



FACTORES PSICOLÓGICOS
QUE AFECTAN AL
RENDIMIENTO
DEPORTIVO

PSYCHOLOGICAL
FACTORS AFFECTING
SPORTS PERFORMANCE

Autor: Martínez García, Miguel Ángel

Directora: Mercader Rubio, Isabel María

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del
Deporte

Facultad de Ciencias de la Educación

Universidad de Almería

Fecha de entrega: Mayo 2020

Resumen

La psicología deportiva tiene una gran labor, ya que el trabajo del psicólogo deportivo puede conseguir mejorar los resultados del deportista, y para ello, se tiene que trabajar en base a diferentes variables psicológicas que puedan afectar durante la práctica deportiva. El aprendizaje y mejorara de las habilidades psicológicas pueden conseguir una mejora del rendimiento deportivo.

En esta revisión bibliográfica se realizó una puesta en contexto sobre la historia de la psicología de la actividad física y del deporte, se explicó y se profundizó en los diferentes periodos que encontramos a lo largo de su historia, la importancia del psicólogo deportivo y cómo desempeña su rol dentro del ámbito deportivo además de las diferentes áreas sobre las que trabaja, se explicó cómo aplica su trabajo dentro de la psicología del entrenamiento deportivo y las diferentes habilidades y factores psicológicos de mayor relevancia dentro de la práctica deportiva, como afrontarlos y mejorarlos por parte del deportista, para que se tenga en cuenta durante la práctica deportiva y conseguir trabajarlas buscando una mejora de los resultados, y, por tanto, un beneficio dentro de su rendimiento deportivo.

Con los artículos seleccionados para realizar esta revisión bibliográfica se consiguió la información más importante y necesaria para llegar a la conclusión de que la labor del psicólogo deportivo tanto en niveles aficionados como en niveles de alto rendimiento es muy interesante e importante, ya que, independientemente del nivel o modalidad deportiva, tras el aprendizaje y mejora de las habilidades psicológicas junto con diferentes técnicas y teorías para trabajarlas, se pueden mejorar los resultados obtenidos por el deportista y, por consiguiente, una mejora de su rendimiento deportivo.

Teniendo todo ello en cuenta, el objetivo de esta revisión bibliográfica fue investigar y profundizar sobre los diferentes factores psicológicos que pueden afectar al rendimiento deportivo.

Palabras clave: psicología del deporte, psicólogo deportivo, rendimiento deportivo, factores psicológicos, habilidades psicológicas.

Abstract

Sports psychology has a great job, since the work of the sports psychologist can improve the athlete's results, and for this, it is necessary to work based on different psychological variables

that may affect during sports practice. Learning and improving psychological skills can achieve an improvement in sports performance.

In this bibliographic review, a context was put into the history of the psychology of physical activity and sport, the importance of the sports psychologist and how he performs the different periods that we find throughout his history were explained and elaborated on. his role within the sports field, in addition to the different areas in which he works, it was explained how he applies his work within the psychology of sports training and the different skills and psychological factors of greater relevance within sports practice, such as facing and improving them by part of the athlete, so that it is taken into account during sports practice and getting them to work looking for an improvement in the results, and, therefore, a benefit within their sports performance.

With the articles selected to carry out this bibliographic review, the most important and necessary information was obtained to conclude that the work of the sports psychologist at both amateur and high-performance levels is very interesting and important, since, independently of the sports level or modality, after learning and improving psychological skills together with different techniques and theories to work on them, the results obtained by the athlete can be improved and, consequently, an improvement in their sports performance.

Taking all this into account, the objective of this bibliographic review was to investigate and study the different psychological factors that can affect sports performance.

Keywords: sports psychology, sports psychologist, sports performance, psychological factors, psychological abilities.

Índice

1. Introducción	1
2. Justificación del tema	3
3. MARCO TEÓRICO	5
3.1. Psicología del deporte.....	5
3.2. El papel del psicólogo deportivo	7
3.3. Psicología del entrenamiento deportivo	8
3.4. El rendimiento deportivo	10
3.5. Habilidades psicológicas	11
3.6. Teorías relacionadas con el rendimiento deportivo	13
4. MARCO EMPÍRICO	16
4.1. Objetivo general	16
4.2. Objetivos específicos	16
5. Análisis de datos.....	17
5.1. Criterios de inclusión.....	17
5.2. Criterios de exclusión	17
6. Revisión de las diferentes bases de datos	18
7. Discusión.....	21
8. Conclusión.....	23
9. Referencias bibliográficas	25

1. Introducción

Durante el transcurso del tiempo, la visión de la psicología de la actividad física y del deporte ha ido cambiando a mejor, cogiendo poco a poco vital importancia sobre todo en los últimos años, la labor que realiza el psicólogo deportivo, y es que su trabajo, puede llegar a afectar positivamente en los resultados obtenidos por el deportista.

Según Weinberg y Gould (2010), gracias a la psicología del deporte podemos estudiar qué factores psicológicos rodean a los deportistas, y cómo pueden afectar durante la práctica deportiva. Los psicólogos deportivos, tratan sobre los dichos factores psicológicos por los que pueden verse afectados los deportistas, estudian su entorno y planifican su trabajo durante los entrenamientos, para intentar reducir el impacto negativo que pueden tener en la práctica deportiva.

El rol del psicólogo deportivo es muy importante actualmente, tanto que, como dice Dosil (2008), deben actuar antes de que surjan los problemas, por lo que deben realizar un trabajo de planificación, información y coordinación con el deportista y/o club deportivo.

Concretamente, dentro de la psicología de la actividad física y del deporte, Fernández (2010) nos dice que las funciones de actuación del psicólogo deportivo son la evaluación y diagnóstico, la planificación y asesoramiento, la intervención, la educación y formación, y la investigación.

La psicología de la actividad física y del deporte es muy importante, sobre todo de cara al rendimiento deportivo, ya que el factor psicológico puede afectar tanto positiva como negativamente, y por ello, Buceta (2004) explica las diferentes áreas de trabajo dentro de la psicología del entrenamiento deportivo, como la planificación del entrenamiento, la adherencia del deportista, el aprendizaje de diferentes habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, el ensayo repetitivo de dichas habilidades, tanto simulando como no la competición, una preparación específica para la competición y una evaluación de los entrenamientos.

Como bien dicen Molina, Sandín, y Chorot (2014), el rendimiento deportivo se puede ver afectado por diferentes variables psicológicas, y es importante conocerlas y mejorarlas para que afecten positivamente. Las variables psicológicas que son más relevantes en el rendimiento deportivo para Garfield y Bennett (1987), son la motivación, la ansiedad y el estrés, la autoconfianza, la activación, la atención y la cohesión de grupo.

Por otro lado, los artículos más vitales y de mayor importancia encontrados para el desarrollo y obtención de los conocimientos necesarios para dar respuesta al objetivo general de esta revisión bibliográfica fueron:

Dosil (2008) que nos explica las diferentes variables psicológicas que afectan en el rendimiento deportivo, comentando las más relevantes y ayudando a comprender como pueden afectar y como conseguir que su repercusión sea positiva en cuanto a los resultados que pueda obtener el deportista.

Garfield y Bennett (1987) que nos explican las diferentes utilidades de las habilidades psicológicas que ayudan a mejorar el rendimiento deportivo tras el trabajo desempeñado durante los entrenamientos con el deportista por parte del psicólogo deportivo.

Williams (1991) nos explica algunos de los factores y habilidades psicológicas más relevantes e importantes dentro del contexto deportivo, dando pautas para conseguir que gracias a esas habilidades haya una mejora por parte del deportista en su rendimiento deportivo.

Teniendo todo esto en cuenta, gracias a esta revisión bibliográfica se consigue alcanzar el objetivo general de la misma sobre investigar y profundizar sobre los diferentes factores psicológicos que puedan afectar durante la práctica deportiva y como conseguir que tengan una repercusión positiva sobre el rendimiento deportivo.

2. Justificación del tema

En la actualidad, se sabe que los factores psicológicos afectan al rendimiento deportivo, puesto que hay evidencia científica de ello. Estamos acostumbrados a escuchar frases como: “he pasado una mala noche, hoy no estoy al 100%”, “no tengo suficiente motivación”, “tengo muchos problemas y calentamientos de cabeza”, “me vine abajo, me pudo la presión”, etc. y es que no todo es una preparación física al igual que no todo es una preparación mental, pero si un punto de equilibrio entre ambas puede provocar un mejor rendimiento deportivo.

Todos estos factores nos influyen en mayor o menor medida, independientemente de la persona, tanto para un deportista aficionado como para un deportista de alto rendimiento. En momentos de nuestra vida cotidiana es cuando por forma general, más podemos apreciarlo, porque es el tiempo que mayormente utilizamos durante el día, pero dentro de la práctica deportiva también tiene vital importancia y relevancia.

El trabajo de los psicólogos va mucho más allá de expresiones vulgares como “gente que ayuda y trabaja con locos o personas que tienen problemas”, que, por suerte, hoy en día van desapareciendo esas mentalidades y pensamientos poco a poco, y en el ámbito deportivo igual, ya que no solo trabajan si algún deportista tiene “un problema” más allá del físico. Poco a poco la figura del psicólogo va evolucionando, y sobre todo en el mundo del deporte, donde se está comprobando la gran labor que pueden realizar y que es de vital importancia de cara al rendimiento deportivo del deportista, ya sea a nivel aficionado o a nivel de alto rendimiento, aunque claro está, que, por forma general, actúan con deportistas y/o clubes que se dedican al alto rendimiento, aunque también actúan con deportistas a nivel aficionado.

Según Dosil (2001), actualmente los psicólogos deportivos son de vital importancia en el ámbito deportivo, y su papel es fundamental durante la formación y desarrollo de la conducta y actitud del deportista, y para ello el rol del psicólogo deportivo ayudará a comprender, trabajar y mejorar esas habilidades psicológicas que permiten que puedan controlar las emociones y sentimientos durante la práctica deportiva, y que esto no les sea un obstáculo y pueda perjudicar su rendimiento deportivo.

Garfield y Bennett (1987) nos acercan a las diferentes habilidades psicológicas que afectan de mayor forma y que son más relevantes dentro de la práctica deportiva, explicándonos así cuáles son, cómo afectan y cómo trabajarlas para que puedan utilizarse de una forma positiva para el deportista y que ello consiga afectar de forma positiva en su rendimiento deportivo.

Teniendo todo esto en cuenta, entendemos que, de forma general, el trabajo de un psicólogo deportivo puede llegar a ser muy útil para los deportistas, por lo que sería interesante comprobar cómo puede llegar a ser posible y cómo puede afectar su labor al rendimiento del deportista.

Dado el interés social sobre esta cuestión, se realizará una revisión bibliográfica sobre toda la evidencia científica que hay sobre ello para investigar y profundizar en el tema de cómo los factores psicológicos pueden afectar al rendimiento deportivo, ya que es algo que se suele tener menos en cuenta que, por ejemplo, la preparación física en sí misma, y que puede resultar muy positivo en cualquier nivel deportivo, tanto en niveles aficionados como en niveles de alto rendimiento, aunque en este último, cada vez se va teniendo más en cuenta.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Psicología del deporte

Weinberg y Gould (2010) nos definen la psicología del deporte y del ejercicio como el estudio científico sobre las personas que realizan y practican cualquier tipo de deporte y ejercicio físico, observando a través de los conocimientos que se han obtenido, como es la conducta de dichas personas. Dentro del campo de la psicología del deporte, los expertos se marcan dos objetivos principalmente:

- Comprender como afectan los factores psicológicos en el rendimiento físico de los deportistas.
- Comprender como afectan en el desarrollo psicológico del deportista la práctica de deporte y ejercicio físico.

La psicología del deporte se aplica en muchos núcleos poblacionales, no solo con deportistas de élite, sino con cualquier tipo de deportista en general, con niños, con personas mayores, con personas con discapacidad mental y/o física, etc.

Los profesionales de la psicología del deporte, fuera del alto rendimiento, estudian los factores psicológicos que surgen en cualquier tipo de deporte y actividad física, desde como fomentar que las personas dejen de tener una vida sedentaria hasta como puede ayudar la práctica deportiva ante situaciones de depresión; y es que, dentro de la psicología del deporte, se pueden abarcar muchos factores y núcleos de personas.

En la historia de la psicología del deporte y el ejercicio, podemos hablar de 6 periodos a lo largo de ella:

- 1º Período (1895-1920): fueron los primeros años, donde fueron característicos de este periodo algunos diversos estudios sobre ello de manera aislada.
- 2º Período (1921-1938): conocido por “la Era de Griffith”, puesto que Coleman Griffith fue el primer especialista estadounidense.
- 3º Período (1939-1965): considerado como la preparación para el futuro, dónde destacó Franklin Henry por su desarrollo científico de la psicología del deporte.
- 4º Período (1966-1977): se creó la Academia de Psicología del Deporte.
- 5º Período (1978-2000): considerada ciencia multidisciplinaria, la psicología del deporte y el ejercicio obtuvo un importante crecimiento además de ser de mayor interés social.

- 6º Período (2000-actualidad): es el período de la psicología del deporte y el ejercicio contemporánea, dónde ha habido un gran crecimiento a nivel internacional, un gran campo amplio de investigación y un gran interés por sus diferentes aplicaciones.

Dosil (2008), nos explica el papel del psicólogo deportivo en la actualidad, y es que el psicólogo deportivo no debe aparecer y actuar solo cuando se detectan problemas, sino que debe actuar en el deportista antes de ellos, para así poder evitarlos trabajando con anterioridad. Para ello, el psicólogo deportivo debe centrarse a la hora de actuar en tres aspectos fundamentales:

- Planificar.
- Informar.
- Coordinar.

El psicólogo deportivo primero debe planificar bien su trabajo durante toda la temporada, analizando las posibles necesidades del deportista o deportistas, y adaptando esa planificación al deporte en cuestión.

Por otro lado, debe existir una comunicación constante con los compañeros de trabajo y deportistas, realizando diferentes intervenciones y realizando un trabajo interdisciplinar. Todo ello, da credibilidad a su trabajo, dándole forma en este proceso mediante diferentes informes del trabajo que se va realizando.

El tercer aspecto para tener en cuenta es el de coordinar tanto los objetivos, como los tiempos y las diferentes acciones con el resto de los compañeros de trabajo, equipo y deportistas, por lo que su plan psicológico debe estar integrado en la programación general del trabajo del deportista como una parte más de sus entrenamientos.

García-Naveira (2010) nos confirma todo lo anterior y nos complementa que, además de todo ello, el psicólogo deportivo debe tener cierta capacidad de improvisación frente a situaciones que salgan de lo común, que no puedan estar planificadas y por tanto no sean esperadas, como puede ser una lesión, por ejemplo, sabiendo actuar frente a estos posibles cambios en la programación.

Dentro de esta programación, se deben obtener el mayor número de datos posibles y tenerlos en cuenta para mejorar la calidad del trabajo, reflejándolos en los informes que hablamos con anterioridad, con el fin de que puedan ser más visibles para el deportista, y con ello se mejore y se vea más reconocido el trabajo del psicólogo deportivo, como puede ser por ejemplo, una toma de datos antes de la competición y después de ella, y reflejar los cambios y como afectan.

3.2. El papel del psicólogo deportivo

Cantón (1996) nos aclara que el psicólogo de la actividad física y del deporte es el cual actúa dentro del campo de la psicología de la actividad física y del deporte. Su función es realizar una serie de evaluaciones adaptadas al medio donde tenga que actuar, como puede ser en el alto rendimiento, deporte base, ocio, salud, etc. Tras esas evaluaciones, realizará una serie de planificaciones y programaciones según el medio donde tenga que actuar, ya que el fin será diferente, e irá realizando un control de ese trabajo en el tiempo.

Cantón (2002) y Cantón (2009) nos especifica más en como transcurren estos procedimientos. Para empezar, dicha evaluación nombrada anteriormente, está basada en unos principios ya establecidos por la psicología científica, y que lo que busca es analizar la situación y ambiente deportivo y el comportamiento del deportista, centrándose en diversas conductas y variables. También se trata de identificar las condiciones que pueden repercutir dentro del ambiente deportivo en esas conductas y variables.

En base a estas evaluaciones, se realizarán las planificaciones pertinentes acorde a la situación y cada caso particular. Dentro de esta planificación, estarán marcados los objetivos que se quieren realizar, las diferentes formas de intervención, la puesta en práctica de las intervenciones, la elección y utilización de las diferentes técnicas para realizar los procesos de la mejor forma posible, unas evaluaciones intermedias para ir controlando la planificación y una evaluación final para comprobar el resultado de la programación y los objetivos planteados al comienzo.

Como nos especifica Fernández (2010), podemos definir las cinco funciones de actuación del psicólogo deportivo independientemente del ámbito deportivo y que son:

- Evaluación y diagnóstico.
- Planificación y asesoramiento.
- Intervención.
- Educación y/o formación.
- Investigación.

Lorenzo (1997) nos define la función de actuación de la evaluación y diagnóstico como el proceso donde se identificará el comportamiento del deportista o del equipo en diferentes situaciones específicas, para poder indagar y conocer la conducta del deportista o del equipo, diferenciándolas de las conductas que pueda haber con normalidad. Estas evaluaciones no solo serán hacia el deportista en cuestión, sino que, dependiendo de los casos, en ocasiones puede

ser también interesante realizarlas a su entorno personal, laboral y deportivo. Para ello, se pueden utilizar diferentes instrumentos como test, entrevistas, observación, etc.

Viade (2004) dice que en la función de actuación sobre la planificación y el asesoramiento el objetivo es informar, asesorar y orientar tanto al deportista, como a las personas que estén relacionadas dentro de su ámbito deportivo (entrenador, compañeros, cuerpo técnico, etc.). Por un lado, se interpretan los resultados de los procesos de evaluación y como pueden afectar al rendimiento deportivo, a la adherencia de los entrenamientos, etc., luego se planifican las diferentes posibilidades de intervención psicológica más útiles en cada caso, realizando un programa para ello específico del psicólogo deportivo en cuestión.

Lorenzo (1997) nos define la función de actuación de la intervención como las diferentes técnicas que utilizará el psicólogo deportivo a lo largo del proceso de su trabajo con la intención de mejorar el rendimiento deportivo del deportista o equipo, eliminando y/o mejorando las diferentes variables psicológicas que afecten e intervengan en cada caso específico.

Dosil (2001) y Dosil (2009) nos diferencia dentro de la función de actuación de la educación y/o formación que, por un lado, en cuanto a la educación hace referencia a la formación y enseñanza a otros psicólogos deportivos; mientras que, por otro lado, la formación hace referencia a enseñar y formar al deportista en cuestión. Durante esta actuación, se enseñan las diferentes variables psicológicas que podemos encontrar y que puedan afectar al rendimiento deportivo para mediante técnicas psicológicas se puedan mejorar y poder aumentar el rendimiento deportivo y bienestar del deportista.

Finalmente, para la función de actuación de la investigación, nuevamente Lorenzo (1997) nos explica que es donde se puede descubrir y desarrollar los diferentes conocimientos, habilidades y teorías psicológicas relacionadas con el deporte, y que los resultados obtenidos serán utilizados en las diferentes funciones de actuación ya citadas: Esta función produce los diferentes avances dentro de la psicología del deporte.

3.3. Psicología del entrenamiento deportivo

Como nos explica Buceta (2004), la psicología aporta mucho dentro del ámbito del deporte, por lo que estudiar esta parte, llegar a comprenderla, etc. nos puede resultar muy útil dentro del mundo del deporte, y más concretamente aun hablando de rendimiento deportivo. Este factor psicológico de los deportistas puede influir tanto positiva como negativamente en su rendimiento deportivo, por lo que estudiar los factores psicológicos que pueden afectarlo puede mejorar su rendimiento y resultados.

Según Buceta (1999, 2004), la psicología del entrenamiento deportivo se centra en siete áreas:

- Planificación del entrenamiento.
- Adherencia del deportista.
- Aprendizaje de habilidades (físicas, técnicas, tácticas y psicológicas).
- Ensayo repetitivo de habilidades.
- Ensayo de las habilidades simulando la competición.
- Preparación específica para la competición.
- Evaluación de los entrenamientos.

Para la planificación del entrenamiento deportivo, debe ser adecuada para que el entrenamiento sea productivo, por lo que el entrenador tiene que planificar de la mejor forma posible el entrenamiento.

La adherencia del deportista debe ser adecuada, que sean puntuales y asistan siempre a los entrenamientos y diferentes actividades que se realicen de forma complementaria, de forma que así pueda aprovechar al máximo el plan de preparación del deportista.

En el aprendizaje de habilidades se deben centrar en las específicas para el deporte que se esté entrenando, apoyándose incluso en habilidades de otros deportes que tengan transferencia y diferenciarse el aprendizaje de la toma de decisiones, sobre todo en el sentido táctico y estratégico. Además, las habilidades psicológicas pueden ayudar al deportista a mejorar sus conductas deportivas.

El ensayo de las habilidades de cara a la competición es importante, porque no solo valdrá con dominarlas, sino que también habrá que ponerlas en marcha y llevarlas a cabo para dominarlas y buscar la perfección de cara a la competición, ya que en la propia competición afectan más factores, por lo que el tener dominadas las habilidades será de gran ayuda. Las habilidades psicológicas serán meramente importantes, puesto que pueden ayudarle a controlar y tolerar la fase de la competición, ya que puede llegar a ser en muchos casos, motivante o estresante.

La preparación específica para la competición es de vital importancia, donde incorporaremos estrategias psicológicas que serán muy útiles para mejorar la eficacia en la preparación de la competición para mejorar el rendimiento en la misma.

La evaluación de los entrenamientos es una parte de la metodología, resulta beneficiosa para optimizar los entrenamientos, puesto que se puede conocer mejor lo que se realiza en los

entrenamientos y lo que producen, y de esta forma se puede mejorar el control del entrenamiento sobre los deportistas.

Teniendo todo esto en cuenta, podemos comprobar lo importante que es aplicar conceptos, estrategias y habilidades psicológicas en el entrenamiento deportivo, puesto que pueden optimizar el rendimiento de los deportistas.

Según Gómez y Granero (2013) la psicología del deporte nos dice que los entrenadores deben tener conocimientos psicológicos (Buceta, 1999, 2004), que puedan ayudar al deportista para que pueda seguir mejorando más allá de los entrenamientos diarios, ya que, en determinados puntos como el alto rendimiento, puede ser una herramienta clave para poder dar un paso más en su rendimiento deportivo. Orlick y Partington (1988), afirman que integrar estas habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, pueden llegar a aumentar hasta un cincuenta por ciento la efectividad y rendimiento del deportista.

3.4. El rendimiento deportivo

Molina, Sandín, y Chorot (2014) nos especifican que, dentro de la práctica deportiva, el rendimiento deportivo puede tener una gran importancia, y éste, a su vez, se puede ver influido por diferentes variables psicológicas. Es importante el conocimiento de dichas variables para poder trabajar sobre ellas y mejorar los resultados del rendimiento deportivo.

Generalmente, en el rendimiento deportivo se busca superar a un rival o a uno mismo, y por ello el deportista se puede ver sometido a una gran presión psicológica, la cual, puede llegar a afectar negativamente al deportista, mermando sus capacidades y obteniendo peores resultados en la competición.

Para Dosil (2001), el aspecto psicológico es fundamental y de gran relevancia en el deporte, afecta tanto al desarrollo del deportista como su conducta. En el rendimiento deportivo, ya sea individual o colectivamente, las emociones y los sentimientos pueden jugar un papel determinante, puesto que los estados de ánimo, cambios de humor, etc. pueden condicionar en el rendimiento, incluso, en ocasiones, para algunos deportistas suelen ser grandes obstáculos, y muestra de ello, es que muchos deportistas reconocen ponerse metas como superar este tipo de barreras que se ponen ellos mismos.

Dosil (2001) y Buceta (2004), coinciden en que en el rendimiento deportivo están integradas tanto capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), como habilidades físicas básicas (potencia, equilibrio, coordinación, etc.), como técnicas y gestos

deportivos específicos del deporte en cuestión, como la táctica y estrategia del deporte, y, sobre todo, las habilidades psicológicas de los deportistas.

Dosil (2002) dice que, desde un punto de vista psicológico, el aprender, trabajar, desarrollar y mejorar las conductas, actitudes, hábitos y factores psicológicos, que afecten positivamente, pueden ser útiles para el deporte en cuestión, y eliminar las conductas, actitudes, hábitos y factores psicológicos, que afecten negativamente, todo ello en su conjunto, mejora el rendimiento deportivo del deportista.

Cuando hablamos de rendimiento deportivo, no solo nos referimos a la mera competición en sí, pero no se limita solo al momento de competir, sino también a otras fases previas en las que también se está sometido a grandes presiones, como los entrenamientos, exhibiciones, periodos de descanso, etc.

3.5. Habilidades psicológicas

Como afirma Dosil (2004), tanto en los entrenamientos como en las competiciones, se deben tener en cuenta las variables psicológicas que pueden influir en el rendimiento deportivo, por lo que primero hay que tener en cuenta qué variables podemos encontrar, para poder controlarlas a lo largo de los entrenamientos y aprendizaje de los deportistas para que no puedan afectar de forma negativa. A lo largo de la temporada de competición, las necesidades del deportista pueden ir cambiando, por lo que como hemos dicho, hay que observar las variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo, cómo afectan a cada deportista.

Valdés (1996) nos aclara que el deporte está reglado y normalizado, de forma que el deportista tiene que adquirir unas habilidades, capacidades y conductas para el deporte en concreto, ya que la competición supone una gran exigencia y se debe rendir al máximo, y el control de estas habilidades psicológicas puede ayudar a soportar dicha exigencia. Como hemos dicho anteriormente, el deportista no se enfrenta solo a la competición, sino que también se enfrenta a unos entrenamientos con cargas físicas y psicológicas que duran varias horas, de forma casi diaria, que pueden llegar a provocar monotonía, dolores o incluso lesiones. Todo ello nos confirma aún más la importancia del conocimiento y dominio de estas habilidades psicológicas.

Para Garfield y Bennett (1987), las más importantes para tener en cuenta de cara al rendimiento deportivo son:

- La motivación.
- La ansiedad y estrés.

- La autoconfianza.
- La activación.
- La atención.
- La cohesión de grupo.

Balaguer, Palomares, y Guzmán (1994) dicen que la motivación es una de las variables más importantes de todas, puesto que sin ella no se podría mejorar el rendimiento deportivo. Si no hay motivación, no hay adherencia del deportista, y por tanto no hay mejora del rendimiento. Para mantener la motivación durante toda la temporada, tanto el entrenador como el deportista deben buscar estrategias y motivos, ya que puede verse alterada a lo largo del tiempo por muchos factores. Por ejemplo, deportistas que entren al aire libre, pueden verse afectados por las condiciones climatológicas, que pueden provocar la suspensión del entrenamiento o simplemente que la dificultad de este aumente. Por ello, hay que establecer una serie de objetivos (individuales o colectivos) puede ayudar a mantener la motivación. A nivel aficionado, los objetivos deben ser fácilmente alcanzables, para no frustrarse con el tiempo, y no perder la motivación; sin embargo, a nivel de alto rendimiento, los objetivos se deben establecer ya en la pretemporada, para aumentar su compromiso y por tanto su motivación.

Dosil (2008) dice que la ansiedad y el estrés son otras variables muy importantes también, puesto que el deportista puede tener diferentes situaciones y fuentes de estrés. Por ejemplo, estas situaciones y fuentes pueden ser la familia, el trabajo, e incluso la propia ansiedad que pueda crear el propio deporte en cuestión. Esta variable debe mejorarse con habilidades y técnicas que ayuden a controlarlas, durante toda la práctica deportiva en nivel aficionado, y en la pretemporada y con el inicio de la competición en niveles de alto rendimiento.

Garfield y Bennett (1987) dicen que la autoconfianza es una de las variables más difíciles de adquirir y controlar, puesto que es algo que se va consiguiendo poco a poco en el tiempo, y que incluso, se ve afectada según los resultados que se vayan obteniendo de la práctica deportiva. Hay que aprender a analizar y mejorar la calidad de las valoraciones de los entrenamientos y competiciones, no centrándose solo en los resultados, sino en el progreso que se va consiguiendo en el tiempo. Por ello, no afecta solo la autoevaluación que pueda realizar el deportista de ello, sino también, la que realice su entrenador, que debe hacer ver al deportista esa mejora independientemente del resultado.

Williams (1991) dice que la activación es una variable que puede pasar desapercibida, pero que por ello no deja de ser importante. Cualquier deportista, independientemente del nivel de la

práctica deportiva que realiza, puede tener diferentes cosas en la cabeza, es decir, su activación mental puede ser excesiva, de forma que el rendimiento deportivo se puede ver afectado por ello. A nivel de alto rendimiento, la variable puede verse más predominante que a nivel de aficionado, puesto que generalmente, los días y horas previos a la competición, el deportista puede estar analizando mentalmente sin quererlo, diferentes informaciones referentes a la competición (tiempos, estrategias y tácticas, recorridos, etc.), puesto que se están preparando mentalmente para manifestarse de la mejor forma posible en la competición. Por otro lado, puede ocurrir justo lo contrario, y es que esa activación mental puede ser muy baja, viéndose igualmente afectados (olvido de estrategias y tácticas, de recorridos, etc.). Lo óptimo en este caso, sería aprender a regular esa activación para encontrar el punto medio y mejor para cada deportista.

Kenneth (1998) dice que la atención es una variable más práctica, ya que se ve afectada en el mismo entrenamiento y/o competición, ya que es esa capacidad de atención a todos los estímulos que hay durante la práctica deportiva, ya sea en el tipo de deporte que sea, siempre hay estímulos a los que prestar atención. En situaciones de estrés, esta atención se puede ver afectada, de forma que puede provocar en el deportista fallos a los que no esté acostumbrado. Por ello, el deportista tiene que ser capaz de “desconectar la mente” durante la práctica deportiva, para así centrarse en ella con su máxima atención, trabajando previamente los procesos cognitivos que mejoren la capacidad de atención del deportista frente a cualquier estímulo que sea de vital importancia durante la práctica.

Garfield, y Bennett (1987) dicen que la cohesión de grupo es una variable que no solo depende de una práctica deportiva como deportes de equipo, por ejemplo, puesto que, dentro de prácticamente cualquier deporte, puede haber una relación entre compañeros, entrenadores, cuerpo técnico e incluso amistades con las que se realiza la práctica deportiva en cuestión, ya que, de forma general, es más fácil y ameno entrenar en grupo que en solitario. Por todo ello, una buena relación y armonía dentro del grupo, puede mejorar los beneficios dentro de la práctica deportiva. Estas relaciones sociales ayudan a mejorar otras variables psicológicas como la motivación.

3.6. Teorías relacionadas con el rendimiento deportivo

Según Molina, Sandín, y Chorot (2014), en el campo de la psicología del deporte, se ha utilizado entre muchos conceptos, el término inglés “arousal” (“excitación”), cuyo significado hace referencia a la activación general fisiológica y psicológica del organismo. En cuanto a la

psicología del deporte y del ejercicio, este concepto está relacionado con la activación, la ansiedad y el estrés, y en base a ellos, se han realizado diferentes hipótesis relacionadas con el rendimiento deportivo y se han desarrollado diversas teorías. Las más interesantes para estas variables psicológicas son:

- Teoría de la inversión (Kerr 1985).
- Teoría de la catástrofe (Hardy 1990).
- Teoría del pensamiento eficiente (Eysenck y Calvo 1992).
- Teoría del control atencional (Eysenck, Derakshan, Santos y Calvo 2007).
- Teoría del procesamiento consciente o de autofocalización (Beilock y Carr 2001).

Dosil (2008) nos explica sobre la teoría de la inversión de Kerr (1985), que el nivel “arousal” afecta al rendimiento de manera correlacionada a cómo interprete ese nivel el propio deportista. Un nivel alto puede ser considerado agradable o desagradable dependiendo del deportista, y a la vez, puede afectar de manera positiva o negativa a la ejecución deportiva. Cada deportista puede interpretar de forma diferente y rápida, la percepción que tiene de nivel “arousal”, y es por ello por lo que se le da el nombre de inversión a esta teoría. Esta teoría hace referencia al nivel de activación, que no debe confundirse con el nivel de motivación, que, aunque puedan tener relación entre sí, la activación hace más referencia a la propia energía generada en un determinado momento, y la motivación puede o no estar durante un momento determinado, no es tan exacta como la activación.

Dosil (2008) nos explica sobre la teoría de la catástrofe de Hardy (1990), que está relacionada con las variables psicológicas del estrés y de la ansiedad. Dentro de esta teoría encontramos que, si el nivel de preocupación es muy alto, aumentará por consiguiente la activación, llegando incluso a sobrepasar el umbral de un nivel óptimo, y que, como efecto rebote, provocaría luego un rápido descenso del rendimiento, que califica como catástrofe, como nombró la teoría en sí. De esta forma, sabemos que es importante controlar ese nivel de activación de cara al rendimiento deportivo.

Castillo y Villar (2010) nos explican sobre la teoría del pensamiento eficiente de Eysenck y Calvo (1992), que tanto el estrés como la ansiedad, variables psicológicas que están relacionadas con esta teoría, pueden influir sobre la memoria operativa, es decir, sobre la capacidad de almacenamiento de información de forma temporal. Esta información es almacenada de forma temporal sobre actividades y/o ejercicios cognitivos que se hayan realizado recientemente, puesto que son recursos limitados, y dicen que pueden verse afectados

de cara al rendimiento deportivo provocado por acumulación y/o situaciones de estrés y ansiedad. Esto provoca que la capacidad de ejecución del deportista sea más limitada, y se vean afectadas sobre todo en tareas que requieran unos procesos cognitivos más complejos.

Pacheco (2010) nos explica sobre la teoría del control atencional (Eysenck, Derakshan, Santos y Calvo 2007), que el control es una capacidad para conseguir focalizar la atención en algo que lo requiera, y que, si funcionase siempre de manera perfecta, se podría eliminar fácilmente cualquier estímulo de amenaza que provocase perder esa atención. De cara al rendimiento deportivo, es importante tener lo más trabajado posible este control atencional, puesto que para la práctica de cualquier ejercicio o gesto que requiera mayor atención, se podrá ejecutar de mejor forma, a pesar de que haya estímulos que puedan provocar perder la atención.

Englert y Oudejans (2014) nos explican sobre la teoría del procesamiento consciente o de autofocalización (Beilock y Carr 2001), relacionada con la ansiedad, que esta influye sobre la atención del deportista. Para crear una influencia positiva, el enfoque de la atención debe trabajarse de dos formas; por un lado, mediante una ejecución adecuada de las habilidades y/o gestos deportivos de forma aislada, que nazcan del deportista de manera natural; y, por otro lado, realizar esas mismas habilidades y/o gestos deportivos paso a paso, siendo el deportista consciente del por qué realiza eso y de cómo lo realiza. De esta forma, en cuanto al rendimiento deportivo, conseguimos que el deportista tenga las habilidades muy automatizadas y no se provoque ningún cambio de atención a la hora de procesar y realizar dichas habilidades, puesto que la ansiedad, puede provocar justo lo contrario, intentando pensar en cómo y por qué se está realizando dicha habilidad y descentrar su atención afectando negativamente al rendimiento deportivo.

Molina, Sandín, y Chorot (2014) nos dicen que todas estas teorías se focalizan de una forma u otra, en la percepción del deportista en sí mismo o en su alrededor, y que han proporcionado diferentes puntos de vista sobre la implicación dentro del rendimiento deportivo.

4. MARCO EMPÍRICO

4.1. Objetivo general

Tras realizar el marco teórico, después de obtener la información a través de las diferentes bases de datos, el objetivo general de esta revisión bibliográfica es el siguiente:

- Investigar y profundizar sobre los diferentes factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo.

4.2. Objetivos específicos

Si desglosamos el objetivo general, podemos ser más concretos en cuanto a los objetivos más específicos de esta revisión bibliográfica, los cuáles serían los siguientes:

- Ampliar información sobre el desarrollo de la psicología del deporte en el tiempo.
- Comprender el rol del psicólogo deportivo y sus diferentes funciones de actuación.
- Indagar acerca de las diferentes áreas de la psicología en el entrenamiento deportivo.
- Profundizar en cómo se ve afectado el rendimiento deportivo por diferentes aspectos psicológicos.
- Conocer y ampliar la información acerca de las diferentes habilidades psicológicas.
- Investigar y explicar las teorías psicológicas más relevantes que afectan al rendimiento deportivo.

5. Análisis de datos

Para poder llevar a cabo esta revisión bibliográfica se han utilizado diversas fuentes online para reunir toda la información necesaria. Las bases de datos utilizadas para ello han sido:

- Búsqueda online a través de Google Académico.
- Búsqueda online a través de PubMed.
- Búsqueda online a través del buscador Indaga (herramienta de la Universidad de Almería).

La búsqueda de información para la realización de esta revisión bibliográfica fue iniciada en febrero del 2020 y concluida en mayo del 2020.

Los conceptos y palabras clave que se utilizaron en la búsqueda han sido “psicología del deporte”, “rendimiento deportivo” y “factores psicológicos” de forma general y aparte. De manera más específica y conectada, se unieron conceptos y palabras clave y se utilizó en la búsqueda el concepto “factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo”.

En la búsqueda, se realizaron diferentes criterios de inclusión y exclusión con la intención de afinar más la búsqueda y para decidir qué artículos, investigaciones y libros se tendrían en cuenta para la toma de datos en esta revisión bibliográfica.

5.1. Criterios de inclusión

Los criterios para incluir información en esta revisión bibliográfica fueron:

- Que fuesen artículos, investigaciones y libros con base científica.
- Que estuvieran en el idioma español.
- Que hayan sido publicados entre los años 2010 y 2020.

5.2. Criterios de exclusión

Los criterios para excluir información en esta revisión bibliográfica fueron:

- Que no fuesen artículos, investigaciones y libros con base científica.
- Que estuvieran en un idioma diferente al español.
- Que fueran publicados fuera de la franja anual establecida.
- Que el acceso a ellos no fuese posible.

6. Revisión de las diferentes bases de datos

Hoy en día, la información más relevante y fiable que podemos encontrar online, la encontramos en buscadores científicos de gran interés social, que estén fundamentados sobre todo en artículos con una investigación detrás y siempre con una base científica, puesto que dentro de los innumerables recursos que podemos encontrar en internet, no todos son fiables, ya que “cualquier persona” puede redactarlos y subirlos a internet, y es por ello por lo que hay que ser cauteloso a la hora de buscar y manejar la información de la que disponemos online.

Para realizar esta revisión bibliográfica, se ha buscado y revisado la información dentro de bases de datos conocidas y con prestigio como Google Académico, PubMed e Indaga.

Navarro-Molina, González-Alcaide, Bolaños-Pizarro, de Dios, y Aleixandre-Benavent (2011), nos explican qué, Google Scholar, más conocido en España por Google Académico, es una base de datos específica de literatura científica, el cual, de forma muy fácil e intuitiva, puedes buscar información científica, ordenar por relevancia, por fechas de publicación y demás herramientas útiles. Una de sus mayores virtudes frente a otras bases de datos, es que Google Académico ofrece un mayor número de citas frente a otras bases de datos, de forma que ayuda a encontrar información más relevante.

Aleixandre-Benavent, González Alcaide, González de Dios, Alonso-Arroyo, y Navarro Molina (2011), nos confirman que PubMed es la base de datos más importante, conocida y usada en el mundo para datos de bibliografía médica, con más de 25.000 títulos publicados, más de 220.000 revisiones sistemáticas, y aunque hay otras bases de datos que pueden contener números similares, otra de las características que resalta de esta base de datos es la facilidad para obtener información de manera gratuita, por lo que el alcance es mucho mayor finalmente.

Como se comentó en el apartado anterior del análisis de datos, para la búsqueda de información para esta revisión bibliográfica, se buscó de forma individual los siguientes conceptos:

- “Psicología del deporte”: nos dio 51.900 resultados, a los cuales se les realizó la criba con los criterios de inclusión y exclusión ya indicados en el apartado anterior, y nos dio 15.700 resultados, de los cuales, ordenados por relevancia y número de citas, y revisando la información que podíamos obtener de forma gratuita, nos quedamos con 7.000 artículos. Finalmente, se seleccionaron un total de 9 artículos.
- “Rendimiento deportivo”: nos dio 133.000 resultados, a los cuales se les realizó la criba con los criterios de inclusión y exclusión ya indicados en el apartado anterior, y nos dio 15.000 resultados, de los cuales, ordenados por relevancia y número de citas, y

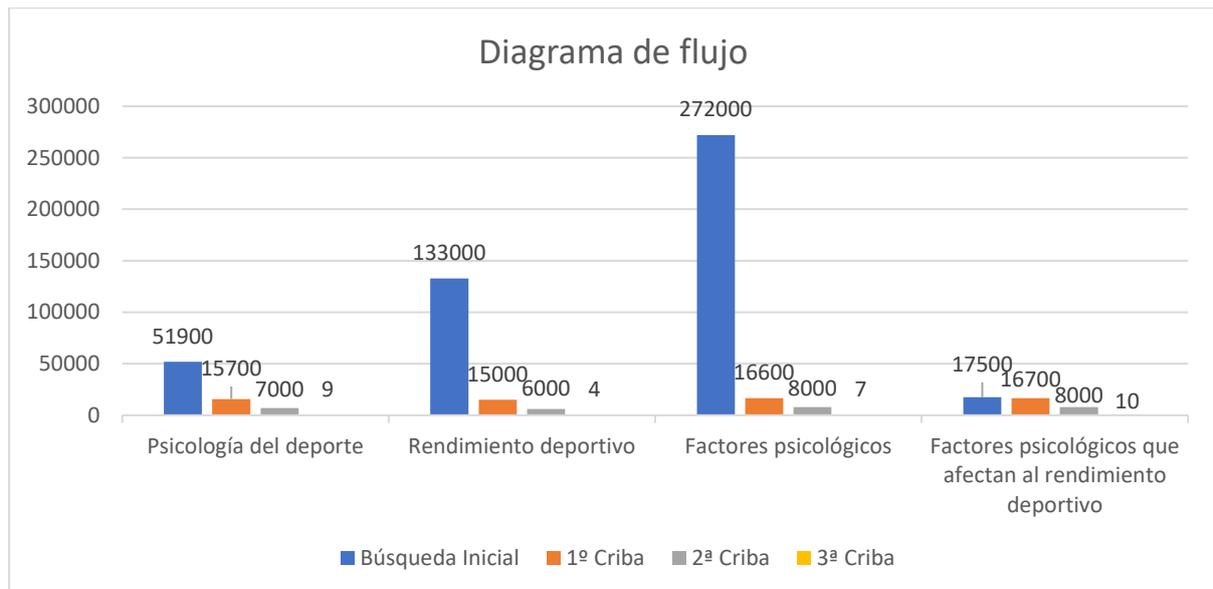
revisando la información que podíamos obtener de forma gratuita, nos quedamos con 6.000 artículos. Finalmente, se seleccionaron un total de 4 artículos.

- “Factores psicológicos”: nos dio 272.000 resultados, a los cuales se les realizó la criba con los criterios de inclusión y exclusión ya indicados en el apartado anterior, y nos dio 16.600 resultados, de los cuales, ordenados por relevancia y número de citas, y revisando la información que podíamos obtener de forma gratuita, nos quedamos con 8.000 artículos. Finalmente, se seleccionaron un total de 7 artículos.
- “Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo”: nos dio 17.500 resultados, a los cuales se les realizó la criba con los criterios de inclusión y exclusión ya indicados en el apartado anterior, y nos dio 16.700 resultados, de los cuales, ordenados por relevancia y número de citas, y revisando la información que podíamos obtener de forma gratuita, nos quedamos con 8.000 artículos. Finalmente, se seleccionaron un total de 10 artículos.

Las cribas fueron comunes a todos los conceptos de búsqueda, en la primera criba tan solo se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión explicados en el apartado anterior. Al no ser suficiente, se realizó una segunda criba algo más personal, ordenando la información por relevancia y número de citas, entendiendo así que de esta forma encontraríamos primero los artículos que pudieran ser más interesantes respecto al concepto de búsqueda. Finalmente, para terminar de acotar la información, se realizó una tercera y última criba fue la lectura de los apartados de resumen e introducción de los artículos más relevantes y citados de la segunda criba, seleccionando los que finalmente serían realmente útiles para la realización de esta revisión bibliográfica.

Teniendo en cuenta todas las cribas realizadas durante la búsqueda de información en las diferentes bases de datos utilizadas, y con los criterios personales utilizados para su posterior lectura y revisión de la información obtenida, en total se trabajó sobre 30 artículos para la realización de esta revisión bibliográfica.

Para poder visualizar de forma más clara estos datos, a continuación, se presenta un diagrama de flujo con los diferentes conceptos de búsqueda, las cribas realizadas y los resultados obtenidos finalmente.

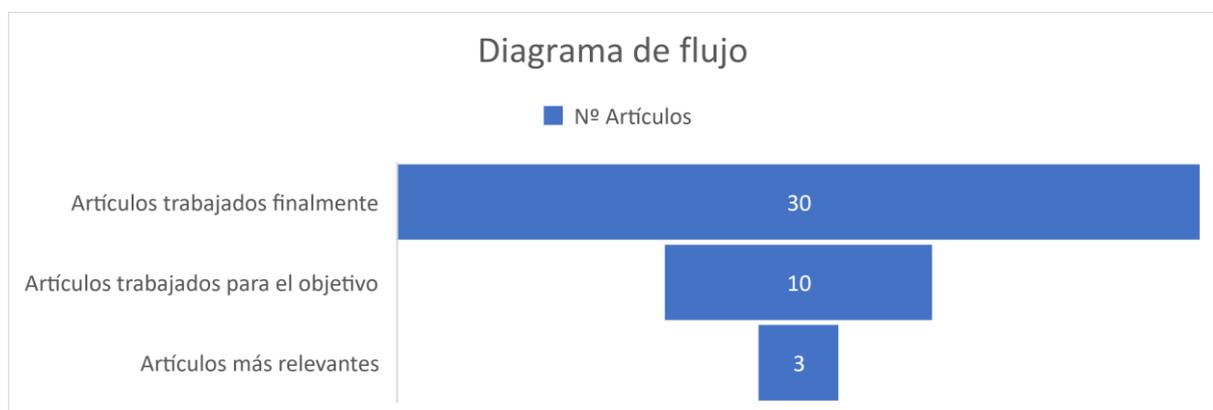


Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en el diagrama de flujo, los resultados iniciales eran muy numerosos, por lo que las cribas que se fueron realizando durante el proceso de búsqueda de información fueron de vital importancia para obtener un número de artículos que además de ser mucho más manejable, fuese lo más fiable y útil posible dentro de toda la información obtenida.

El número de artículos sobre los que finalmente se trabajó para la realización de esta revisión bibliográfica fueron 30.

De esos 30 artículos utilizados para la realización de esta revisión bibliográfica, los que especificaron y ayudaron más a documentar y acreditar la respuesta al objetivo principal de esta revisión bibliográfica fueron 10. De esos 10, los que contuvieron la información más útil y relevante fueron 3, y a continuación, para poder visualizar de forma más clara todos estos datos, se presenta un nuevo diagrama de flujo:



Fuente: Elaboración propia

7. Discusión

Tras la revisión bibliográfica realizada, podemos decir que no fue tarea fácil, ya que la búsqueda de información en las bases de datos utilizadas (citadas y explicadas en el apartado anterior) sobre las cuestiones planteadas para esta revisión eran muy amplias, llegando a encontrar una media de 16.000 artículos en los diferentes conceptos de búsqueda relacionados con el tema.

Para ser más específico, se tuvo que indagar y buscar sobre una base de información muy amplia, por lo que se tuvieron que realizar diferentes cribados de búsqueda para acotar la información y buscar lo más específico respecto al objetivo principal.

En la primera criba se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión citados ya anteriormente, reduciendo un poco más la cantidad de información, pero no fue suficiente, por lo que se tuvo que realizar una segunda criba personal, ordenando los artículos encontrados por relevancia y número de citas, entendiéndose que así encontraremos primero los artículos de mayor relevancia para nuestros conceptos de búsqueda. La tercera y última criba fue sobre cada concepto de búsqueda, la lectura y revisión de los apartados de resumen e introducción de muchos artículos, para una selección de los que contuvieran información importante y relevante para el desarrollo de la revisión y para alcanzar y aclarar nuestros objetivos.

De las bases de datos utilizadas, la de mayor uso y la que más útil resultó fue Google Scholar (Google Académico). PubMed e Indaga fueron bases de datos utilizadas de forma complementaria a Google Académico, utilizándolas para buscar, indagar e investigar sobre artículos y estudios relacionados con los encontrados en Google Académico y sobre las bibliografías utilizadas en artículos de nuestro interés.

Finalmente, los artículos utilizados en su totalidad para el desarrollo de esta revisión bibliográfica fueron 30. Cada uno de los artículos generó información suficiente y adecuada para la realización de cada uno de los puntos desarrollados en esta revisión y para el desarrollo y contextualización del marco teórico, pero concretamente, los que se utilizaron para el desarrollo más específico del objetivo general de la revisión fueron 10. Dentro de esos 10 artículos, fue en 3 donde encontramos la información más importante y relevante para el desarrollo del objetivo general.

A continuación, se muestra una tabla comparativa e informativa sobre los 3 artículos de mayor relevancia citados anteriormente:

Autor/autores	Balaguer, I., Palomares, A., & Guzmán, J. F.	Buceta, J.M.	García-Naveira, A.
Año de publicación	1994	1999	2010
País	España	España	España
Tipo de estudio	Artículo de revista	Artículo de revista	Artículo de revista
Título del estudio	La autoconfianza / autoeficacia en el deporte. Entrenamiento Psicológico en el deporte	Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo	El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros
Conclusión	El psicólogo deportivo tiene una gran responsabilidad dentro del campo del deporte y puede ofrecer y mejorar el rendimiento deportivo	La intervención psicológica de diferentes estrategias aplicadas en los entrenamientos basadas en ciertas habilidades psicológicas mejora el rendimiento	Las acciones del psicólogo deportivo son muy influyentes dentro del contexto deportivo, que, con sus aportaciones, mejoran el rendimiento deportivo

En estos tres artículos, se encontró la información más relevante acerca de las diferentes habilidades y factores psicológicos que pueden afectar e influir en el rendimiento deportivo, y la utilidad de estos para que afecten de forma positiva.

Todos los autores coinciden en las habilidades psicológicas que son más relevantes y que pueden afectar más en el rendimiento deportivo y en cómo utilizarlas mediante el trabajo del psicólogo para sacar beneficio de ellas y verse en la obtención de los resultados de los deportistas.

8. Conclusión

Finalizada esta revisión bibliográfica, podemos afirmar la importancia que tiene actualmente la psicología, y más concretamente, sobre el ámbito deportivo, y que, tal y como planteamos al inicio de la revisión, hemos corroborado que el interés social sobre esta cuestión es muy cierto e importante, ya que puede ser un factor menos conocido como la preparación física, pero que tiene igual o mayor importancia de cara a una obtención de resultados y una mejora de rendimiento, que se puede comprobar tanto en niveles aficionados como en niveles de alto rendimiento.

Durante el tiempo, la psicología del deporte ha ido avanzando y evolucionando, y desarrollándose a lo largo de diferentes etapas, situadas dentro de seis diferentes periodos establecidos dentro de su historia. Desde unos primeros años que aparecieron estudios aislados, hasta comenzar a aparecer los primeros especialistas. Se fundó la academia de psicología del deporte, provocando un mayor interés social y un mayor crecimiento, hasta llegar a ser actualmente de grandísimo interés por sus aplicaciones, investigaciones y crecimiento internacional.

El psicólogo deportivo es el que lleva a cabo su labor dentro del ámbito deportivo, realizando diferentes funciones de actuación dentro de su trabajo, como una evaluación y diagnóstico del deportista y entorno, una planificación y asesoramiento respecto al deportista y los entrenamientos, una intervención con el deportista sobre lo establecido, formando al deportista u a otros psicólogos para que puedan cumplir su función, e incluso investigando para descubrir nuevas técnicas y habilidades para implementar.

La psicología del entrenamiento deportivo se centra en diferentes áreas de actuación, como la planificación de los entrenamientos, conseguir una mejor adherencia del deportista a los entrenamientos, conseguir un aprendizaje de diferentes habilidades, no solo físicas, técnicas y/o tácticas, sino también psicológicas, realizando un ensayo repetitivo de dichas habilidades para terminar de familiarizarse con ellas, realizar también ensayos de dichas habilidades pero simulando la competición, con una preparación específica para ello y evaluando finalmente los entrenamientos.

El rendimiento deportivo puede verse afectado por muchos aspectos psicológicos, puesto que se está sometido a grandes presiones, buscando mejorar unos resultados o vencer a un rival, de forma que puede verse afectado de manera negativa, puesto que pueden jugar un papel muy

importante dentro del deportista y llegar a ser un obstáculo. Por ello, este aspecto psicológico es muy importante, y se debe conocer dichos aspectos.

Estas habilidades psicológicas deben conocerse y dominarse para que no afecten negativamente al rendimiento deportivo, y respecto al mismo, las más importantes son la motivación que pueda tener el deportista de cara a la práctica deportiva, la ansiedad y estrés ocasionada por los entrenamientos, la autoconfianza del deportista, la activación y atención usada de forma adecuada y correcta, y una buena cohesión de grupo.

Respecto a estas habilidades psicológicas que se deben conseguir dominar para que afecten positivamente al rendimiento deportivo, se han realizado diferentes hipótesis y desarrollado diferentes teorías, las cuales, para dichas habilidades psicológicas, encontramos interesantes la teoría de la inversión de Kerr, la teoría de la catástrofe de Hardy, la teoría del pensamiento eficiente de Eysenck y Calvo, la teoría del control atencional de Eysenck, Derakshan y Calvo y la teoría del procesamiento consciente de Beilock y Carr.

Por último, en mi opinión, creo que la importancia de un psicólogo deportivo es vital, y que por suerte poco a poco se va percatando de ello y poniendo solución, y que espero que, con el tiempo, este trabajo psicológico dentro del ámbito deportivo, este integrado como algo común en cualquier nivel deportivo, ya que hemos comprobado que pueden ser de gran ayuda ya sea en deportistas de nivel aficionado como en deportistas de alto rendimiento.

Dentro del campo de la psicología, concretamente de la psicología de la actividad física y del deporte, me parece algo realmente interesante, ya que creo que es una labor igual de importante que una preparación física, una preparación técnica y táctica, puesto que puede tener incluso mayor peso que las anteriores, sobre todo en una comparación entre posibles resultados de rendimiento deportivo en deportistas que reciben un trabajo del psicólogo deportivo y deportistas que no lo reciben, y tras la revisión bibliográfica realizada sobre ello, personalmente, diría que los resultados serían mejores con el trabajo del psicólogo deportivo.

Por suerte para mí, he podido formarme un poco dentro del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte sobre la psicología dentro del ámbito deportivo, y ello también me resultó de gran interés para mi formación y que, junto al interés social sobre la cuestión trabajada, también me motivó a realizar esta revisión bibliográfica.

9. Referencias bibliográficas

Aleixandre-Benavent, R., González Alcaide, G., González de Dios, J., Alonso-Arroyo, A., & Navarro Molina, C. (2011). Fuentes de información bibliográfica (III). Bases de datos bibliográficas extranjeras en ciencias de la salud de interés en pediatría: MEDLINE, Embase y LILACS. *Acta Pediátrica Española*, 69(5).

Balaguer, I., Palomares, A., & Guzmán, J. F. (1994). La autoconfianza/autoeficacia en el deporte. *Entrenamiento Psicológico en el deporte. Principios y Aplicaciones*, 175-206.

Beilock, S. L. y Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental. Psychology: General*, 130, 701-725.

Buceta, J.M. (1999). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 39-52.

Buceta, J.M. (2004). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

Cantón, E (1996) La profesión del psicólogo de la Actividad Física y el Deporte. *Información psicológica* 62-48.

Cantón, E. (2002). El área profesional de la psicología del deporte. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 39-50). Madrid: Síntesis.

Cantón, E. (2009). La profesión de psicólogo del deporte. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (Eds.), *La psicología del deporte en Iberoamérica* (pp. 161). Torrelavega (Cantabria): SIPD.

Castillo, M. D., & Villar, M. D. C. (2010). Estrés, Ansiedad y Rendimiento Cognitivo. Una Síntesis de Seis Teorías. In *XI Congreso Virtual de Psiquiatría. com-Interpsiquis*.

Dosil, J. (2001). *Aproximación a la psicología del deporte*. Ed. Gersam. Buenos Aires, Argentina.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (2ª edición). Madrid: McGraw Hill.

Englert, C. & Oudejans, R. (2014). Is Choking under Pressure a Consequence of Skill-Focus or Increased Distractibility? Results from a Tennis Serve Task. *Psychology*, 5, 1035-1043.

Eysenck, M. V. y Calvo, M. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6, 409-434

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R. y Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353.

Fernández, M. D. G. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 250-258.

García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 259-268.

Garfield, Ch. A. y Bennett, H.Z. (1987). *Rendimiento máximo. Las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.

Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Folgar, M. I. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(35), 57-76.

Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J. G. Jones y L. Hardy (eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). Chichester: Wiley

Kenneth, M. (1998). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Ed. Paidotribo Barcelona, España.

Kerr, J. H. (1985). The experience of arousal: a new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Sciences*, 3, 169-179.

Lorenzo, J. (1997). *Psicología del deporte*. Ed: Biblioteca Nueva. Madrid, España.

Molina, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54.

Navarro-Molina, C., González-Alcaide, G., Bolaños-Pizarro, M., de Dios, J. G., & Aleixandre-Benavent, R. (2011). Fuentes de información bibliográfica (VI). Obtención de literatura científica con la base de datos Scopus y los buscadores especializados Scirus y Google Académico/Sources of bibliographical information (VI). Obtaining of scientific literature with the Scopus database and the specialized search engines Scirus and Google Scholar. *Acta Pediatrica Espanola*, 69(10), 467.

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sports Psychologist*, 2(2), 105-130.

Pacheco Ungueti, A. P. (2010). Anxiety, cognitive control and processing styles.

Valdés, H. (1996). La preparación psicológica del deportista. *Mente y rendimiento humano*. Ed.: INDE. Zaragoza, España.

Viade Sanzano, A. (2004) *Psicología del rendimiento deportivo*. Ed.: UOC. Barcelona, España.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Ed. Médica Panamericana.

Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Biblioteca Nueva.