

Tema 7 Psicología y Motivación en los Deportes de Resistencia





RUBÉN CISCAR
ENTRENADOR PERSONAL |
PERSONAL TRAINER

ÍNDICE

Introducción.....	3
1.Fundamentos científicos de la mente en el rendimiento.....	4
1.1 La teoría del regulador central.....	4
1.2 La percepción del esfuerzo (RPE).....	4
2. La motivación: el motor invisible.....	5
2.1 Definición.....	5
2.2 Tipos de motivación.....	5
2.3 Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985).....	5
2.4 Motivación y resiliencia.....	6
3. La autoconfianza: creer para rendir.....	7
3.1 Concepto.....	7
3.2 Construcción de la confianza.....	7
3.3 Efectos de la autoconfianza.....	7
4. Concentración, atención y control mental.....	8
4.1 Tipos de atención en resistencia.....	8
4.2 La fatiga mental.....	8
4.3 Control emocional.....	8
5. Herramientas psicológicas aplicadas al entrenamiento.....	9
5.1 Visualización.....	9
5.2 Establecimiento de objetivos SMART.....	9
5.3 Autodiálogo positivo.....	9
5.4 Respiración y control de activación.....	9
5.5 Diario psicológico.....	10
6. La resiliencia y la disciplina.....	11
6.1 Definición.....	11
6.2 Claves de la resiliencia.....	11
6.3 Disciplina: la motivación sostenida.....	11
7. Estrategias de aplicación práctica.....	12
Preguntas de repaso de la semana.....	13
Bibliografía.....	14
Vídeo Explicativo.....	15

Introducción

Todo deportista de resistencia ha experimentado ese momento en el que el cuerpo parece decir “basta”, pero una fuerza interna —una mezcla de orgullo, determinación y deseo de superación— empuja a continuar. Esa fuerza tiene un origen psicológico.

Mientras los músculos trabajan, **el cerebro evalúa y regula cada segundo del esfuerzo**: analiza la fatiga, calcula el riesgo y decide si permitir que el cuerpo siga o frene.

El entrenamiento físico mejora la capacidad de los sistemas energéticos, pero el **entrenamiento mental** optimiza la manera en que utilizamos esas capacidades.

Un deportista con una mente entrenada puede:

- Mantener la concentración durante horas.
- Controlar pensamientos negativos o derrotistas.
- Gestionar el dolor y la incomodidad.
- Recuperarse antes de un fracaso o una mala carrera.
- Mantener la motivación incluso cuando los resultados tardan en llegar.

En los deportes de resistencia maratón, ciclismo, triatlón, natación, trail el 50% del éxito es físico y el otro 50% psicológico.

Sin una mente preparada, el cuerpo no alcanza su verdadero potencial.

1. Fundamentos científicos de la mente en el rendimiento

1.1 La teoría del regulador central

El fisiólogo sudafricano **Tim Noakes** propuso que el cerebro actúa como un “regulador central” del esfuerzo físico.

Según esta teoría, el cerebro no permite que el cuerpo llegue al colapso, limitando el rendimiento antes de que ocurra el daño físico.

Esto significa que **la fatiga no es sólo fisiológica, sino también una percepción subjetiva.**

Si la mente percibe que el esfuerzo es soportable, mantiene el ritmo; si percibe amenaza o desmotivación, reduce la intensidad.

Por tanto, **entrenar la mente consiste en educar al cerebro para interpretar las señales de esfuerzo.**

1.2 La percepción del esfuerzo (RPE)

El psicólogo sueco **Gunnar Borg** desarrolló la escala de percepción subjetiva del esfuerzo (RPE).

Esta herramienta muestra que la sensación de fatiga depende tanto del estado físico como del estado mental.

Cuando un atleta está motivado, concentrado o emocionalmente equilibrado, su percepción de esfuerzo ante un mismo trabajo físico es menor.

Esto explica por qué dos deportistas con la misma condición pueden tener rendimientos diferentes: el más motivado y mentalmente fuerte “sufre menos”.

2. La motivación: el motor invisible

2.1 Definición

La motivación es el conjunto de procesos que inician, dirigen y mantienen la conducta hacia un objetivo.

En el deporte, **la motivación determina la intensidad y la persistencia del esfuerzo.**

2.2 Tipos de motivación

- **Motivación intrínseca:** se basa en el placer del propio entrenamiento, en el disfrute de mejorar, de sentir progreso. Es más estable y resistente a la frustración.
- **Motivación extrínseca:** se relaciona con recompensas externas (ganar, reconocimiento, marcas). Es útil, pero si se convierte en el único motor, desaparece en cuanto los resultados no llegan.

El equilibrio entre ambas es ideal: disfrutar del proceso y, a la vez, buscar metas concretas.

2.3 Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985)

Para mantener la motivación a largo plazo deben satisfacerse tres necesidades psicológicas:

1. **Autonomía:** sentir que el entrenamiento y los objetivos son elegidos libremente.
2. **Competencia:** sentir que se es capaz de mejorar y progresar.
3. **Relación:** sentir conexión con otras personas (entrenador, compañeros, comunidad).

Un entorno que apoya estas tres necesidades genera **motivación autónoma**; un entorno que las bloquea (críticas, imposiciones, presión excesiva) genera **desmotivación y abandono.**



RUBÉN CISCAR
ENTRENADOR PERSONAL |
PERSONAL TRAINER

2.4 Motivación y resiliencia

La motivación no es constante. Es normal que fluctúe.

El secreto del deportista de resistencia es **convertir la motivación en disciplina**: hacer lo necesario incluso cuando no apetece.

3. La autoconfianza: creer para rendir

3.1 Concepto

La autoconfianza es la creencia estable de que uno posee las capacidades necesarias para ejecutar con éxito una tarea.

En resistencia, significa **confiar en la preparación**, en la estrategia y en la capacidad de tolerar la fatiga.

3.2 Construcción de la confianza

La confianza se construye sobre cuatro pilares:

1. **Experiencia previa positiva:** entrenamientos superados, carreras terminadas.
2. **Preparación realista:** saber que se ha hecho lo necesario.
3. **Apoyo social y validación externa:** entrenadores, amigos, equipo.
4. **Autodiálogo positivo y visualización.**

3.3 Efectos de la autoconfianza

Los estudios muestran que los deportistas con alta confianza:

- Rinden mejor bajo presión.
- Cometen menos errores tácticos.
- Perciben menor esfuerzo.
- Mantienen más tiempo el ritmo óptimo.

4. Concentración, atención y control mental

4.1 Tipos de atención en resistencia

- **Asociativa:** atención dirigida a las sensaciones corporales (ritmo, respiración, técnica).
- **Disociativa:** atención dirigida fuera del cuerpo (paisaje, música, pensamientos).

Los deportistas expertos alternan ambas estrategias según el momento.

Durante esfuerzos largos y monótonos, la disociación reduce la fatiga mental; durante fases críticas, la atención asociativa mejora la eficiencia técnica.

4.2 La fatiga mental

Entrenamientos largos, falta de sueño o estrés acumulado generan **fatiga mental**, un estado en el que la concentración disminuye y el esfuerzo se percibe como más duro.

Diversos estudios (Marcora, 2009) demuestran que la fatiga mental puede reducir el rendimiento físico incluso sin alterar el cuerpo.

Por eso, **descansar mentalmente es tan importante como descansar físicamente.**

4.3 Control emocional

El rendimiento óptimo se da en un nivel medio de activación.

La **Ley de Yerkes-Dodson** establece que tanto la apatía como la sobreexcitación reducen el rendimiento.

Cada atleta debe aprender a identificar su nivel ideal de activación y a regularlo mediante rutinas, respiración o autodiálogo.

5. Herramientas psicológicas aplicadas al entrenamiento

5.1 Visualización

Consiste en imaginar con detalle una acción o situación deportiva.

El cerebro no distingue entre experiencia real e imaginada, por lo que la visualización **refuerza las conexiones neuronales del rendimiento**.

Se recomienda visualizar antes de entrenamientos clave o competiciones: salida, transiciones, últimos kilómetros, meta.

Debe incluir todos los sentidos: vista, oído, tacto y sensación corporal.

5.2 Establecimiento de objetivos SMART

- **Específicos:** claros y concretos.
- **Medibles:** cuantificables.
- **Alcanzables:** realistas según nivel.
- **Relevantes:** alineados con las metas personales.
- **Temporales:** con fecha límite.

Ejemplo: “Reducir mi tiempo en 10 km en 3 minutos en 8 semanas”.

5.3 Autodiálogo positivo

El lenguaje interno afecta la percepción del esfuerzo.

Frases como “puedo”, “mantén ritmo”, “estás preparado” reducen la fatiga percibida y aumentan la eficacia.

El entrenamiento del autodiálogo consiste en identificar pensamientos negativos y sustituirlos por afirmaciones racionales.

5.4 Respiración y control de activación

Ejemplo de técnica: **respiración 4-4-4**

- Inspirar 4 segundos.
- Retener 4 segundos.
- Espirar 4 segundos.
Realizar tres ciclos antes de competir o al sentir ansiedad reduce la activación fisiológica y mejora la claridad mental.

5.5 Diario psicológico

Registrar pensamientos, emociones, sensaciones y reflexiones después de cada entrenamiento permite **detectar patrones mentales** y aprender de ellos.

Un atleta mentalmente inteligente no solo mide sus vatios o pulsaciones, sino también sus emociones y percepciones.

6. La resiliencia y la disciplina

6.1 Definición

La resiliencia es la capacidad de adaptarse a la adversidad, superarla y salir fortalecido.

En el deporte, la resiliencia se manifiesta en cómo el atleta responde ante una lesión, un fracaso o un bajón de forma.

6.2 Claves de la resiliencia

- Aceptación de la realidad (no negar la dificultad).
- Reencuadre positivo (“esto me ayudará a aprender”).
- Flexibilidad cognitiva (buscar nuevas soluciones).
- Persistencia (seguir a pesar del cansancio).

6.3 Disciplina: la motivación sostenida

La disciplina es la traducción práctica de la motivación.

La motivación te hace empezar; la disciplina te hace continuar.

La disciplina no depende del estado de ánimo, sino de la identidad: “soy un deportista, por tanto entreno”.

El deportista disciplinado **automatiza los hábitos**: descanso, alimentación, entrenamiento, reflexión.

Con el tiempo, la constancia se convierte en una parte natural de la vida.

7. Estrategias de aplicación práctica

1. **Ejercicio diario de visualización:** 5 minutos antes de entrenar.
2. **Diario mental:** registrar pensamientos y emociones después de cada sesión.
3. **Lista de autodiálogo:** escribir frases positivas y repetirlas en competición.
4. **Plan de objetivos SMART:** diseñar uno a corto y uno a medio plazo.
5. **Evaluación del nivel de activación:** del 1 al 10 antes y después de entrenar.
6. **Técnica de respiración:** 3 ciclos antes de la salida o durante la fatiga.

Preguntas de repaso de la semana

1. ¿Qué tres necesidades psicológicas postula la Teoría de la Autodeterminación?
2. Explica la diferencia entre atención asociativa y disociativa.
3. ¿Qué demuestra la Ley de Yerkes-Dodson?
4. ¿Cómo puede entrenarse el autodiálogo positivo?
5. Define resiliencia en el contexto del deporte.
6. ¿Qué pasos forman parte de un objetivo SMART?
7. ¿Por qué es importante descansar mentalmente además de físicamente?

Bibliografía

Noakes, T. (2007). *La mente te limita*. Runner's World España.

<https://www.runners.es/salud/psicologia/la-mente-te-limita/>

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Teoría de la Autodeterminación*.

https://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_de_la_autodeterminaci%C3%B3n

Hernández Mendo, A. (2019). *Psicología del Deporte: Fundamentos*. Universidad de Málaga.

<https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/19006>

Revista Española de Educación Física y Deportes (2023). *Motivación y autoconfianza en deportistas de resistencia*.

<https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/1083>

Universidad Europea (2024). *Cómo entrenar la concentración en deportistas de resistencia*.

<https://universidadeuropea.com/noticias/entrenamiento-mental-resistencia/>



RUBÉN CISCAR
ENTRENADOR PERSONAL |
PERSONAL TRAINER

Vídeo Explicativo

<https://youtu.be/GAc9NX9WifM>