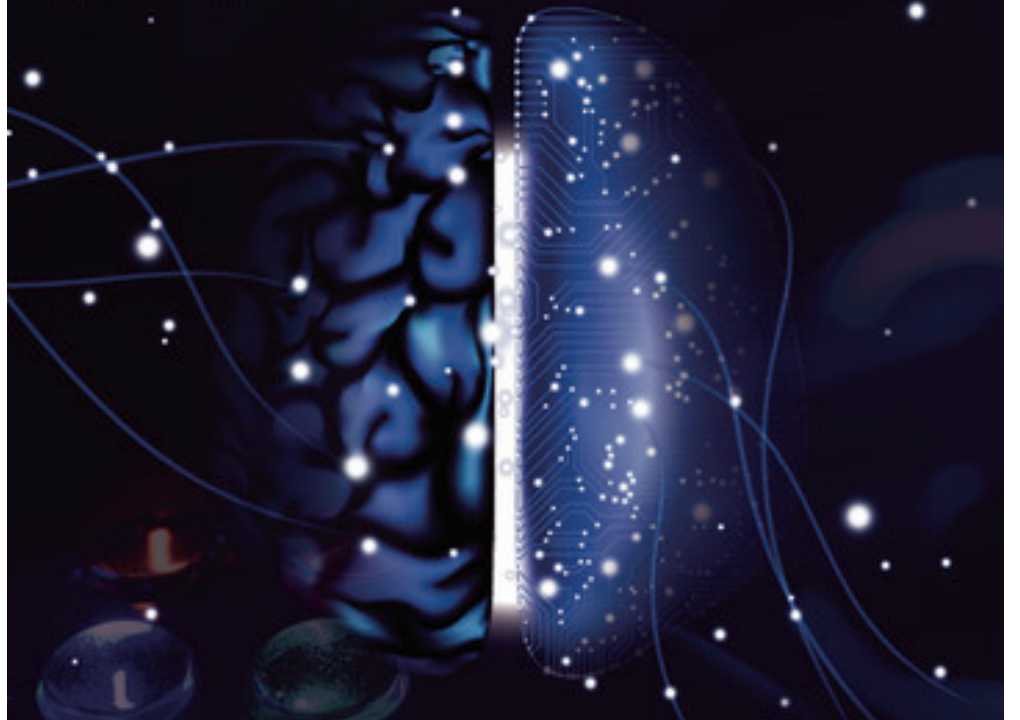



PSICOLOGÍA DEPORTIVA APLICADA A

ESPORTS

APRENDE LAS BASES FUNDAMENTALES
Y EMPIEZA A MEJORAR EL RENDIMIENTO



SAMUEL GARCÍA LANZO

 Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: agosto 2021

Depósito legal: AL 2299-2021

ISBN: 978-84-1111-185-0

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Samuel García Lanzo

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

© Fotografía de cubierta: Depositphotos.com

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculo rojo.com

info@editorialcirculo rojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

Quiero dedicar este libro a mi madre Amara y a mi padre José por darme la oportunidad de experimentar esta vida, y a Marta, por creer en mí y haberme apoyado en todo esto, ya que sin ella no habría sido posible este libro.

También quiero dedicar este libro a las personas que han formado parte de mi trayectoria, tanto amigos de la infancia como compañeros de equipo y, cómo no, a los videojuegos, que tantas experiencias y emociones me han hecho sentir.

Finalmente, quiero dedicar este libro a todas las personas que apuestan por la psicología y apoyan la importancia de incluir a los psicólogos en cualquier ámbito de nuestras vidas.

Índice

0. Introducción	11
1. Videjuegos y <i>esports</i>	21
1.1. Breve historia de los videojuegos	23
1.2. Evolución de las competiciones de videojuegos.....	28
1.3. <i>Esports</i> y su consideración como deporte	33
1.4. Agentes y valores en <i>esports</i>	39
1.5. Géneros de videojuegos en <i>esports</i>	44
1.6. Componentes <i>hardware</i> para competir	49
2. Psicología del deporte y figura del psicólogo	53
2.1. La psicología del deporte.....	55
2.2. Competencias del psicólogo del deporte.....	59
2.3. El psicólogo del deporte en <i>esports</i>	64
3. Rendimiento y habilidades psicológicas	67
3.1. Modelo de rendimiento óptimo aplicable a <i>esports</i>	69
3.2. Control de la activación (estrés-ansiedad)	73
3.3. Control atencional (atención-concentración)	80
3.4. Control de pensamientos (creencias)	87

3.5. Control de objetivos (motivación).....	91
3.6. Control conductual (conducta-comunicación)	97
3.7. Control de emociones (emoción-estado de ánimo)	104
4. Casos en <i>esports</i> para practicar	113
4.1. Instrucciones para trabajar los casos.....	115
4.2. Caso 1: rendimiento general.....	117
4.3. Caso 2: la frustración forma parte de mí.....	118
4.4. Caso 3: problema ajeno.....	119
4.5. Caso 4: tengo miedo	120
5. Argot en <i>esports</i>	121
6. Bibliografía.....	125

0.
INTRODUCCIÓN

Cuando me propusieron escribir este libro, lo primero que sentí fue muchísima motivación y una emoción increíble, pero me surgieron dudas. ¿Era yo la persona indicada para hacerlo? ¿Sabré resumir de manera sintetizada un contenido tan extenso como son los *esports*? ¿Sabré conectar las teorías de la psicología del deporte en un ámbito tan novedoso? Mi respuesta fue clara, voy a intentarlo. Quiero compartir el conocimiento y la experiencia que he adquirido durante estos años para que cualquier persona interesada en el tema pueda empezar con una buena base en este fantástico mundo de los videojuegos.

Me gustaría comenzar explicando el contenido del libro, pero siento la necesidad de hablaros sobre mi trayectoria como jugador competitivo de videojuegos. Por lo tanto, si me lo permitís, os relataré los momentos cruciales que me marcaron, los aprendizajes que obtuve de esas experiencias y por qué, a día de hoy, soy un psicólogo que aplica psicología del deporte en el ámbito de los *esports*.

Todo se remonta a una fría tarde de invierno, aún recuerdo ese día, 16 de diciembre del 1997, cuando paseaba por la calle