

## **La importancia de la psicología en el deporte**

*Massiel González Castillo<sup>1\*</sup>*

<sup>1</sup>Preparatoria Enrique Cabrera Barroso Urbana de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

\*Correspondencia: massiel.gonzalezcastillo@correo.buap.mx

### **Resumen**

Históricamente la aplicación de la psicología del deporte en cualquier disciplina es muy importante, ya que a través de ella podremos desarrollar en los atletas de alto rendimiento liderazgo, comunicación asertiva con su equipo de entrenamiento, manejo de trastornos alimentarios, manejo de la ansiedad, gestión del estrés, motivación personal y en equipo, visualización y enfoque mental, control de la concentración, etc. Como psicólogos deportivos debemos aprender a identificar en nuestros atletas conductas positivas que producirán un aumento en el rendimiento personal, fortaleciendo su personalidad para poder aumentar su seguridad, eliminando así todas aquellas conductas que le impiden poder mejorar su rendimiento, su concentración, estado de ánimo, aumentar en ellos el trabajo en equipo, control del estrés y la ansiedad, mejorar su motivación y finalmente ayudarlos durante la preparación dentro y fuera de la competición. Los resultados que tiene la aplicación correcta de la psicología en el deporte, permitirán a nuestros deportistas mejorar la motivación a través de su rendimiento personal, ya que es muy trascendental potencializar en ellos su bienestar emocional y mental, es por ello por lo que aquí se hace referencia a uno de los deportes más extremos en el mundo, la Fórmula 1 y se toma como ejemplo a uno de los pilotos más reconocidos dentro del mismo deporte Lewis Hamilton, piloto de la escudería de Mercedes Benz el cual hasta el momento ha obtenido para su escudería siete títulos mundiales, los cuales pudo obtener a través de un duro trabajo personal, en donde se aplicaron algunas técnicas de la psicología del deporte, encontrando resultados favorables en su entrenamiento personal y dentro de las carreras.

**Palabras clave:** Psicología, atletas, motivación, bienestar, emocional, mental

### **Abstract**

#### **The importance of psychology in sports**

Historically, the application of sport psychology in any discipline is very important, since through it we can develop leadership in high performance athletes, assertive communication with their training team, management of eating disorders, anxiety management, stress management, personal and team motivation, visualization and mental focus, concentration control, etc. As sports psychologists we must learn to identify in our athletes positive behaviors that will produce an increase in personal performance, strengthening their personality in order to increase their security, thus eliminating all those behaviors that prevent them from improving their performance, concentration, mood, increase in their teamwork, stress and anxiety control, improve their motivation and finally help them during the preparation in and out of competition. The results that have the correct application of psychology in sport, will allow our athletes to improve motivation through their personal performance, as it is very important to enhance their emotional and mental well-being, which is why here we refer to one of the most extreme sports in the world, Formula 1 and is taken as an example of one of the most recognized drivers in the same sport, Lewis Hamilton, driver of the Mercedes Benz team, who so far has won seven world titles for his team, which he was able to obtain through hard personal work, where some techniques of sports psychology were applied, finding favorable results in his personal training and in the races.

**Key words:** Psychology, athletes, motivation, well-being, emotional, mental

La psicología del deporte es un área relativamente joven, cuyo objeto de estudio lo constituyen las particularidades psicológicas de la actividad deportiva y del deportista, con el fin de evaluar e intervenir a nivel emocional (emociones y sentimientos), cognitivo (pensamientos, memoria y razonamiento) y conductual (acciones), pues el objetivo de la psicología del deporte es mejorar la motivación del deportista a través de su rendimiento personal, ya que como sabemos cada atleta es diferente dentro de la disciplina en la que se especializa, pero lo más importante es potencializar el rendimiento de dicho atleta a través de su bienestar emocional y mental (1).

Se considera actualmente importante la psicología en el deporte, debido a que en los últimos años esta área de especialización de la psicología, ha servido como apoyo en las diferentes áreas y disciplinas de la cultura física, ya que un atleta de alto rendimiento tiene como objetivo principal alcanzar el máximo rendimiento físico, emocional y mental para poder desenvolverse en su condición atlética en las competencias de más alto nivel, dicho atleta debe trabajar mucho en él, para poder desarrollarse y tener liderazgo, una comunicación asertiva con su entrenador o bien con su equipo, manejo de trastornos alimentarios, manejo de la ansiedad, gestión del estrés, motivación personal y en equipo, visualización y enfoque mental, control de la concentración, etc., es por ello que se vuelve transcendental que un atleta tenga un programa de entrenamiento especial, el cual este enfocado a optimizar todos los recursos necesarios para poder desarrollar al máximo sus habilidades dentro de su disciplina (2).

De acuerdo con Núñez (2005), la psicología del deporte “es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física”, la cual cuenta con dos objetivos principales los cuales son: conocer que existen factores psicológicos que pueden llegar a afectar su rendimiento físico y emocional de manera personal o en equipo y el segundo es que la intervención en cualquier deporte puede llegar a afectar el desarrollo, la salud y el bienestar personal o grupal (3).

Pero desde el punto de vista de Salazar (2008) la psicología deportiva se ocupa de estudiar los factores psicológicos que puedan intervenir, ya sea de forma positiva o negativa en los deportistas al practicar un deporte o actividad física. No sólo en el momento de los entrenamientos, de la práctica del deporte o actividades físico-motoras, sino también durante las competencias (4).

Llamémosle así que la psicología deportiva es importante porque atiende la salud mental y el bienestar de los diferentes atletas tomando en cuenta la percepción, la memoria, la atención y visualización de los deportistas, así como también es importante conocer los diferentes contextos en los que estos deportistas se desenvuelven como lo son: su entrenador, el equipo, la familia, los amigos, etc.

Cox (2008) comenta que la psicología del deporte tiene dos principales áreas de aplicación:

Terapia: En la cual se evalúa al deportista desde el aspecto emocional con el fin de intervenir si es que se presenta en este, depresión, ansiedad, estrés o problemas de autoestima, los cuales podrían llegar a impactar de manera negativa el desempeño del atleta, buscando a través de la terapia diferentes estrategias para poder obtener un efecto positivo dentro de la disciplina en la que se desenvuelve el deportista (5).

Orientación: En esta se realiza la evaluación del desempeño del atleta o del equipo a través de un coach deportivo para que trabaje de manera interdisciplinaria con los demás especialistas (5).

Se ha visualizado el papel del psicólogo del deporte y del ejercicio a través del modelo donde se representa la enseñanza, la investigación y el asesoramiento que debe tener un deportista (Figura 1).



**Figura 1.** Enseñanza-investigación-asesoramiento (Núñez 2005)

Un ejemplo claro y muy aplicable de la psicología del deporte, se encuentra presente dentro de uno de los deportes más fastuosos y glamurosos dentro del área deportiva, esto es la Fórmula 1. En marzo del 2019, Netflix lanzó su producción “Formula 1: Drive to survive” en la cual se cuenta la historia detrás del mundo de las carreras de la F1, mostrando al espectador los sueños y frustraciones tanto de los pilotos de autos como de sus

directores y equipo técnico. En la cual se narra cuáles son las diferentes escuderías, cuáles son sus objetivos, cuáles son sus barreras y limitaciones, y cómo se van sintiendo a lo largo de cada carrera tanto los pilotos como sus directivos (6).

Según Hinthum (2023) “La Fórmula 1 es, por supuesto, algo más que acelerar y tomar curvas, detrás del volante de los autos hay un mundo complejo de emociones humanas, fuerza mental y desafíos psicológicos”.

La vida de un piloto de F1 no es tan fácil como parece, ya que detrás de cada carrera los pilotos experimentan una inmensa presión y un gran estrés, pues en ellos se encuentran puestas altas expectativas, tanto de manera personal, como la de sus fanáticos, escuderías y patrocinadores, es por ello por lo que veremos el lado psicológico de dicho deporte a través de la mirada de uno de los grandes pilotos dentro de la fórmula1, Lewis Hamilton (7).



### **Lewis Hamilton piloto de la escudería Mercedes Benz**

De acuerdo con Javier Bonilla, psicólogo deportivo, “la confianza del piloto es muy importante porque es lo que va a determinar su comportamiento a la hora de competir. Un deportista con más confianza en sí mismo seguramente se proponga retos más ambiciosos, esté más motivado en el entrenamiento diario, se perciba como más eficaz, tome mejores decisiones y se encuentre más calmado durante la ejecución del deporte” (7).

El piloto Británico Lewis Hamilton ha hablado abiertamente en el pasado sobre las técnicas que el usa como lo es: la meditación y la atención plena para controlar el estrés y concentrarse en el presente, dichas técnicas han contribuido de manera exitosa en su carrera como piloto, pues él ha demostrado en muchos momentos como es que el manejar la presión y el estrés, ya que no ha sido fácil para él, tener que lidiar con las expectativas de sus fanáticos, sino que también ha tenido la gran

responsabilidad de llevar a su escudería Mercedes Benz, a obtener siete títulos mundiales, no está por demás decir que la escudería de Mercedes cuenta con un programa interno de bienestar, el cual se centra en la salud física, mental y de recuperación para todo su equipo de trabajo, ofreciendo a todos los miembros del equipo la posibilidad de practicar mindfulness (7).

Wolff director de la escudería de Mercedes consideró que la sensibilidad ligada a la salud mental era de hecho un 'superpoder': "Creo que te da una ventaja para entenderte a ti mismo. Si te entiendes a ti mismo, es mucho más fácil entender a los demás. Muchos de los que se identifican como personas que rinden al máximo o de alto rendimiento, en realidad rinden porque tienen este extra" (7).

Actualmente sabemos que Lewis Hamilton para poder obtener sus siete títulos mundiales dentro de la Fórmula 1 aprendió

a que la concentración es uno de los aspectos más importantes dentro de la Fórmula 1 y su componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes (8). El piloto sabe que un solo segundo de distracción puede marcar la diferencia entre la vida o la muerte o bien entre el triunfo y una gran catástrofe dentro de la pista, el piloto británico ha desarrollado su agudeza mental a través de simuladores de carreras, en los cuales tiene que seguir luces con rapidez, atrapar un objeto antes de que caiga, etc. Dentro de la competencia ha tenido que soportar las altas temperaturas dentro del estrecho habitáculo de su carro, lo cual en promedio le hace perder 4 kilos (9), Hamilton durante su carrera como piloto ha ido desarrollando una buena comunicación asertiva con su jefe Toto Wolff, así como también ha tenido que desarrollar la agudeza visual, la cual es la capacidad de distinguir objetos muy próximos entre sí (10).

Así como la autoconfianza será importante en el desarrollo de la actividad deportiva del piloto, la confianza en el equipo de Mercedes Benz juega un papel imprescindible en el rendimiento en competición. Además de correr coches, Hamilton realiza esquí Cross Country, Muay Thai, boxeo y Pilates (que practica durante sesiones de 1 hora), que lo ayuda a activar sus músculos de forma diferente y a tener un mayor desafío. Además, estos deportes ayudan con la coordinación, fuerza y resistencia, además de que son un reto mental porque también hay que poner atención a la forma y enfocarse en realizar bien cada movimiento (11).

En entrevista con Darling (2022) el piloto dijo sentirse presionado por la exigencia física y mental de su trabajo,

sobre todo para mantenerse en forma durante toda la temporada “*Mi entrenamiento en los últimos años es el más desafiante de toda mi carrera. Tengo muchos altibajos, pierdo la motivación, pero siempre me levanto para seguir dándolo todo*” (12).

En agosto del 2023, Hamilton habló con los periodistas sobre sus excesos en el tiempo libre. “Comí mucha comida. Mi peso debe estar entre 73 y 74 kilos, y el sábado pesaba casi 77 kilos. Así que tuve que hacer una dieta extrema estos últimos días”, dijo el conductor inglés de 38 años, según declaraciones difundidas por el periódico *Mirror*.

En una entrevista realizada con Vanity Fair, el piloto reveló la fobia que sufre al subirse a un coche dentro de la ciudad pues existen tres factores que le generan ansiedad: los atascos, cruces de la senda peatonal y los cruces en forma de T, son estos los motivos por los que él prefiere evitar pasar por situaciones así, además, comparó la ansiedad que le genera manejar en la ciudad con el miedo que le reporta ver a una araña (13).

En el 2018, Hamilton cruzó la meta del Gran Premio de México en el cuarto lugar, lo cual era suficiente para festejar el que había ganado su quinto título, agradeciéndole a Angela Cuellar el trabajo realizado en conjunto con el pues ella fue la clave física y mental de los éxitos de Lewis Hamilton (14). Lewis Hamilton afirma que su motivación personal es el sueño de volver al escalón más alto del podio con Mercedes, lo cual ha sido uno de los factores clave para mantener su compromiso con la Fórmula 1 (15).

## **Conclusión**

Podemos observar que los beneficios de la psicología deportiva, tiene grandes resultados dentro del entrenamiento de nuestros deportistas tanto de manera personal como dentro de las competencias, los beneficios observados en esta disciplina han sido imprescindibles para cumplir los objetivos de muchos deportistas de élite, en los cuales se ha demostrado el rendimiento de ellos de manera personal pero principalmente para aumentar su nivel en cada competición.

## **Referencias**

1. Troncoso AS. (2021) Psicología en el automovilismo: ¿En qué consiste? <https://journey.app/blog/psicologia-en-el-automovilismo>
2. Weinberg y Gould. Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel
3. Núñez R. (2005). Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico.
4. Salazar J. (2008). Psicología deportiva. Atlantic International University, 2-62.
5. Cox RH. (2008). Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. Ed. Médica Panamericana
6. Hoyos C. (2022). la psicología detrás del éxito de fórmula 1, <https://es.linkedin.com/pulse/la-psicolog%C3%ADa-detr%C3%A1s-del-%C3%A9xito-de-f%C3%B3rmula-1-carlos-hoyos>
7. Hinthum BV. (2023). Psicología en F1: Los retos mentales y las cualidades de un piloto. <https://www.gpfans.com/es/f1-noticias/1001890/f1-pilotos/>
8. Pérez CE, Gamito MJM, Gómez BMA, Sánchez LJE, Valiente MM. (2002). Revista Digital – Buenos Aires – Año 8–No.51. Entrenamiento de la atención y Concentración. Una propuesta para fútbol. [https://www.efdeportes.com/efd51/atenc.htm#google\\_vignette](https://www.efdeportes.com/efd51/atenc.htm#google_vignette)
9. Umaña F. (2023). Más que velocidades de 300km/h: los datos curiosos y no tan conocidos de la Fórmula 1, (15 de septiembre 2023). <https://www.eltiempo.com/deportes/automovilismo/formula-1-datos-curiosos-y-no-tan-conocidos-de-este-deporte-806515#:~:text=La%20F%C3%B3rmula%20es%20uno,se%20realizan%20los%20Grandes%20Premios>
10. Piqueras A. (2019). El Entrenamiento de los pilotos de F1 para volar a más de 300km/h. [https://as.com/deporteyvida/2019/09/23/portada/1569225442\\_451394.html](https://as.com/deporteyvida/2019/09/23/portada/1569225442_451394.html)
11. González P. (2021), la rutina de Lewis Hamilton para tener músculo magro después de los 30.
12. Darling M. (2020). Campeón de Fórmula 1, vegano y adicto al fitness, el piloto Lewis Hamilton ha revelado algunos consejos y reflexiones muy personales sobre su

entrenamiento y dieta.  
<https://www.menshealth.com/es/fitness/A33345012/Lewis-hamilton-formula-1-entrenamiento-dieta/>

13. Scotti B. (2022). Hamilton revela la gran fobia que le impide conducir en calle pese a que en la F1 viaja cinco veces más rápido.  
[https://www.mundodeportivo.com/us/mas-deporte/20220811/15412/lewis-hamilton-revela-fobia-impide-conducir-calle.html#google\\_vignette](https://www.mundodeportivo.com/us/mas-deporte/20220811/15412/lewis-hamilton-revela-fobia-impide-conducir-calle.html#google_vignette)

14. Faija S. (2020). La clave física y mental del éxito de Lewis Hamilton en la Fórmula 1.  
[https://www.clarin.com/deportes/angela-cullen-clave-fisica-mental-exito-lewis-hamilton-formula-1\\_0\\_AwmrLtUT.html](https://www.clarin.com/deportes/angela-cullen-clave-fisica-mental-exito-lewis-hamilton-formula-1_0_AwmrLtUT.html)

15. González BR. (2021). El factor psicológico del rendimiento deportivo en la Fórmula 1,  
<https://www.upadpsicologiacoaching.com/el-factor-psicologico-del-rendimiento-deportivo-en-la-formula-1/>

#### **Como citar este artículo:**

González CM. La importancia de la psicología en el deporte. *Körperkultur Science* 2024; 2(4): 19-23.



***Körperkultur Science***

Recibido: diciembre 2023

Aceptado: marzo 2024