado de ánimo emocional negativo antes de la competencia.

Según Schubert (1981) “Las fuentes de autoconfianza son una buena preparación física y psíquica, la capacidad de aumentar su rendimiento en situaciones difíciles, una

actitud positiva para la competencia, confianza en las capacidades del entrenador y un buen estado de entrenamiento” (p. 270).

2.6.4 Emociones durante la competencia.

Emociones positivas: Las investigaciones de las emociones tienden a concentrarse al principio en el análisis de las emociones negativas y su vez los fenómenos positivos, que se integran positivamente. En el área del deporte han sido investigados estados emocionales positivos que puedan presentarse durante la actividad competitiva (emociones que acompaña y las acciones deportivas).

El concepto de *Flow-Feeling* (sensación de fluidez) (Csikszentmihalyi, 1985) y el análisis del *Winnig Feeling* (sensación de ganar) (Unestahl, 1983). Csikszentmihalyi (1985) interrogó a jugadores de ajedrez, cirujanos, bailarines, profesionales y alpinistas sobre lo que sienten durante sus actividades profesionales y deportivas bien logradas. De esa forma, descubrió diferentes elementos el *Flow-Feeling* y se pueden diferenciar los elementos siguientes según Jackson y Csikszentmihalyi (1999):

- Equilibrio entre actividad y desafío. Ejemplo: en este importante torneo puedo demostrar todo mi talento y mi potencial.
- Absorción total en la actividad. Ejemplo: me identifico tanto con el juego que escucho lo que está ocurriendo en mi alrededor.
- Unión entre conciencia y acción. Ejemplo: estoy pensando en jugar bien (mi mejor juego).
- Concentración total. Ejemplo: antes de sacar me encuentro totalmente en forma del saque y en dirección de la boda.
- Pérdida de autoconciencia. Ejemplo: durante el juego no percibo manifestaciones de la torcida.

- Sensaciones de control total. Ejemplo: estoy sintiendo dominio total de mis movimientos y la situación de juego.
- Motivación intrínseca. Ejemplo: jugar con placer y alegría es la clave del éxito.

Directrices para que los deportistas adquieran el estado de Flow (Weinberg y Gould, 1999):

- El deportista debe tener un alto nivel de motivación, para que de esa manera pueda tener metas realistas y desafiantes.
- El deportista debe tener buen nivel de activación durante la pre competitiva.
- El deportista debe tener buen nivel de atención, en los estímulos de la competencia.
- El deportista debe tener buena forma física y debe adquirir un buen dominio técnico
- El deportista debe desarrollar la motivación (orientada para el éxito) (p. 137).

El *Winning- Feeling* (sensación de ganar) según Unestahl (1983) presenta las siguientes características:

- Amnesia: frecuentemente, después del buen rendimiento, los deportistas deben de describir su estado emocional, lo cuales han experimentado durante las actividades.
Ejemplo: cuando di un salto perfecto, no pude recordar nada de lo que paso.
- Concentración: debe basarse exclusivamente el la protección de estímulos.
- Aumento de la tolerancia al dolor: en ese caso, se sabe que nivel de tolerancia al dolor se encuentra aumentando, mediante sensaciones negativas.

Emociones negativas. En la competencia, se pueden analizar que hay una variedad de situaciones, por las cuales los deportistas, se agobian, por ejemplo:

Un ciclista que viene llevando una ventaja de tiempo, será alcanzando por los que siguen en una barrera fechada.

Un portero salta en el lugar correcto durante el penalti, pero cuando toca la bola con sus manos, no puede evitar el gol.

Un deportista se informa, por medio de la prensa, que el entrenador no le selecciono como parte del equipo.

La hipótesis de que situaciones específicas puede provocar emociones específicas como alegría, rabia, miedo, etc., será sustentada por investigaciones que avalan, por un lado, emociones esperadas en una situación específica, (Hunt, Cole, Reis, 1958; Breitkopf, 1982; Schwarz y Weinberger, 1980), y, por otro lado, emociones sentidas en una situación aleatoria (Scherer, Summerfield, Wallbott, 1983).

No es una situación objetiva que determina que la emoción se presenta más sin la evaluación subjetiva de la situación por el deportista. Es por eso que en las investigaciones, realizadas por Allmer (1984) se sabe que las siguientes situaciones típicas de irritación en competencias deportivas.

2.6.5 Situaciones de rendimiento.

En toda competencia, para alcanzar una meta deseada, se requiere un determinado gasto psicológico, que es producido a partir de la evaluación de las propias capacidades y de las dificultades requeridas para las tareas.

Relacionando una meta, el gasto será apropiado si contribuye para alcanzar y, por el contrario, será inapropiado, si la meta fue perdida por no tener el esfuerzo suficiente, o si no pudiese ser alcanzada y el gasto es evaluado como negativo, aparece la rabia.

Así tenemos: que el deportista se irrita en situaciones de rendimiento cuando (Allmer, 1984):

- Su resultado, no era el que quería.
- El impidieron del alcance de un buen resultado.

- Cuando impiden la participación en una disciplina.

El deportista se irrita en situaciones sociales cuando:

- Otras personas se comportan de forma injusta y no digna.
- Otras personas se comportan de forma no confiable e irracional.

El resultado negativo pudiera ser evitado.

El origen de la rabia experimentada tiene por base que la causa del fracaso es el no cumplimiento de las expectativas, que se suponen seguras, mas no pueden ser concretizadas, por ejemplo: Tener perdido inesperadamente una competencia. También, se experimenta una rabia cuando el fracaso inesperado es considerado inútil. El deportista se siente responsable por el fracaso con el cual no contaba, ya que este pudiera a ver sido evitado por las propias acciones, por el aumento o concentración de los esfuerzos.

- Otras personas impiden el alcance de un buen resultado.
- Cuando debido a la conducta de otras personas el alcance de una meta es frustrada (Izard, 1981). Ejemplo: cuando el árbitro emite una señal equivocada en una competencia.
- El efecto esperado no se presenta.

Situaciones en las que después que el deportista ha alcanzado un buen resultado, se produce rabia, porque el gasto realizado para obtener el éxito es percibido como inútil, ya que los efectos positivos esperados no se presentaron. Ejemplo: el deportista tendría rabia apenas de ganar el campeonato nacional, no fue convocado para los juegos Olímpicos, o si la victoria alcanzada no fue justamente reconocida.

- El deportista es impedido de participar en una competencia.

Cuando por impedimento de participar en una competencia el deportista no puede realizar un control de gasto invertido en el entrenamiento y de sus propias capacidades. Ejemplo: entrenar intensamente y no poder participar en el entrenamiento.

- Surgen dificultades durante la competencia.

Situaciones en las que la acción no puede ser realizada como es propio. Los deportistas deben terminar la competición mediante condiciones difíciles o complicadas y así resulta para ellos una acción penosa y difícil.

Ejemplo: La competencia debe ser suspendida, fue perturbado en la base de concentración por la influencia del medio ambiente, no encuentro en ninguna competencia las condiciones que deseo.

2.6.6 Emociones posteriores a la competencia.

La experiencia del éxito aparece en el momento, en que el rendimiento esperado fue alcanzado o superado. Las experiencias de fracaso, son las que conducen a modificaciones negativas en la personalidad del deportista. El mejor efecto psicológico del éxito deportivo es cuando el deportista sigue entrenando diariamente, para cada vez ir mejorando. En algunos casos el éxito produce experiencias negativas pero la motivación, es donde entonces, debe influenciar mucho.

	Experiencias de Éxito		Experiencias de Fracaso	
	Positivas	Negativas	Positivas	Negativas
Estado de ánimo	Alegre amigable optimista abierto	Arrogancia		Sensación de derrota vergüenza pesimismo
Disposición al esfuerzo	Disposición adecuada de rendir Capacidad de decisión aumento del esfuerzo	Prejuicio autosatisfacción falta de esfuerzo indolencia	Disposición al esfuerzo	Falta de ánimo Indeciso indolencia y fatiga mental
Auto confianza	Refuerzo de la auto confianza Seguridad y optimismo	Auto estima exagerada subestimación de las exigencias y de los adversarios.	Auto critica modestia y discreción	Falta de confianza sentimientos de inferioridad resignación
Nivel de aspiración	Estabilización o aumento	Aumento exagerado	Auto evaluación realista	Disminución
Rendimiento	Aumenta	Disminuye	Aumenta	Disminuye

Figura 7. Experiencias de éxito y fracaso. Fuente: Schubert, 1981.

2.7 Teorías de motivación para el rendimiento

2.7.1 Teorías de necesidad para el rendimiento.

Esta teoría clásica detalla que la motivación en el rendimiento debe ser un resultado, que permita mejorar nuestras habilidades competitivas. Se destaca cinco componentes fundamentales en esta teoría: una es de la personalidad y motivos, también las situacionales, reacciones emocionales y comportamiento de rendimiento (Atkinson, 1974; McClelland, 1961).

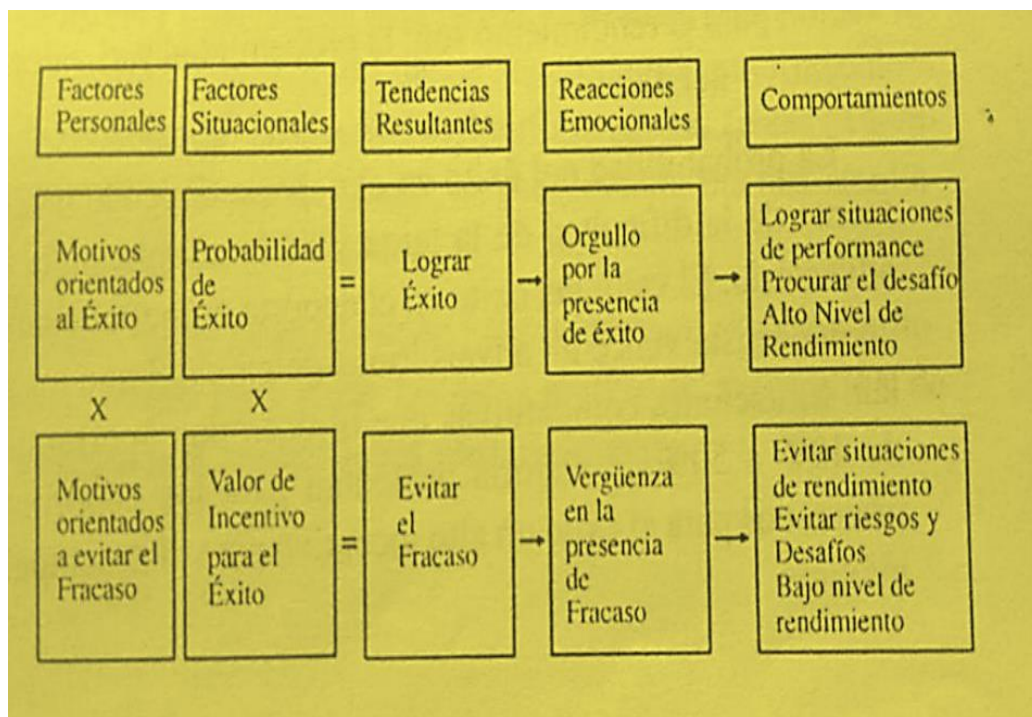


Figura 8. Modelo de necesidades para el rendimiento. Fuente: Atkinson, 1974; McClelland, 1961; Gould, 1999.

- Factores personales. Tiene como objetivo, posee actitudes motivacionales, es por eso que la motivación en el factor personal y el más importante, porque permite conseguir una actitud activa deportista. Es por eso que el experimentar vergüenza u otro

factor, viene a ser una consecuencia del fracaso, lo cual es debido que es parte de nuestro sacrificio.

- Factores situacionales. Estos influyen en la motivación del rendimiento, las cuales son: la probabilidad y el valor de incentivo del éxito.

Lo cual se da mediante una competencia, y el del éxito en el deporte es mayor, al momento en que un deportista, muestra su talento, ante uno de mayor categoría.

- Tendencias resultantes. Personas orientadas para el éxito (*high achievers*), procura que las tendencias resultantes deben ser de (capacidades iguales). Es por eso que (*low achievers*), determina que se tiene que evitar desafíos difíciles de realizar.
- Reacciones emocionales. Es por eso que los deportistas procuran vivenciar esas emociones y a su vez evitar sensaciones de vergüenza. *High achievers*, experimentan más orgullo y satisfacción en sus carreras deportivas del que los *low achievers*.
- Comportamiento de rendimiento. El resultado de la interacción de los cuatro factores mencionados es el comportamiento de rendimiento. *Low achievers* determinar que es mejor evitar tareas exigentes y situaciones de riesgo, porque de esa manera se obtendrá mejores resultados. Esa teoría de motivación para performance sirve de modelo básico para todas las otras teorías de motivación de rendimiento desarrolladas posteriormente.

2.7.2 Teoría de motivación para el rendimiento de (Heckhausen).

- Motivación del rendimiento. Según Heckhausen (1963) la motivación del rendimiento debe caracterizarse mediante dos tendencias: el procurar el éxito y evitar el fracaso.

La motivación para el rendimiento. Según Weinberg y Gould (1999) “hace referencia al esfuerzo de una persona al realizar una competencia deportiva, que permita superar obstáculos, para demostrar una mejor su talento” (p. 59). Rheinberg (1980) se lo

que puede diferenciar entre la orientación a normas individuales y normas sociales de referencia, es que los deportistas deben de dejar de comparar sus resultados alcanzados, con sus resultados anteriores. El objetivo de esos deportistas es que se debe de orientar acerca de los resultados, ya sean positivos o negativos.

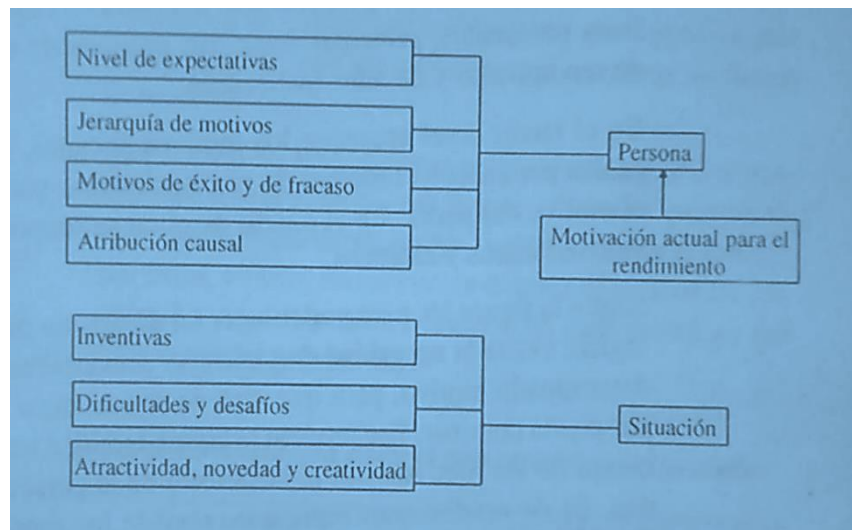


Figura 9. Determinantes de la motivación actual para el rendimiento. Fuente: Atkinson, 1974

La motivación depende de dos factores, los personales y situacionales. Es por eso que motivación actual, está determinada por sistemas internos y externos:

- Determinantes internos.
 - El nivel de expectativa o de aspiración puede ser definido como una expectativa subjetiva, es por eso que se representan mediante un nivel de aspiración muy bajo y muy alto.
 - La motivación actual depende de la jerarquía de los motivos, es decir de los primarios y secundarios. Los cuales se pueden diferenciar en diferentes niveles como, del organismo, los cuales son los fisiológicos o vitales. En el nivel de personalidad, el cual lo podemos hallar a través del éxito y motivos sociales, el cual es parte del reconocimiento social y del poder.

Según la figura 10 para tener un desarrollo psicológico, existe la necesidad de satisfacer previamente un determinado motivo, para que otro de importancia mayor pueda dominar. Ese modelo muestra, también un aumento de los motivos con el desarrollo de la personalidad. El de rendimiento representa uno de los motivos sociales.

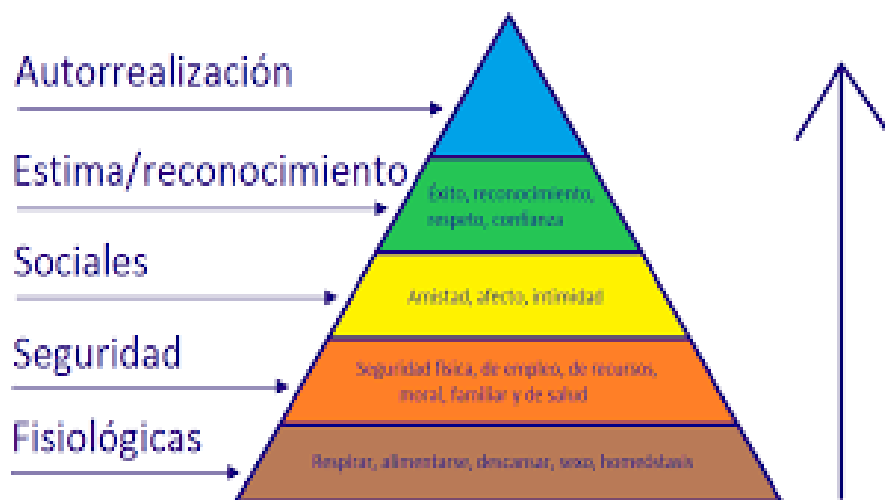


Figura 10. Importancia de los motivos en las etapas de desarrollo psicológico según Maslow. Fuente: Recuperado de <https://economipedia.com/wp-content/uploads/P%C3%ADramide-necesidades-Maslow.png>

Según esa jerarquía el motivo más deseado en la vida es el de la autorrealización. En el deporte existen varias posibilidades de autorrealización, como, por ejemplo, por medio del dominio de movimientos, alcanzar su límite de rendimiento.

Motivación de rendimiento, el cual es caracterizada por dos tendencias: éxito o fracaso. De los cuales no podemos diferenciar. La siguiente tabla compara las características del tipo de vencedor y perdedor:

Tipo vencedor	Tipo perdedor
Orientación para el éxito	Orientación para el fracaso
Auto concepto positivo	Auto concepto negativo
Metas realistas	Metas irreales
Motivación intrínseca	Motivación extrínseca
Análisis adecuado de los resultados	Análisis inadecuado de los resultados
Auto refuerzo positivo	Auto refuerzo negativo
Seguridad en el comportamiento	Inseguridad en el comportamiento.
Orientación para normas individuales	Orientación para normas sociales.
Auto determinación	Falta de auto determinación
Autocontrol	Control externo

Figura 11. Comparación entre vencedor y perdedor. Fuente: Weinberg y Gould, 1999.

Distinguen deportistas de alta y de baja performance destacan las siguientes diferencias entre ellos.

	High Achievers Deportistas de alto rendimiento	Low Achievers Deportistas de bajo rendimiento
Orientación motivacional	- Alto nivel de motivación para obtener éxito. - Bajo nivel de motivación para obtener fracaso - Vivencia de orgullo del éxito.	- Bajo nivel de motivación para obtener éxito. - Alto nivel de motivación para obtener fracaso - Vivencia de vergüenza como resultados del fracaso.
Atribuciones	- Atribuye el éxito a factores internos y estables. - Atribuye al fracaso a los factores externos e inestables.	- Atribuye el éxito a factores externos e inestables. - Atribuye al fracaso a los factores internos y estables.
Metas	- Establece metas orientadas para la tarea.	- Establece metas orientadas para el resultado.
Competencia/Control percibido.	- Alta percepción de competencia y autocontrol.	- Baja percepción de competencia y autocontrol.
Selección de tareas	- Procura tareas desafiantes	- Evita desafíos.
Rendimientos	- Trabaja bien en situaciones de evaluación	- Trabaja mal en situaciones de evaluación

Figura 12. Comparación entre deportistas de alto y bajo rendimiento. Fuente: Weinberg y Gould, 1999.

Atribución causal. Tiene como objetivo atribuir en el resultado de una acción a la dificultad de la tarea. Es decir que cuando prefiere la atribución interna hay un tope de responsabilidad por sus acciones.

Determinantes externos: incentivos, los cuales se anticipan a los premios, como los elogios; asimismo, por reconocimiento social que le dan a alguien que gana o realiza un excelente trabajo.

Dificultades y problemas: son la parte decisiva el nivel de motivación. Debido a que de ellas identificamos las situaciones difíciles o fáciles.

Existen las siguientes relaciones fundamentales motivacional y de rendimiento, lo cual se debe a que en el momento de tener una motivación o activación baja o muy alta, esto genera en el un nivel medio de motivación. Debido a las deportivas simples, el óptimo de motivación es nel más alto, de toda actividad compleja, debido a que su táctica en el juego es mayor.

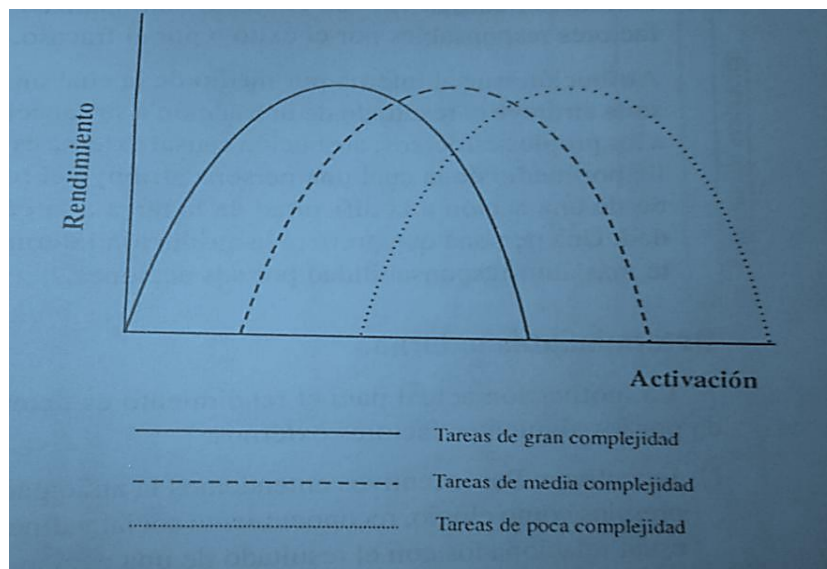


Figura 13. Rendimiento y la activación. Fuente: Weinberg y Gould, 1999.

El nivel de motivación y la atraktividad y estimulación de la situación. Ejercicios estimulantes, buen ambiente para entrenar, anticipación de premios y elogios están en una relación linear, esto es, aumentándose la atraktividad de la situación se incrementan y fortalecen los incentivos (reconocimiento social, elogio), consecuentemente se aumenta la intensidad de motivación.

La relación entre la intensidad de motivación y la dificultad de la tarea es curvilínea, esto es, con una dificultad muy baja o extremadamente alta la motivación es mínima, con una dificultad media, la motivación es máxima.

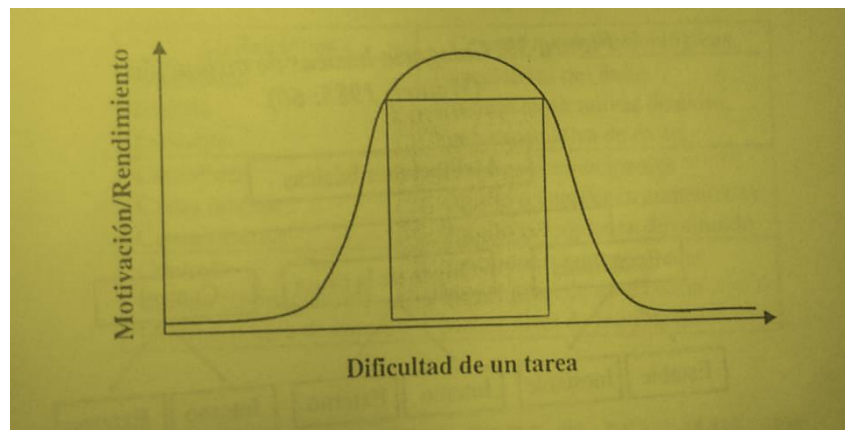


Figura 14. Relación entre motivación, rendimiento y dificultad de la tarea.
Fuente: Weinberg y Gould, 1999.

Tareas fáciles producen monotonía y saturación psíquica. Tareas muy difíciles tienen como consecuencia fracaso y frustración. Las dos situaciones no son muy estimulantes para la mejoría del rendimiento.

La relación de una dificultad de una tarea y el rendimiento es curvilínea. Tareas fáciles se solucionan fácilmente; tareas muy difíciles no se pueden realizar; ambas situaciones son desfavorables para el aumento del rendimiento y para el proceso de aprendizaje general. Se aprende de forma óptima y con buen nivel de motivación cuando el profesor presenta tareas con un nivel de dificultad medio.

Se debe considerar que los alumnos o deportistas tienen diferentes niveles de capacidad, y, por consiguiente, el profesor o entrenador debe de diferenciar los ejercicios según la capacidad individual de los miembros de su equipo.

2.7.3 Teoría de la atribución.

Tiene como objetivo explicar la manera con que las otras personas interpretan las causas del éxito o del fracaso. Las diferentes categorías y atribuciones básicas son presentadas con base en la estabilidad, origen de causa y control (Weiner, 1985).

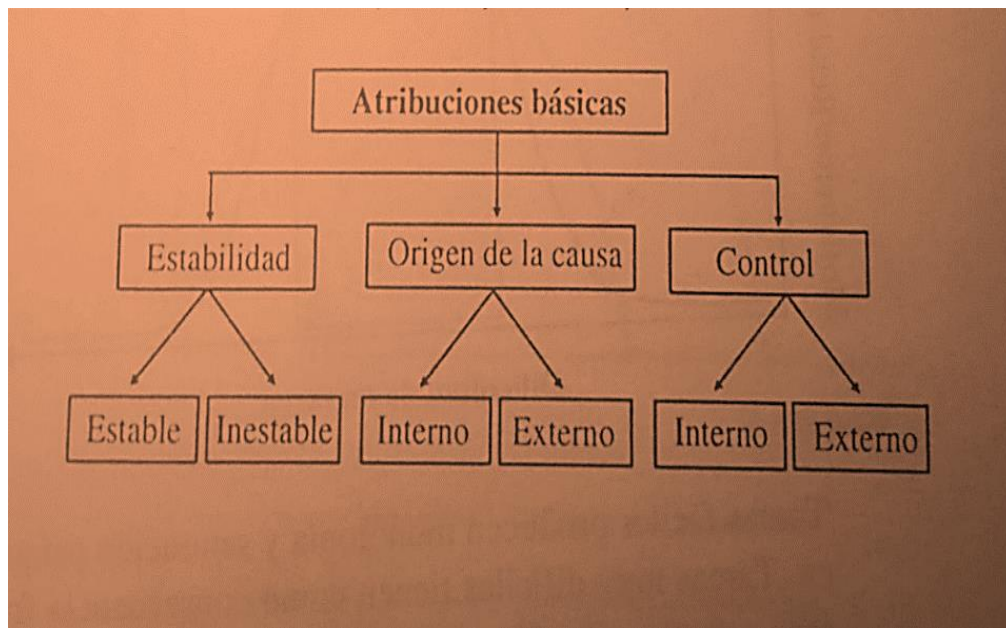


Figura 15. Categorías básicas de atribución. Fuente: Weiner, 1985.

Los siguientes son ejemplos de atribuciones posibles para el éxito y el fracaso.

(Weinberg y Gould, 1999):

Factor estable: talento, potencial del deportista, capacidades y habilidades

Factor inestable: suerte o azar.

Factor interno: esfuerzo, fuerza de voluntad, determinación.

Factor externo: clima, condiciones del juego, nivel del adversario.

Factor del control interno: preparación mental para la competencia.

Factor del control externo: nivel físico y técnico del adversario (p. 59).

Existe una relación entre diferentes formas de atribución de un resultado y las expectativas de futuro éxito y las reacciones emocionales resultantes.

Atribuciones.	Consecuencias psicológicas.
Estabilidad	Expectativas del éxito.
Estable	Grandes expectativas de éxito.
Inestable	Poca expectativa de éxito.
Causalidad	Reacciones emocionales
Causa interna	Orgullo o vergüenza aumentados
Causa externa	Orgullo o vergüenza disminuido
Control	Reacciones motivacionales
Interno (sobre control)	Mayor nivel de motivación
Externo (Fuera de control)	Menor nivel de motivación

Figura 16. Atribuciones y motivaciones del rendimiento. Fuente: Weinberg y Gould, 1999.

2.7.4 Teoría de las metas para el rendimiento.

Recientemente, psicólogos del deporte analizaron las metas (*goals*) del rendimiento a fin de entender mejor el proceso de motivación para el rendimiento (Bicholls, 1984; Duda, 1993; Dweck, 1996; Roberts, 1993).

De acuerdo con estudios, tres factores integran entre si determinan el nivel de motivación para el rendimiento de una persona: las metas para el rendimiento, la percepción subjetiva de las propias capacidades y el comportamiento de rendimiento.

Metas orientadas para el resultado final: el deportista orienta sus acciones por comparaciones permanentes con los otros deportistas. La meta principal es tener un buen resultado y vencer a los otros competidores.

Metas orientadas para la tarea: El deportista se orienta por normas de referencia individual. Ellos se esfuerzan para mejorar su propio rendimiento y no están preocupado con el rendimiento de los otros deportistas. Durante los entrenamientos ellos intentan perfeccionar su nivel técnico.

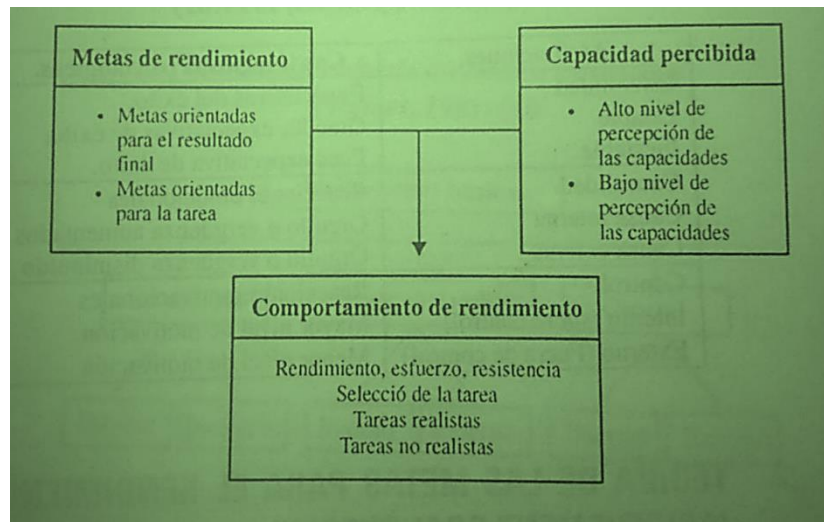


Figura 17. Determinantes de la teoría de metas del rendimiento. Fuente: Weinberg y Gould, 1999.

2.7.5 Teoría de la motivación para la competencia.

Explica el proceso, entre percepción de competencia y control de una persona, y estado actual de motivación (Weiss y Chaumeton, 1992). La teoría, también considera que las personas son altamente motivadas cuando se sienten valorizadas y competentes para ejecutar determinadas tareas.

En esa teoría, los tres componentes: autoestima, percepción de la propia competencia y percepción de control influyen en el nivel de motivación actual. Mas esas sensaciones no influyen directamente el nivel de motivación, y eso se da directamente, por medio de estados emocionales producidos por las autopercepciones como, por ejemplo, de la alegría, de la satisfacción, de la felicidad, del orgullo, de la vergüenza, etc.

Los procesos de *feedback* y las orientaciones motivacionales, como la orientación intrínseca, extrínseca, la orientación para la tarea o para el resultado y el nivel de ansiedad ejercen una gran influencia en las sensaciones de autoestima, competencia y autocontrol. Varias pesquisas demuestran la importancia de esa teoría de interacción entre competencia y motivación.

La motivación es un aspecto muy importante para el desarrollo de los deportes y más aún si se trata de la motivación intrínseca, pues al ser interna y tener lazos fuertes con los logros que se espera lograr, sobrepasa lo externo, que muchas veces no es duradero; de manera que, conlleva al deportista a lograr sus metas establecidas a mediano y largo plazo.

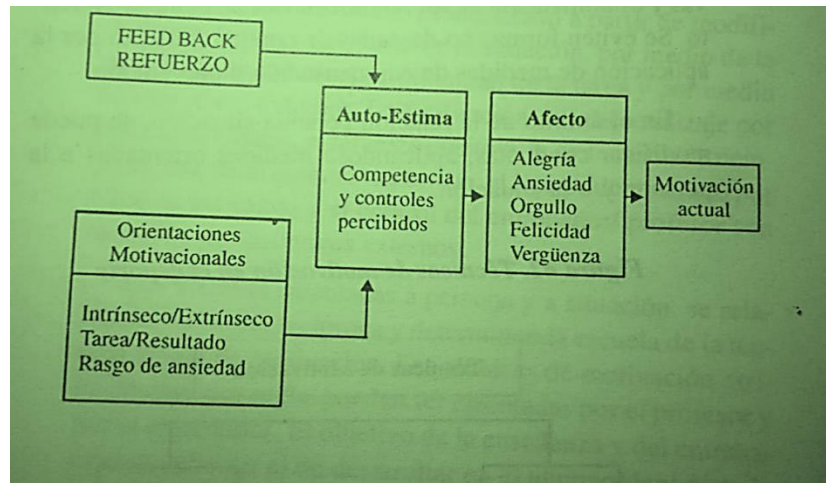


Figura 18. Teoría de la interacción entre competencia y motivación. Fuente: Weiss y Chaumeton, 1992.

2.8 Técnicas básicas de la motivación

2.8.1 Definición.

Por medio de las técnicas de motivación se pretende promover formas deseadas de comportamiento, por ejemplo, (entrenamiento constante, motivación para el rendimiento, fuerza de voluntad) y evitar comportamientos no deseados (motivación indispensable para el entrenamiento, orientación al fracaso, pensamientos negativos).

El objetivo principal de las técnicas de motivación es el desarrollo de formas positivas y estabilización de formas adecuadas de comportamiento. Se eviten formas no deseadas de comportamiento por la aplicación de medidas de compensación y prevención. En el ámbito de la relación persona-situación, se puede modificar conductas, aplicándose medidas orientadas a la persona y la situación.

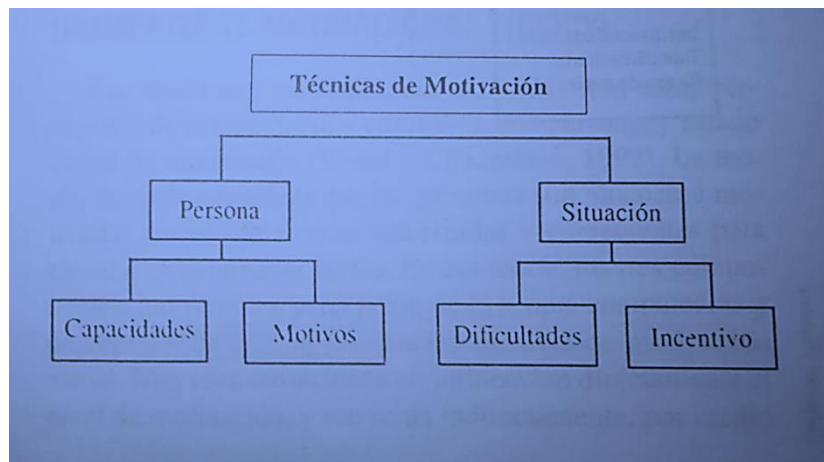


Figura 19. Las técnicas de motivación en el deporte. Fuente: Weiss y Chaumeton, 1992.

Las medidas orientadas de la persona representan medidas psicológicas para la modificación de condiciones individuales de acción. A esa clase de medidas pertenecen la enseñanza, el ejercicio y el entrenamiento, como también las medidas terapéuticas para ayudar personas a superar problemas psíquicos y conflictos sociales.

Tales medidas son aplicadas, por un lado, con el objetivo de mejorar o estabilizar las capacidades personales, y, por otro lado, con la finalidad de transformar la motivación extrínseca en una motivación intrínseca, la orientación al fracaso en una orientación al éxito y la predominante atribución causal externa en una atribución causal interna.

Las medidas orientadas a la situación influyen la persona por medio de la modificación de la estructura de la tarea o de la situación de la acción. El nivel óptimo de motivación para cada individuo es alcanzado a partir de modificaciones de las condiciones de la situación, por medio de la modificación del nivel de dificultad de la tarea y por medio de incentivos externos.

La facilitación del aprendizaje por medios auxiliares, el refuerzo positivo, la dedicación de tiempo suficiente al alumno/deportista, el interés demostrado por ellos, el liderazgo y el control del entrenador/profesor son ejemplos de incentivos externos.

Las medidas orientadas a persona y a situación se relacionan de forma recíproca y determinan la escuela de la técnica actual de motivación. Las técnicas de motivación arriba citadas, por regla, pueden ser ejecutadas por el profesor y por el entrenador. El objetivo del entrenamiento debe ser, desarrollar capacidades de automotivación u autocontrol.



Aplicación didáctica

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Enrique Guzmán y Valle

Alma Máter del Magisterio Nacional

FACULTAD DE PEDAGOGÍA Y CULTURA FÍSICA

Escuela Profesional de Educación Física y Deporte

Esquema de sesión

I. Datos generales:

Facultad	: Pedagogía y Cultura Física
Especialidad	: Educación Física
Número de alumnos	: 12
Profesor	: Guía Aguirre, Leonidas Alexander

II. Precisión de lugar y tiempo:

Lugar	: Colegio FAP
Día	: Viernes, 18 de noviembre del 2022
Hora	: 12:30 am
Tiempo	: 45 minutos

III. Determinación de tema:

Actividad	: Natación
Nombre de la Actividad	: Desarrollo de la preparación psicológica

IV. Determinación metodológica:

Método	: Preparatorio
Procedimiento	: Explicativo y demostrativo
Organizadores	: Individuales y grupales
Interacciones pedagógicas	: Docente – alumno
Material	: Tablas, pullboy, paletas, conos

V. Aprendizaje esperado e indicadores de logro:

Aprendizaje esperado	Indicador de logros	Instrumento de evaluación
Ejecuta los ejercicios básicos para el desarrollo de la preparación psicológica.	Garantizar cumplir con éxito los propósitos competitivos y su rendimiento.	Ficha de observación

VI. Referencias bibliográficas:

Sánchez, M. E. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Recuperado de https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/la-evaluacion-en-psicologia-del-deporte.pdf

VII. Actividades de la preparación psicológica del deportista:

Fase	Descripción de la Actividad	Materiales	Tiempo
Inicio (calentamiento)	Fuera del agua: - El profesor ingresa al espacio deportivo y saluda asertivamente a los alumnos, posteriormente muestra tres imágenes de nadadores profesionales incentivando a los alumnos que con constancia y perseverancia pueden alcanzar sus metas. - Luego indica como hacer los Trotes y desplazamientos alrededor de los conos. - Continúa con los estiramientos en el mismo lugar, brazos, piernas, etc., realizando diferentes movimientos del cuerpo con trotes y saltos. - Dentro del agua: El profesor pone una música motivadora e incentiva con frases a los alumnos para que tengan confianza para realizar los 50 metros libres.	Conos Paleta y aletas	10 min.
Desarrollo	El entrenador incentivo a los alumnos a realizar las siguientes actividades: -100 m pateo crol (ida y vuelta), descanso 10 seg. -100 m brazada (ida y vuelta) con descanso 10 seg. -50 m: nado, descanso 10 seg. -Los alumnos con esfuerzo, confianza, dedicación, disciplina ejecutan los 400 m: 100 crol, 100 espalda, 100 crol, 100 espalda, desc. 20 seg. -50 m: nado normal. -Repeticiones combinadas: 100 m: vuelta a la calma espalda (ida) y crol (vuelta)	Tabla Pullboy Paleta	30 min
Final (Recuperación)	El entrenador concluye la sesión felicitando a los alumnos y premiándolos con: un juego libre o buceo dentro del agua para volver a la calma.		5 min.

Lista de cotejo

Tema: Preparación psicológica (natación)

Grado: Adolescentes

Lugar: Piscina del colegio

Fecha: 18 de noviembre del 2022

Docente: Leonidas Alexander Guia Aguirre

[illegible]

Estados de evaluación según Capdevila (1997)

STAI (State Trait Anxiety Inventory)				
ITEMS	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado.				
2. Me siento seguro.				
3. Estoy tenso.				
4. Estoy contrariado.				
5. Me siento cómodo (estoy a gusto).				
6. Me siento alterado.				
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.				
8. Me siento descansado.				
9. Me siento angustiado.				
10. Me siento confortable.				
11. Tengo confianza en mí mismo.				
12. Me siento nervioso.				
13. Estoy desasosegado.				
14. Me siento muy "atado" (como oprimido).				
15. Estoy relajado.				
16. Me siento satisfecho.				
17. Estoy preocupado.				
18. Me siento aturdido y sobreexcitado.				
19. Me siento alegre.				
20. En este momento me siento bien.				

Síntesis

- La preparación psicológica del deportista es un proceso, que tiene como finalidad desarrollar habilidades psíquicas u cognitivas, garantizando así el poder tener condiciones extremas del entrenamiento y de competencia.
- Además, consta de dos tipos: preparación psicológica general y especial, por el cual, cada una de ellas, intervienen diferentemente y a la vez, influyen positivamente en los entrenamientos deportivos. Su objetivo, es el ayudar al jugador a tener una capacidad de rendimiento activa y de participación deportiva.
- Esto forma parte de una tarea de entrenamiento, donde se desarrollan diversos componentes volitivos y psicológicos como la voluntad de esfuerzo, concentración, disciplina, perseverancia, liderazgo entre otros.
- Además, el psicólogo deportivo aporta la optimización de poder lograr en el deportista tener éxito mediante una expresión del potencial técnico y táctico, los cuales se aplican en la práctica deportiva.

Apreciación crítica y sugerencias

- El diseñar nuevos metodos y estrategias, permite en la preparación psicológica del doportista, un mayor desempeño deportivo, en las diferentes actividades.
- Se sugiere que se implementen eventos, sobre la preparación psicológica, con los profesores, entrenadores y Tecnicos Deportivos, con la finalidad de que en todas las I.E,asi como en las universidades, tanto estatales como privadas, se cumpla el proposito de alcanzar el objetivo principal de la motivación y desempeño deportivo.
- La contratación de entrenadores deportivos especializados, preparados y capacitados debe ser elemental en la preparación psicológica, teniendo en cuenta un orden general y especifico en el proceso de entrenamiento.
- Se recomienda que los profesores, entrenadores, tecnicos deportivos, tengan conocimientos criticos y teoricos, sobre los entrenamientos y las competencias, que como objetivo principal, ayude a mejorar su capacidad de preparación y rendimiento, en fin de poder disfrutar, la participación activa de los deportes y generando con ello a que los deportistas esten siempre preparados en los diferente ambitos, para mejorar y dar lo mejor.

Referencias

- Atkinson, J. (1974). The main stream of achievement-oriented activity. En J. W. Atkinson y J. Raynor. (Ed.), *Motivation and achievement* (pp. 13-41). Nueva York, Halstead.
- Balaguer, I. (1993). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia, Albatros Educación.
- Becker, B. (2000). *Manual de Psicología de deporte y ejercicio*. Porto Alegre: Nova Prova.
- Becker, B. (2000). *Psicología aplicada a crianca no esporte*. Novo Hamburgo: Feevale.
- Chagas, M. y Samulski, D. (1992). *Análisis de la motivación para actividades física en la Academia Gimnástica de Belo Horizonte*. Brasil: UFMG.
- Duda, J. (1987). Toward a developmental theory of motivation in sport. *Journal of Sport Psyshology*, 9,130-145.
- Duda, J. (1993). Goals. En R. N. Singer, M. Murphey & L. Tennant. (Ed.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 421-436). New York: MacMillan.
- Dweck, C. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1045.
- Gabler, H. (1979). *Praxis der Psychologie im Leistungssport*. Berlin: Bartels & Wernitz.
- Gorbunov, G. D. (1988). *Psicología del deporte*. Moscú: Uneshtorgizdat.
- Gould, D. y Petlichkoff, L. (1988). Participation, motivation and attrition in young athletes. En F. Small. (Ed.), *Children in sport* (pp. 161-178). Champaign: Human kinetics.
- Heckhausen, H. (1963). *Hoffning and Fircht in der Leistungsmotivation*. Alemania: McGraw-Hill.
- Heckhausen, H. (1980). *Motivation und Handeln*. Alemania: Springer Verlag.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

- McClelland, D. (1961). *The achievement society*. New York: Free Press.
- Morinaga, T. (1992). *Psicología deportiva (Análisis psicológico del fútbol)*. España: Graó.
- Murria, M. (1990). *El liderazgo del entrenador, Psicología*. España: Paidotribo.
- Nicholls, J. (1984). Concepts of ability and achievement motivation. En R. Ames & C. Ames. (Ed.), *Research on motivation in education: Student motivation* (pp. 39-73). New York: Academic Press.
- Nitsch, J. (1985). Psychoregulative Training in Leistungssport. En H. Gabler. (Ed.), *Psychologiem, Diagnostik and Beratung im Leistungssport* (pp. 145-174). Frankfurt: Deutscher Sportbund.
- Nitsch, J. (1986). *Anwendungsfelder in der Sport psychologi*. Koln: Bps-Verlag.
- Nitsch, J. (1989). Future trends in Sport Psychology and Sport Sciences. Recuperado de https://scholar.google.com.pe/scholar?q=Future+trends+in+Sport+Psychology+and+Sport+Sciences&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar
- Nitsch, J. (1999). Sportpsychologie und Leistungssport: Perspektiven des Mentalen Coaching. Schorndorf: Hofmann.
- Nitsch, J. & Hartford, D. (1981). Stress in Schule und Hochschule. En J. Nitsch & J. Stress. (Ed.), *Theorie, Untersuchungen, Massnahmen* (pp. 41-52). Bern, Stuttgart: Verlag Hans Huber.
- Pablo, J., Greco, M., Chagas, H., Franco N., Azevedo, D., Varley, T. y Da Costa. (2006). *Psicología del deporte: Manual para Educación Física, Psicología y Fisioterapia*. España: Editorial Kinesis.
- Rheinberg, F. (1980). *Leistungsbewertung und Lernmotivation*. Gottingen: Hogrefe.
- Robert, G. C. y Balague, G. (1989) *The development pf a social cognitive escale of motivation*. Seventh World Congress of Sport Psychology. Singapore: UMC.

- Roberts, G. (1993). Motivation in sport. En R. Singer, M. Murphey & L. Tennant. (Ed.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 405-420). Nueva York: MacMillan.
- Samulski, D. & Noce, F. (2000). Avaliacao psicossocial do desportista de handebol. En P. Greco. (Ed.), *Caderno de rendimento do atleta de handebol* (pp. 137-146). Belo Horizonte: Editora Health.
- Samulski, D. & Noce, F. (2000b). A importancia da actividade física para a saude e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Fisica e Saude*, 5, 5-21.
- Samulski, D. (1988). Psicología do Esporte. Intervencao pratica. *Revista Paulista de Educacao Fisica*, (3), 35-37.
- Samulski, D. (1995). *Psicología do Esporte: Teoria e Aplicacao, Pratica*. Belo Horizonte: Imprensa UFMG.
- Sanchez, M. E. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. México: Editorial Kinesis.
- Sanchez, N. E. (1993). *Psicología deportiva*. Santa Fe de Bogotá: INCA.
- Seiler, R. & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport*. Hamburg: Rowohlt.
- Singer, R. (1989). Future trends in sport psychology. *7th World Congress of Sport Psuchology in Singapore*, 7(8), 128-198.
- Tutko, T. y Richards, J. (1971). *La importancia motivacional al entrenamiento*. España: Graó.
- Valdes. H. (1996). *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento humano*. España: EMDE.
- Weinberg, R. & Goul, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champain: Human Kinetics.

Weinberg, R. & Goul, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*.

Porto Alegre: ARTMED.

Weiner, B. & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. En T. Horn. (Ed.),

Advances in Sport Psychology (pp. 61-99). Champaign: Human kinetics.

Weiner, B. (1985). An attribution theory of achievement motivation. *Psychological Review*,

92, 548-573.

Weiner, B. (1986). *An attribution theory of motivation and emotion*. New York: Springer.