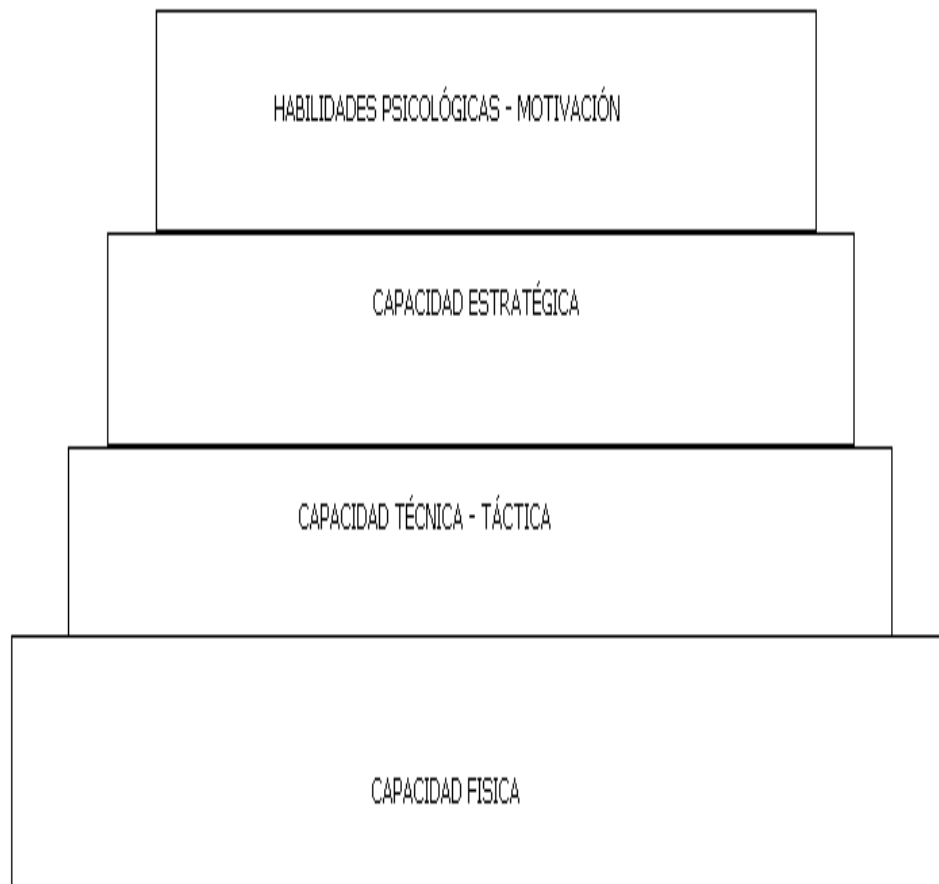




HABILIDADES PSICOLÓGICAS Y

RENDIMIENTO DEPORTIVO

Lic. Francisco Arnut



En esta pirámide vemos las distintas variables, factores y destrezas a desarrollar para obtener el máximo potencial o rendimiento óptimo del deportista o equipo.

En el último peldaño vemos las habilidades psicológicas entre las que podemos mencionar: motivación, atención, concentración, autoconfianza, control de presiones, cohesión de grupo, entre otras.

En esta oportunidad haremos una breve introducción y explicación de la motivación, ya sea esta interna o externa.

Por la creciente profesionalización de la práctica de la actividad físico – deportiva se ha convertido en objeto de interés el desarrollo de estrategias motivacionales que faciliten la intervención para alcanzar máximos rendimientos en el deporte.

El objeto de estudio ha ido cambiando desde un interés orientado en el deportista y su motivación, hacia un planteamiento centrado en la actividad que el sujeto desarrolla, aumentando las variables a considerar: público, entrenadores, compañeros de equipo y rivales, árbitros, instalaciones, etc.

# MOTIVACION

Podríamos decir que la motivación trata de ciertos procesos (internos, externos o mixtos) que orientan nuestra conducta, dotándola de una intensidad y una duración.

Hay que destacar tres factores importantes:

- Dirección: la conducta esta dirigida hacia un objetivo preciso.
- Intensidad: la conducta posee un adecuado nivel de energía.
- Duración: la conducta tiene una duración en el tiempo.

## **MOTIVACIÓN vs ACTIVACIÓN**

La activación se refiere a la energía psicofisiológica disponible en un momento dado. Así motivación puede poseer una elevada o baja activación dependiendo de la tarea que se requiera para alcanzar el objetivo. Por ejemplo un golfista posiblemente requiera menor activación que un boxeador, pero ambos necesitan un adecuado nivel de motivación.

## **MOTIVACIÓN vs NECESIDAD**

La expresión necesidad se utiliza más para designar las conductas que tienen que ver con la homeostasis necesaria para la supervivencia del individuo (comer, beber, respirar, dormir, etc). Aunque podamos asumir el determinismo biológico de la necesidad y el carácter aprendido de la motivación, ya que no siempre que rotulamos a alguien como desmotivado, signifique que sea así o que no se pueda cambiar.

# TEORIA DE LA EXPECTATIVA DE VICTOR VROOM

meta x medios x expectativa positiva x esfuerzo/valor

(desgaste/recompensa)

- Comprendo las conductas que se esperan de mí? (Meta)
- Puedo reconocer los medios para alcanzar el objetivo? (Medios)
- Considero que poseo estos medios (destrezas o habilidades)? (Expectativa)
- Es posible que alcance el estado o performance solicitada? (Expectativa)
- Soy capaz de sostener el esfuerzo en el tiempo a ese nivel? (Esfuerzo)
- Este valor que voy a adquirir con el éxito, es suficiente? (Esfuerzo vs Valor)

## MOTIVACION INTRÍNSECA VS EXTRÍNSECA

**Principio de rebaja:** dos causas posibles de una conducta (interna o externa) y cada una posee el mismo valor para producirla, el sujeto otorgaría mayor importancia a una sobre otra. Como la causa externa es inmediatamente comprobable, el sujeto rebajaría las causas internas. Por ejemplo el dinero podría rebajar al disfrute de la actividad deportiva.

Recompensas externas (premios, trofeos, medallas, dinero, etc) podrían afectar la motivación interna (disfrutar, divertirse, lograr éxitos, salud, etc) de dos formas:

- 1- **Disminuyéndolas:** cuando se percibe un cambio en el locus de control interno a externo, es decir, se atribuyen las causas de las conductas o resultados a factores externos.
- 2- **Aumentándolas:** cuando las recompensas externas proporcionan información que aumenta el sentimiento de competencia de un sujeto.

## REFUERZO Y CASTIGO

**Refuerzo:** explica la génesis y mantenimiento de varios tipos de conducta, es decir, la regulación del comportamiento por medio de las consecuencias que acarrea. Busca la aparición de una respuesta deseada.

**Castigo:** aparición de un estímulo negativo que surge a causa de la ejecución de algún acto no deseado. La consecuencia es que se reduce la probabilidad de repetición de ese acto.

## APROXIMACIONES AL ENTRENAMIENTO (Smith y Smoll)

. Positiva: fortalecer las conductas a través de la motivación.(reforzando las conductas o logros deseados).

- 1- Se desarrolla el trabajo para lograr acierto (motivado el éxito).
- 2- Los errores son fuente de información.
- 3- La competición es un reto.
- 4- La tensión y el disfrute son equilibrados.
- 5- Fortalece las relaciones interpersonales.
- 6- Fomenta pensamientos positivos y la actitud constructiva.
- 7- Se ofrece más feedback sobre la ejecución y esfuerzo.

. Negativa: eliminar conductas no aceptables por medio del castigo.

- 1- Se desarrolla el trabajo para eliminar los errores (miedo al fracaso).
- 2- Los errores son fracasos que alejan el deportista del logro.
- 3- La competición es una amenaza.
- 4- La tensión excede al disfrute.
- 5- Rígiditas relaciones interpersonales.
- 6- Fomenta los pensamientos negativos y la actitud poco constructiva.
- 7- Se ofrece un feedback sobre el resultado.

Estimados: espero que sea de utilidad, y recuerden que la motivación puede ser desarrollada y aprendida, muchas veces actuamos por medio de la intuición o sentido común, pero existen técnicas para su desarrollo.

En próximas entregas mencionaremos la atención, concentración, autoconfianza, control de presiones, cohesión de grupos.

Ante cualquier consulta, mi dirección de mail es:

[franciscoarnut@yahoo.com.ar](mailto:franciscoarnut@yahoo.com.ar)

Celular: 0261-154703626

Desde ya muchas gracias.

Lic. Francisco Arnut