



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS

ASPECTOS CARDINALES SOBRE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA

MsC. Alexander Alemán Osuna

Julio 2020



ASPECTOS CARDINALES SOBRE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA

Las competencias deportivas actuales demandan que la preparación física, técnica y táctica no es suficiente para obtener resultados deportivos de envergadura. Por lo que se hace indispensable la necesidad de un cuarto tipo de preparación del deportista: La Psicológica.

Entendemos por preparación psicológica: **“el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista, de los que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva, en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias”**.

Los componentes de la preparación psicológica son los siguientes:

- ✓ Las funciones psíquicas que propician el dominio perfecto de la actividad motriz.
- ✓ Las cualidades de la personalidad que requieran intervenciones estables, un alto nivel de la capacidad de trabajo y de la actividad psíquica, en las difíciles condiciones del entrenamiento y de las competencias.
- ✓ Las vivencias psíquicas positivas y estables, que se manifiestan en esas condiciones.

“El objetivo general de la preparación psicológica es el desarrollo de las cualidades psíquicas que el deportista necesita para alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento deportivo, la estabilidad psíquica y la disposición para intervenir en competencias de envergadura”.

Tareas de la preparación psicológica:

- 1) Contribuir al perfeccionamiento de los procesos psíquicos: percepciones especializadas, representaciones, atención, memoria, pensamiento y otros; importantes para alcanzar el máximo nivel de maestría técnico-táctica.
- 2) Formar cualidades psíquicas de la personalidad del deportista que ejerzan influencia sobre la manifestación estable de los procesos psíquicos mencionados, sobre la conservación y la elaboración del nivel de la capacidad de trabajo y de la efectividad de las acciones motoras, en las condiciones difíciles del entrenamiento y de las competencias.
- 3) Crear los estados psíquicos óptimos durante el proceso de entrenamiento y las competencias.
- 4) Desarrollar la habilidad de controlar los estados psíquicos en las condiciones extremas de la competencia.
- 5) Contribuir el desarrollo de conocimientos acerca de las competencias que han de celebrarse.
- 6) Crear una “atmósfera psicológica” positiva en los colectivos de deportista.





Tipos de Preparación Psicológica:

1. Preparación psicológica general del deportista: está dirigida a la solución de tareas psicológicas de perfeccionamiento de las cualidades de la personalidad del deportista, y a la formación en él de la disposición psíquica para una participación efectiva en las competencias.

Sus tareas concretas son:

- a) Educación de rasgos morales de la personalidad del deportista.
- b) Perfeccionamiento de los procesos de la percepción.
- c) Desarrollo de la capacidad de atención.
- d) Desarrollo de la memoria, la imaginación y el pensamiento intuitivo.
- e) Desarrollo de cualidades emocionales volitivas, de la capacidad de manifestar valentía, decisión, dominio de sí, entereza de carácter y voluntad de vencer.

Estas tareas están dirigidas a lograr los rasgos específicos del carácter deportivo:

- Tranquilidad.
- Seguridad.
- Espíritu combativo.

2. Preparación psicológica para la competencia concreta: comienza por lo general 2 o 3 semanas antes de la competencia y al entrenador se dedica a:
 - ✓ Obtener información acerca de la competencia, las condiciones y los contrarios.
 - ✓ Hacer diagnóstico del deportista (psicológico)
 - ✓ Determinar junto al deportista los fines de la participación.
 - ✓ Elaborar, junto al deportista, el programa de preparación psicológica a seguir.
 - ✓ Estimular los motivos positivos para la participación en la competencia.
 - ✓ Organizar el entrenamiento en base a la superación de dificultades.
 - ✓ Crear condiciones que ayuden a eliminar la tensión psíquica excesiva del deportista.

Esta preparación psicológica busca lograr el estado de disposición psíquica para la competencia.

Esta disposición es una manifestación íntegra de la personalidad. Es un sistema dinámico que comprende los siguientes elementos:

- a) Seguridad sensata en sus fuerzas.
- b) Aspiración a luchar tenazmente y hasta el final por lograr el objetivo competitivo, por la victoria.
- c) Nivel óptimo de la excitación emocional.
- d) Alta resistencia a los obstáculos internos y externos desfavorables.
- e) Capacidad de dirigir voluntariamente sus acciones, sentimientos y conductas.

El estado de disposición psíquica del deportista para la competencia, en los deportes por equipos, tiene la particularidad de que depende directamente del estado general de disposición psíquica del equipo como colectivo deportivo, por un lado el estado de disposición psíquica de cada uno de los miembros del equipo depende en gran medida del estado de disposición general del equipo, mientras que por otro lado este último en





medida considerable condiciona el mencionado estado de cada deportista. Esta relación es compleja y se subordina a las leyes de la psicología de grupo.

“El estado de disposición psíquica del deportista para la competencia es una parte inseparable del estado de un alto grado de entrenamiento o forma deportiva”

Cuando el deportista no tiene el estado de disposición para la competencia pueden surgir las siguientes vivencias negativas:

- 1) Estado de agobio: Surge antes de los juegos o competencias importantes, por una subvaloración de las fuerzas del contrario y por la influencia del miedo a ser derrotado.
- 2) Estado de gran excitación: Surge por una excesiva concentración en el juego o competencia a realizar y su resultado. Una excitación muy grande surge también cuando el deportista, constantemente, está recordando el juego o actividad competitiva a realizar y su significación.
- 3) Estado de desmovilización y optimismo infundado: Surge como resultado de una desmedida confianza del deportista en su victoria, por lo que disminuye el sentido de su responsabilidad.
- 4) Ausencia de una activa aspiración a la lucha deportiva: Se presenta cuando hay una sola preparación para la competencia o cuando no existen motivos de peso para participar en ella.

En la preparación psicológica para la competencia deportiva hay que tener presente que en la competencia se dan condiciones diferentes al entrenamiento y que deben ser consideradas.

- Las competencias siempre son significativas para el deportista ya que:
 - Presencia de aficionados.
 - TV, Radio, Prensa.
 - Se convierten en espectáculo público y el deportista es evaluado.
- Se valora el resultado de la preparación que lo lleva a cambio de categoría, medallas.
- Siempre hay adversarios.
- Participan árbitros.
- Está limitado el número de intentos válidos.
- El tiempo de actuación y toma de decisiones es limitado.
- Pueden desarrollarse en condiciones insólitas.





Preparación psicológica directa para la ejecución de la acción deportiva

La preparación psicológica directa para la ejecución de la acción deportiva se realiza con la atención concentrada y en tensión.

La preparación psicológica directa para la competencia se divide en 3 etapas:

1. **Etapas de control y orientación.** Este es el período de recopilación de la información sobre las condiciones de la actividad. Comienza desde el momento en que el deportista llega al lugar de la competencia y es llamado a la posición de arrancada para que ejecute los ejercicios y termina a medida que se ocupa la posición de arrancada. Aquí el volumen de la atención no es grande.
2. **Etapas de concentración.** Se reproducen, en un primer momento, mentalmente los aspectos fundamentales de la actividad a realizar, mientras que, en un segundo momento, se produce el aislamiento total del medio circundante.
3. **Etapas de valoración.** Después de la ejecución del ejercicio, este se valora.

En la preparación psicológica directa para una actuación deportiva es necesario establecer, por cada deportista, el tiempo óptimo de concentración de la atención, fijado durante los entrenamientos, creando un determinado estereotipo dinámico.

La preparación psicológica directa para la ejecución de una acción deportiva tiene sus particularidades de acuerdo con el tipo de deporte, las características individuales y psicológicas del deportista, su calificación deportiva y la edad.

Disposición movilizadora del deportista

La preparación psicológica del deportista es un largo proceso pedagógico. La disposición psíquica es un estado relacionado con el máximo grado de entrenamiento (forma deportiva), que surge como resultado de este proceso. La disposición movilizadora es la manifestación del máximo nivel de disposición psíquica directamente antes de la ejecución de la acción deportiva. La correlación y necesidad de estos fenómenos puede ser representada de la forma siguiente:

- Preparación psicológica general del deportista.
- Preparación psicológica del deportista para una competencia concreta.
- Estado de disposición psíquica del deportista para la ejecución de la acción deportiva.

La disposición movilizadora del deportista es la máxima activación del estado de disposición psíquica, que surge como resultados de la preparación psicológica para la ejecución de las tareas concretas de una competencia.

La capacidad de la disposición movilizadora para ejecutar de manera efectiva la acción deportiva se adquiere como resultado de un entrenamiento sistemático especial, en cuyo proceso el deportista bajo la dirección del entrenador:

- 1) Puntualiza las representaciones motoras relacionadas con la ejecución de la acción y logra la total calidad de los parámetros especiales, de tiempo y de fuerza (idiomotricidad) de dichas representaciones.
- 2) Fija en su memoria patrones exactos de estas representaciones.





- 3) Por medio de la repetición sistemática de las acciones logra que estas se correspondan totalmente con dichas representaciones y que sigan libres, son seguridad y fácilmente al surgimiento de las correspondientes representaciones en la conciencia del deportista.
- 4) Simultáneamente, en el proceso de tal entrenamiento ideomotor, el deportista se acostumbra en los procesos ideomotores, abstrayéndose por completo de todos los estímulos colaterales...

Muchas Gracias.





UNITED WORLD WRESTLING AMERICAS

© 2020 United World Wrestling Americas

Todos los derechos están reservados. Exceptuando su uso para estudio particular, investigación, crítica o revisión, tal y como está previsto en la Ley de Derechos de Autor, Diseños y Patentes, queda prohibida la reproducción de cualquiera de sus partes, su archivado en un sistema de recuperación o su transmisión en forma alguna o por medio alguno, ya se electrónico, mecánico, óptico, por fotocopia, por grabación o de cualquier otro tipo, sin el permiso escrito del autor.



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS