

**UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS**

***LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA***



**“TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS  
EN EL DEPORTE UTILIZADAS POR LOS ENTRENADORES  
DEPORTIVOS”**

**Licenciado en Psicología**

**Autor: Roberto, Ribetti**

**Tutor: Psi. Guillermo G. Cavagnaro**

**SETIEMBRE - 2011**

---

**TÍTULO DE LA TESIS**

---

**TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL  
DEPORTE UTILIZADAS POR LOS ENTRENADORES  
DEPORTIVOS**

## RESUMEN

---

“Técnicas de intervención psicológicas en el deporte utilizadas por los entrenadores deportivos”.

**Palabras claves:** Técnicas de intervención; Psicología del Deporte; Entrenadores Deportivos.

Dentro del vasto universo del deporte se proporciona cada vez más notoriedad a las dimensiones psicológicas que favorecen la excelencia y el rendimiento deportivo. A pesar de la creciente concientización, siguen siendo insuficientes los conocimientos psicológicos que muchos entrenadores deportivos poseen, lo que probablemente explica la escasa utilización de las técnicas de intervención psicológicas en los entrenamientos. Muchos entrenadores deportivos intentan subsanar las carencias de ejecución haciendo simplemente que los deportistas consagren más horas al entrenamiento, si bien, con frecuencia, el auténtico problema no es la ausencia de habilidades físicas sino psicológicas.

A algunos deportistas les hace falta mejorar o intensificar la concentración, la confianza, la motivación o, quizás a otros, haber desarrollado la técnica psicológica de la relajación, o tal vez a otros, superar la presión cuando esté en un momento comprometido, o simplemente, una preparación mental, siendo todo ello posible mediante el entrenamiento de las habilidades psicológicas.

Por lo ante dicho, los objetivos del trabajo es explorar las técnicas de intervención psicológicas utilizadas por los entrenadores deportivos, en su habitual preparación de deportistas, distinguir las habilidades psicológicas desarrolladas por los entrenadores deportivos, analizar las formas de motivación a los deportistas, identificar las técnicas utilizadas para el desarrollo de la atención, concentración y visualización, como así también, conocer los valores que promueve en las personas que siguen el entrenamiento. Para tal fin, se realiza un estudio empírico a partir de las respuestas de veinte entrenadores al cuestionario “habilidades psicológicas en el deporte”, creado por Martínez-Otero, Valentín (2003) para valorar su conocimiento en relación a las técnicas de intervención psicológicas y la utilización habitual en la preparación deportiva.

Los principales resultados muestran que los entrenadores deportivos admiten la importancia de la utilización de las técnicas de intervención psicológicas para el desarrollo de las habilidades psicológicas para optimizar el rendimiento deportivo, pero

no las practican de manera rigurosa y sistemática. El tiempo que se dedica a la utilización de las técnicas de intervención psicológicas es variable e insuficiente. Así, por ejemplo, si pensamos en la forma de motivar a los deportistas, los entrenadores deportivos no siguen una técnica única ni parecida: algunos hacen uso de establecimiento de objetivos para suscitar el esfuerzo hacia el logro de resultados, otros utilizan los refuerzos positivos y los diálogos individuales, unos pocos aprecian plantear tareas con cierta dificultad y solo un entrenador refiere el juego como mecanismo motivador. Es de notar lo mismo para el desarrollo de la atención, concentración y visualización.

La experiencia, el ingenio y el altísimo nivel de compromiso de los entrenadores deportivos consultados, determinan aspectos y técnicas apreciables desde el punto de vista psicológico que, sin embargo, podrían ser mucho más eficaces si se combinasen con un mayor conocimiento científico.

---

## INDICE

---

Portada	
Título de la tesis.....	1
Resumen.....	2
Índice.....	4
Introducción.....	5
Objetivos.....	9
Marco Teórico.....	10
• Enfoques de la psicología del deporte.....	10
• Características psicológicas de la actividad deportiva.....	15
• Los esfuerzos volitivos y su importancia para la actividad deportiva.....	16
• Particularidades de las vivencias emocionales en el deporte.....	18
• Fundamentos de la preparación psicológica del deportista.....	22
• El entrenamiento de habilidades psicológicas.....	35
• Técnicas Psicológicas para la intervención en el ámbito del deporte.....	36
- Establecimiento de objetivos.....	40
- Relajación.....	53
- Visualización o práctica imaginada.....	58
- Técnicas cognitivas: control de pensamiento y auto-habla.....	66
• Consideraciones metodológicas en el empleo de las técnicas de intervención psicológicas en el deportista.....	73
Marco metodológico.....	90
Resultados.....	92
Conclusiones.....	103
Bibliografía.....	108
Anexo.....	110

---

## INTRODUCCIÓN

---

Tradicionalmente los programas de entrenamiento para deportistas se centran casi por completo en los aspectos físicos. Sin embargo, en la actualidad se va tomando conciencia de la importancia de la preparación psicológica. Desde la Psicología del Deporte se están consumando significativos avances a la hora de esclarecer los factores psicológicos que favorecen el rendimiento deportivo, lo que ha supuesto que los entrenadores deportivos vayan teniendo en cuenta de modo gradual estos hallazgos. Queda, sin embargo, mucho camino por recorrer hasta que los conocimientos psicológicos se materialicen definitivamente en el ámbito deportivo.

De las diversas aportaciones que la Psicología ha realizado al deporte, me he centrado en las técnicas de intervención psicológicas utilizadas por los entrenadores deportivos para el desarrollo de las habilidades psicológicas.

La preparación psicológica de los deportistas debe integrarse en el conjunto de su preparación global, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con la parte física, técnica y táctico/estratégica; considerando todas las vías de obtención de información e influencia psicológica que permitan comprender y mejorar su funcionamiento.

Básicamente, las vías que deben tenerse en cuenta, pueden agruparse en tres grandes bloques: uno de ellos, externo al deportista, incluye procedimientos de observación de la conducta y técnicas de intervención psicológica que los entrenadores deportivos, pueden incorporar a su forma habitual de proceder en su relación con los deportistas; otro bloque, abarca las técnicas de auto-observación y auto-aplicación que los deportistas pueden añadir a su repertorio de conductas útiles; y el tercero, contempla las estrategias de aplicación más compleja, que puede utilizar el Psicólogo deportivo, trabajando, directamente, con los deportistas.

Además, el Psicólogo debe responsabilizarse de detectar y evaluar las necesidades psicológicas de los deportistas; planificar, de acuerdo con el entrenador deportivo, el trabajo psicológico a desarrollar en los tres bloques señalados; entrenar a los deportistas para que desarrollen y perfeccionen las habilidades que corresponden al segundo

bloque; entrenar o asesorar a los entrenadores deportivos, los médicos, los directivos, los fisioterapeutas o los padres de los deportistas, para que apliquen el conocimiento psicológico en el ámbito del primer bloque; velar por la apropiada interacción de la Psicología que se aplica en cada uno de los tres bloques; y evaluar el contenido y los efectos de la intervención psicológica por cualquier vía.

Por tanto, no es incompatible que los profesionales que tratan con los deportistas (entrenadores, médicos deportivos, etc.) incorporen el conocimiento psicológico a su método habitual de trabajo, con el cometido específico de los Psicólogos Deportivos. Todo lo contrario, sus roles en la aplicación de la Psicología son diferentes y complementarios, siendo conveniente que interactúen, correctamente, para que la preparación psicológica de los deportistas pueda alcanzar cotas más ambiciosas en beneficio de su rendimiento. Cuánto mejor sea el trabajo psicológico de todos los implicados en el funcionamiento de los deportistas, desde el rol específico de cada uno, y mejor la interacción de todas estas aportaciones, habrá más posibilidades de lograr un rendimiento deportivo más alto y, como consecuencia de ello, de optar a conseguir resultados más destacados.

La incorporación de la Psicología al método de trabajo habitual de un entrenador deportivo, puede contribuir a que éste comprenda mejor las necesidades y problemas de sus deportistas, adopte las decisiones más oportunas y aplique, eficazmente, las técnicas de intervención psicológicas que, desde su rol de entrenador deportivo, resulten más apropiadas en cualquiera de las áreas de su ámbito de actuación (la enseñanza de la técnica o la táctica en el entrenamiento, la impartición de instrucciones antes y durante la competición, la dirección del grupo, etc.); por lo que debe considerarse sumamente trascendente que los entrenadores deportivos aprendan Psicología e integren estos conocimientos en su repertorio de recursos profesionales, enriqueciendo, así, su forma de entrenar y dirigir a sus deportistas.

No obstante, los entrenadores deportivos deben comprender que, aún dominando y aplicando múltiples técnicas y estrategias psicológicas desde su rol de entrenador, no pueden sustituir al Psicólogo deportivo en las facetas concretas que corresponden a éste, específicamente, por su mayor grado de especialización y el tipo de relación profesional, diferente a la del entrenador, que pueden establecer con los deportistas. Por ejemplo, es difícil que dos días antes de un partido, un jugador sea lo suficientemente

sincero con su entrenador como para manifestarle que se encuentra inseguro, cuando este comentario puede ocasionar que el entrenador no le incluya en el equipo titular. Sin embargo, será más fácil que confíe en el Psicólogo deportivo (si éste ha trabajado correctamente, para ganarse esta confianza), al no ser la persona que toma las decisiones deportivas que le afectan, sino un profesional que puede ayudarlo a controlar y comprender su estado psicológico y emocional, para rendir bien ante un partido. ¿Qué ocurre cuando no hay un Psicólogo deportivo disponible?, pues, faltará una pieza que limitará las posibilidades de funcionamiento psicológico de los deportistas, al igual que ocurre cuando, por ejemplo, no hay un médico o un fisioterapeuta. Por mucha medicina o fisioterapia deportiva que sepa el entrenador deportivo, no podrá sustituir al médico o al fisioterapeuta en las competencias más complejas, tanto por falta de tiempo (el entrenador tiene múltiples cometidos propios que le impiden profundizar en todas las áreas que contribuyen al rendimiento), como por falta de preparación específica al nivel exigido y, en algunas cuestiones, impedimentos legales (por ejemplo: un entrenador deportivo, no puede operar a un deportista lesionado).

En el caso de las técnicas de intervención psicológicas, además de estas causas, debe añadirse que el rol específico del entrenador (su grado de autoridad sobre el deportista, la trascendencia de sus decisiones, etc.), aunque, en principio, puede facilitar la incorporación del entrenamiento psicológico (el aprendizaje más básico de habilidades psicológicas) con algunos deportistas, dificulta, decisivamente, en la mayoría de los casos, la relación apropiada de confianza y colaboración recíprocas, que es imprescindible para llevar a cabo un trabajo psicológico más intenso.

Y esto sucede, incluso, cuando se trata de un entrenador deportivo que además es un Psicólogo titulado; podrá introducir e integrar, con mayor facilidad, un entrenamiento psicológico básico con algunos deportistas (no con todos), pero llegará un punto en el que los deportistas no estén dispuestos a compartir con él la información más relevante sobre sus experiencias internas (pensamientos, sensaciones, sentimientos, creencias, dudas, etc.) y será necesario contar con otro Psicólogo, ajeno a las decisiones deportivas, que establezca con los deportistas una relación profesional de otras características.

De la misma manera, tampoco es apropiado que los Psicólogos deportivos pretendan aplicar la Psicología que corresponde a los entrenadores (aunque puedan asesorarlos); es

decir, las técnicas de intervención y estrategias psicológicas que deben integrarse en el método de trabajo habitual de éstos (por ejemplo: que intenten corregir los movimientos técnicos de un jugador de fútbol, utilizando alguna técnica psicológica, en lugar de asumir que es el entrenador el que debe realizar esta tarea).

Debe aceptarse, en definitiva, que el entrenador deportivo tiene su papel específico aplicando la Psicología y el Psicólogo deportivo el suyo, que ambos son complementarios y que los dos son necesarios si se pretende obtener el máximo rendimiento de las posibilidades que la Psicología ofrece.

En tal sentido, y dada la relevancia que esta problemática representa para la Psicología, el interrogante que orienta el presente trabajo es:

¿Qué técnicas de intervención psicológicas utilizan los entrenadores deportivos para desarrollar habilidades psicológicas en los deportistas?

---

## **OBJETIVOS**

---

### **General:**

- Explorar las Técnicas de Intervención Psicológicas utilizadas por los Entrenadores Deportivos, en su habitual preparación de deportistas.

### **Específicos:**

- Distinguir las habilidades psicológicas desarrolladas por los entrenadores deportivos.
- Analizar las formas de motivar a los deportistas.
- Identificar las técnicas utilizadas para el desarrollo de la atención y concentración.
- Conocer los valores que promueve en los deportistas.

---

## MARCO TEÓRICO

---

### ENFOQUES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

El deporte es un fenómeno personal y social de trascendencia relevante que afecta a la vida de muchas personas. Por esta razón, no sorprende que cada vez un número mayor de Psicólogos se interesen por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, ya sea para investigar los procesos psicológicos que en ellas se desarrollan ya para aplicar técnicas de intervención psicológica tras estudiar dichos procesos (Cruz, J. 1997).

La actuación de los Psicólogos alineados en optimizar los resultados deportivos, suele adscribirse a un determinado enfoque de trabajo. Adhiriendo a Weinberg y Gould (1996), resumimos las principales perspectivas Conductual, Psicofisiológica y Cognitivo-Conductual de trabajo dentro la Psicología del deporte y el ejercicio físico:

#### *Enfoque conductual*

Los Psicólogos que adoptan una perspectiva conductual consideran que los determinantes principales de la conducta de un deportista o practicante de ejercicio físico proceden del entorno. Se concede poca importancia a los procesos cognitivos, como pensamientos, la personalidad o las percepciones.

Las causas del rendimiento físico y deportivo son ambientales, por ejemplo, el refuerzo y el castigo. De acuerdo con estos planteamientos, es posible variar la conducta de los deportistas si se introducen variaciones significativas en el entorno.

#### *Enfoque Psicofisiológico*

Los Psicólogos que se adscriben a esta perspectiva sostienen que la mejor forma de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es a través del examen de los procesos fisiológicos cerebrales y su influencia en la actividad física. Habitualmente evalúan el ritmo cardíaco, la actividad del cerebro y los potenciales musculares hasta extraer relaciones entre estas medidas psicofisiológicas y la conducta deportiva. Ejemplo de ello, es la utilización de técnicas de biofeedback para entrenar a tiradores de élite a lograr disparar entre dos latidos del corazón a fin de aumentar la precisión y exactitud (Landers, 1985, en Weinberg & Gould, 1996).

### ***Enfoque cognitivo-conductual***

Según esta orientación, la conducta está determinada tanto por el entorno como por las cogniciones (pensamientos y percepciones del sujeto). Se concede gran importancia a lo que el deportista cree. Es así como los Psicólogos cognitivo-conductuales desarrollan medidas de auto-informe para evaluar la auto-confianza, la auto-eficacia, la auto-eficiencia, la ansiedad, la motivación intrínseca, etc., y posteriormente relacionar estas evaluaciones con cambios en la ejecución del deportista.

Desde el punto de vista de Martínez-Otero, Valentín (2003), a los tres enfoques mencionados, hay que añadir el humanista y el “eclectico”.

### ***Enfoque humanista***

Para este enfoque tanto el Psicólogo como los deportistas son personas; de ahí que la actuación del preparador deba encaminarse sobre todo a favorecer el desarrollo personal. La natural tendencia del ser humano a mejorar llevará al deportista a alcanzar metas más altas. Lo que debe hacer el Psicólogo es facilitar el proceso de crecimiento o autorrealización por medio del deporte, lo que equivale a promover la superación del deportista.

Es de destacar, que cuando un deportista concurre al Psicólogo porque tiene un problema clínico (por ejemplo: se siente triste porque está en un proceso de divorcio y cree que le está afectando al deporte), el foco atencional que se necesite puede correctamente realizarla un Psicólogo clínico sin preparación en deporte, ya que el hecho de ser deportista pasa a un segundo plano.

Pero cuando existe un problema emparentado directamente a la práctica deportiva (por ejemplo: estar desmedidamente ansioso antes de la competición y agarrotarse), puede ser tanto del Psicólogo clínico como el del deporte el que tome el caso, aunque por los conocimientos y la experiencia en el ámbito específico sería más pertinente que fuera un especialista en deporte.

Desde esta perspectiva, no hay un único método de actuación ni un plan preestablecido. El programa a seguir dependerá de las características del Psicólogo y de los deportistas.

### ***Enfoque “ecléctico”***

Naturalmente, cabe hablar también de un enfoque ecléctico, que sería el resultado de combinar inteligentemente lo mejor de cada perspectiva. En lugar de creer que “todo vale”, se trata de rescatar los aspectos más positivos de las orientaciones anteriores. En este sentido, se parte de la base de que los deportistas son personas, lo que es tanto como tener presente sus procesos cognitivos y emocionales, sin sortear la necesidad de determinados resultados conductuales ni perder de vista las variables contextuales que pueden incidir en los logros deportivos.

El trabajo en Psicología del Deporte sale beneficiado si se opta por un enfoque “ecléctico” o, si se prefiere, integrador. Aunque podríamos aludir a otros enfoques, hemos repasado sumariamente los más relevantes, lo que nos da una idea aproximada de las orientaciones más aceptadas y extendidas en el ámbito de la Psicología del Deporte y el ejercicio físico.

### **LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO RAMA ESPECIAL DE LA CIENCIA PSICOLÓGICA**

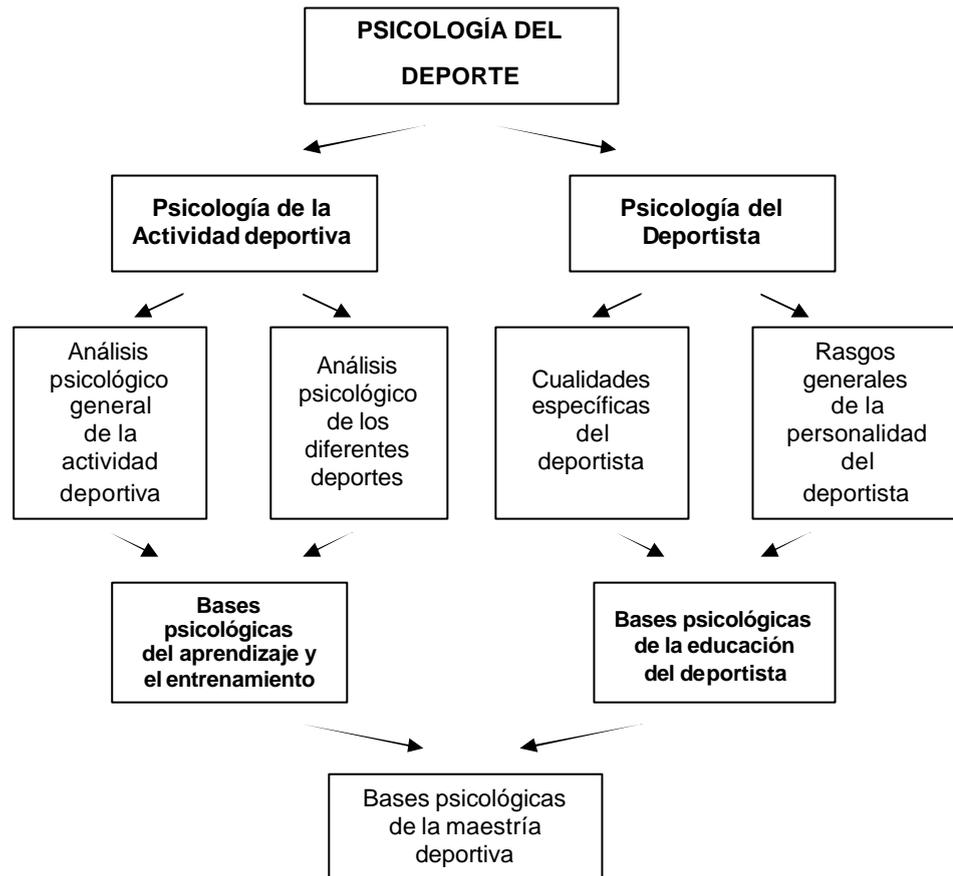
La Psicología del deporte es una rama especial de la ciencia psicológica, cuyo objeto de estudio, son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista. Rudik, P. (1960).

El deporte ocupa un lugar importante en la vida de la sociedad moderna: asegura un desarrollo físico armónico del hombre y también contribuye a la educación de sus cualidades moral-volitivas.

Los tipos de deporte son diversos, pero todos requieren de la participación en competencias deportivas y de un entrenamiento sistemático en el tipo de deporte escogido. La elaboración de métodos eficaces de entrenamiento deportivo es imposible sin el estudio, por una parte, de las particularidades y regularidades que caracterizan a la actividad deportiva y por la otra, de la personalidad del deportista como sujeto de dicha actividad. Junto a la fisiología, la Psicología está llamada a proporcionar un análisis de los importantísimos aspectos de la actividad deportiva, para ayudar a la solución racional de muchos problemas prácticos vinculados a ella.

## Tareas de la psicología del deporte

La Psicología del Deporte es una rama aplicada de la Psicología. Su tarea fundamental consiste en proporcionar una fundamentación científica de los métodos racionales de la educación física y del entrenamiento deportivo y contribuir con ello a la eficaz utilización de aquellos. El círculo de tareas que se le plantean a la Psicología del Deporte puede ser presentado según el esquema siguiente:



Problemas científico-investigativos de la Psicología del Deporte en su interrelación.

Fuente: Rudik, P. (1982), Psicología de la Educación Física y el deporte. Buenos Aires: Stadium (original, 1960).

En vista de que la actividad deportiva (objeto específico de la Psicología del Deporte) incluye los tipos más diversos de ejercicios físicos, una de las tareas planteadas a los Psicólogos del deporte es el análisis psicológico de las particularidades de los diferentes tipos de actividad deportiva (la actividad del gimnasta, por ejemplo, requiere funciones psíquicas y cualidades de la personalidad distintas a las que requiere la actividad del luchador).

Sin el estudio concreto de las particularidades psicológicas específicas de cada uno de los tipos de deporte es imposible proporcionar una fundamentación científica de los

métodos de enseñanza y entrenamiento en ellos. Pero en vista de que tanto la gimnástica como la lucha son dos tipos de deporte, entre ellas existen algunas particularidades psicológicas comunes, las cuales en determinado grado hacen afines los distintos tipos de deporte y le imprimen una determinada huella a la metodología de la enseñanza y el entrenamiento. Por eso en las tareas de la Psicología del Deporte debe entrar también el análisis psicológico general de la actividad deportiva en conjunto.

Al mismo tiempo, por cuanto el hombre es un agente activo de la actividad deportiva, la tarea más importante de la Psicología es el estudio de las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista, tanto las generales (dictadas por las particularidades psicológicas de la actividad deportiva en su conjunto), como las específicas, propias del tipo de deporte en el cual se especializa el deportista.

El estudio de las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista tiene una gran significación científica y práctica: debe proporcionar un material científicamente aprobado para educar en los deportistas los rasgos y cualidades de la personalidad que les son necesarias para la actividad exitosa en el tipo de deporte escogido. El estudio análogo de las particularidades psicológicas generales y especiales de la actividad deportiva debe proporcionar un material científicamente fundamentado para estructurar los métodos de enseñanza y de entrenamiento deportivo.

Estas dos orientaciones de las investigaciones, vinculadas mutuamente, conducen a la solución de la tarea general de la Psicología del Deporte: la elaboración de las bases psicológicas de la maestría deportiva tanto en conjunto, como aplicada a los diferentes tipos de deporte.

Todas las tareas mencionadas de la Psicología del deporte están orgánicamente vinculadas entre sí. La participación en las competencias deportivas exige una preparación técnica y táctica especial de deportista y un gran desarrollo de las cualidades volitivas de este.

Tanto una cosa como la otra puede ser alcanzada mediante un entrenamiento deportivo prolongado y sistemático, pero la metodología del entrenamiento deportivo debe tener en su base el estudio profundo de las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista y de la propia actividad deportiva en sus diferentes tipos.

## **CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

### **Concepto general de la actividad deportiva**

La constante aspiración del hombre de satisfacer sus necesidades de movimiento y desarrollar sus cualidades físicas ha favorecido el hecho de que los ejercicios físicos se transformaran gradualmente en los modernos tipos de deporte. Las acciones motoras, tomadas de la esfera de la actividad militar y laboral (carrera, lucha, lanzamientos, tiro con arco, competencias hípicas y otras), en el deporte se veían privadas de su destinación principal; al convertirse en deportivas se comenzaban a ejecutar ya no para alcanzar cualquier fin externo (confección de un determinado producto del trabajo, el triunfo sobre el enemigo, captura de la presa durante la cacería), sino por sí mismas, por el sentimiento de satisfacción que se experimentaba como consecuencia de la realización de esas acciones precisamente, acompañadas de la conciencia matizada emocionalmente de la perfección de su ejecución. Desde las primeras etapas de su surgimiento esas acciones recibían la valoración social, pues sus resultados atestiguaban acerca del grado de supremacía de unos representantes del grupo social sobre otros. Precisamente con esto se relaciona el carácter competitivo de las acciones motoras y su regulación mediante determinadas reglas. Rudik, P. (1960).

De este modo, los ejercicios físicos se separaron en un tipo diferente de actividad humana: la actividad deportiva, que se distingue por una serie de características específicas.

La actividad deportiva, por lo regular, está relacionada:

1. *Con la manifestación de actividad muscular* en diversas formas al ejecutar ejercicios físicos especiales. Durante la actividad deportiva el hombre recibe el necesario temple físico y una preparación física general.
2. *Con el dominio de una alta técnica* de ejecución de los ejercicios físicos en el tipo de deporte escogido, técnica que requiere del deportista un entrenamiento especial sistemático y prolongado, en cuyo proceso asimila y perfecciona determinados hábitos motores y desarrolla las cualidades físicas necesarias para practicar el tipo de deporte dado (fuerza, resistencia, rapidez, coordinación y destreza de los movimientos) y los

rasgos volitivos del carácter (valentía, decisión, perseverancia, iniciativa, voluntad de triunfar y otros).

3. *Con la aspiración a perfeccionarse* en el tipo de deporte elegido, dirigida a alcanzar los más altos resultados en un tipo determinado de ejercicios físicos.

4. *Con la lucha deportiva*, que adquiere un carácter especialmente agudo durante las competencias deportivas, que son al igual que el entrenamiento sistemático, un componente obligatorio de la actividad deportiva, la cual contribuye al desarrollo en el deportista de la capacidad de poner en la tensión máxima las fuerzas físicas, alcanzar una gran fuerza y profundidad de las vivencias emocionales y una actividad agudizada de todos los procesos psíquicos.

5. *Con la manifestación máxima de las fuerzas físicas y espirituales*, de habilidades y hábitos especiales, con el desarrollo de capacidades motoras, con su mantenimiento constante a un alto nivel. En relación con esto la actividad deportiva ha adquirido una compleja estructura y en la actualidad no solo incluye la participación en las competencias, sino también los entrenamientos sistemáticos.

6. *Con un carácter consciente* muy expresado, lo que se explica con el sentido de gran responsabilidad y la aspiración a alcanzar el resultado más eficaz, lograr el récord en la ejecución de la acción dada. La actividad deportiva presenta enormes exigencias a los procesos de información y su procesamiento, a la memoria y la atención del deportista, a sus acciones volitivas y sus estados emocionales.

## **LOS ESFUERZOS VOLITIVOS Y SU IMPORTANCIA PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

Toda acción voluntaria exige para su realización un determinado esfuerzo volitivo (fuerza de voluntad), aunque sea mínimo. Los esfuerzos volitivos se diferencian de los musculares. Es verdad que durante todo esfuerzo volitivo siempre existen algunos movimientos musculares aunque sean rudimentarios, pero estos movimientos no son lo más importante en el esfuerzo volitivo, que se caracteriza por un estado de tensión interna. Los esfuerzos volitivos siempre tienen un carácter consciente al estar relacionados con una conciencia más o menos clara del fin y de los resultados esperados de la acción, se presentan con más claridad precisamente cuando al realizar el acto

volitivo nos enfrentamos a dificultades. La intensidad de los esfuerzos volitivos es directamente proporcional a las dificultades que en ese caso es necesario superar. Rudik, P. (1960).

Subjetivamente el esfuerzo volitivo se experimenta como un estado interno especial relacionado con la superación de una u otra dificultad. La presencia de dificultades es una condición obligatoria y necesaria para manifestar el la fuerza de la voluntad: cuando la persona actúa sin enfrentar ni siquiera los obstáculos más insignificantes, como es natural, desaparece el estado interno de esfuerzo. La magnitud, o grado, de los esfuerzos volitivos se caracteriza, precisamente, por las dificultades que son superadas mediante ellos; es necesario diferenciar los obstáculos externos que se deben superar (por ejemplo: la altura de la varilla durante el salto en alto, las condiciones meteorológicas desfavorables y otros) de las dificultades internas que experimenta el deportista al llevar a cabo la actividad en esas condiciones. En la actividad deportiva los esfuerzos volitivos pueden ser los más diversos por su carácter y su grado.

**Esfuerzos volitivos durante las tensiones musculares.** La ejecución de ejercicios físicos casi siempre está relacionada con esfuerzos volitivos. Al deportista lo motivan a hacer esfuerzos la necesidad de realizar más o menos tensiones musculares, pero que siempre superan las habituales, de realizarlas en condiciones diversas y precisamente cuando es necesario. Al ser numerosas y de frecuente repetición, tales tensiones musculares, hasta las insignificantes por su intensidad, ejercen una gran influencia sobre la formación de la capacidad de hacer esfuerzos volitivos del deportista.

**Esfuerzos volitivos al intensificar la atención.** La atención voluntaria por su naturaleza exige un esfuerzo volitivo dirigido a concentrarla durante un tiempo más o menos prolongado en el objeto elegido. Es por eso que cualquier clase de estudio o entrenamiento que requiera la concentración de la atención, es al mismo tiempo la ejercitación para educar en el deportista la capacidad de realizar esfuerzos volitivos. En este caso tiene gran importancia la lucha contra la distracción de la atención, cuando unos u otros estímulos, sentimientos o representaciones tratan de llenar nuestra conciencia y de ese modo nos distraen del trabajo que realizamos. El entrenador, al regular (la duración e intensidad la dificultad de las tareas que exigen de los que están practicando la concentración de la atención, educa la capacidad de realizar esfuerzos volitivos.

**Esfuerzos volitivos relacionados con la superación de la fatiga y la sensación de cansancio.** En este caso los esfuerzos volitivos están dirigidos a la superación de la inercia muscular y la inhibición, en ocasiones a pesar de la peculiar sensación de dolor en los músculos.

**Esfuerzos volitivos relacionados con el cumplimiento del régimen.** Estos pueden ser los más diversos. La observancia del régimen, sobre todo en el período inicial del entrenamiento, cuando aún no se ha elaborado la costumbre a él, siempre exige esfuerzos considerables, dirigidos a obligarse a sí mismos a comenzar el tipo de actividad dado en el tiempo exactamente establecido y mantener la intensidad necesaria del trabajo durante todo el tiempo dedicado a esa actividad. La particularidad de los esfuerzos, vinculados al cumplimiento del régimen, consiste en su carácter relativamente tranquilo en el aspecto emocional. Dichos esfuerzos admiten diferentes formas de cambio de las actividades y una dosificación detallada de la cantidad del material, la velocidad del trabajo, su duración, etc. Todo esto en las hábiles manos del entrenador deportivo transforma este tipo de tensiones en un magnífico medio de educación de la capacidad de realizar esfuerzos volitivos.

**Esfuerzos volitivos relacionados con la superación del peligro y el riesgo.** Su particularidad consiste en su saturación emocional, pues están dirigidos a luchar contra estados emocionales negativos: el miedo, la timidez, la confusión, la turbación, etc. En la educación de los esfuerzos volitivos relacionados con la superación de la sensación de peligro tienen gran importancia tipos de deporte tales como el clavado, el esquí de montaña, los saltos en esquí desde trampolines, saltos en paracaídas, el alpinismo y otros.

## **PARTICULARIDADES DE LAS VIVENCIAS EMOCIONALES EN EL DEPORTE**

La actividad deportiva se distingue por vivencias emocionales fuertes y vivas. La saturación de las acciones deportivas de fuertes sentimientos, el atractivo emocional que tienen son condiciones importantes de la influencia positiva del deporte sobre la personalidad del hombre, pero las vivencias emocionales en el deporte, al igual que todas las demás emociones, pueden ser esténicas y asténicas y ejercer tanto una influencia positiva como negativa sobre los procesos orgánicos y la conducta del hombre.

Irazusta, S. y Arruza, J. (2006) estudiaron la influencia de variables psicológicas en el rendimiento de jugadores amateurs de golf. El propósito de la investigación fue analizar las variaciones del estado de ánimo intra-competición en los jugadores amateurs de golf, así como analizar la influencia que tiene el grado de confianza y otras variables motivacionales en el resultado de la competición. Se realizó la investigación con un total de 296 jugadores y se pasaron los cuestionarios a cada jugador en tres momentos, antes, durante y después de la competición. Una vez analizados los datos se constató que existen grandes fluctuaciones en el estado de ánimo de los jugadores y que el resultado esperado sufre modificaciones a lo largo de la competición.

Dentro de la gran diversidad de emociones que se manifiestan en el proceso de la actividad deportiva podemos destacar las siguientes:

*1. Vivencias emocionales vinculadas a los considerables cambios que comienzan en la actividad vital del organismo en el proceso de la práctica deportiva.* La gran actividad muscular, que forma la particularidad característica y necesaria de la práctica deportiva, si se produce normalmente siempre va acompañada de un peculiar estado de *euforia* (gran animación de las acciones, el lenguaje, etc.), sensaciones esténicas de vigor y alegría de vivir. En los casos de sobreentrenamiento esa misma actividad muscular provoca emociones asténicas: decaimiento de las fuerzas, insatisfacción, etcétera.

*2. Vivencias emocionales relacionadas con un alto nivel de perfección en la ejecución de ejercicios físicos técnicamente complejos, difíciles y peligrosos.* Estas emociones reflejan el estado de alta capacidad general de trabajo del organismo, la vivencia del éxito en la ejecución de la acción y la conciencia, provocada por esto, de la superioridad personal: es agradable sentirse fuerte, hábil, valiente, audaz, resistente, seguro de sus propias fuerzas, capaz de realizar un ejercicio que no le es accesible a cualquiera. Estas sensaciones se correlacionan con la capacidad del deportista de manifestar grandes esfuerzos de la voluntad dirigidos a la superación de considerables dificultades, lo que se explica con un rasgo esencial de su carácter, con la medida mediante la cual no solamente el propio deportista, sino también los que lo rodean, valoran su mérito personal. Baste señalar hasta qué punto crece ante sus propios ojos y los de los demás el deportista que ha resuelto con éxito una tarea deportiva que le ha exigido grandes esfuerzos volitivos. Y por el contrario, los casos de afecciones traumáticas o aun intentos desacertados al ejecutar un ejercicio difícil, con los que en ocasiones culminan

las clases deportivas, pueden provocar vivencias emocionales asténicas: inseguridad, temor, inhibición y otras. La sensación esténica del éxito, experimentada al ejecutar ejercicios físicos peligrosos con frecuencia tiene en su base la superación del miedo provocado por la ejecución de acciones deportivas en condiciones complejas y difíciles. En el deportista con experiencia, que domina a la perfección la técnica deportiva, la conciencia del peligro y la sensación de miedo que la acompaña no desorganiza la conducta, por el contrario, provoca un aflujo de fuerzas dirigidas a la superación del peligro. En estos casos en el deportista surge la tendencia a experimentar una y otra vez la peculiar sensación de riesgo en la cual el elemento del miedo provoca satisfacción, pues va, acompañado de la conciencia de la propia habilidad y fuerza, capaces de superar un obstáculo peligroso.

3. *Vivencias emocionales relacionadas con el curso de la lucha deportiva*, Estas vivencias tienen siempre un carácter muy intenso y en ellas se reflejan los grandes esfuerzos que se dirigen al logro del triunfo o al mejor resultado deportivo. Por su intensidad, superan en gran medida los estados emocionales que son accesibles al hombre en su actividad cotidiana. Con frecuencia esas vivencias tienen su reflejo en la mímica de la tensión emocional. En el proceso de la lucha deportiva, al ejecutar acertadamente una jugada de responsabilidad (por ejemplo: cuando la pelota de fútbol es introducida en el arco del contrario), la vivencia emocional del éxito puede alcanzar el grado de efecto impetuoso de alegría. Durante los fracasos, muchas veces se produce la sensación de confusión, de decaimiento de las fuerzas y de inseguridad en sí mismo.

En muchas ocasiones los estados emocionales durante las competencias deportivas se caracterizan por la presencia de una fuerte excitación, que ha recibido el nombre de “furia deportiva” y que tiene una enorme importancia para el deporte, durante este estado el deportista siente en sí una fuerza enorme, no experimenta el cansancio, todos sus procesos psíquicos están agudizados y manifiesta la capacidad de reaccionar de manera muy rápida y fuerte.

4. *Emociones estéticas*. Están relacionadas con la percepción del ritmo de los movimientos, de la belleza de su forma y otros aspectos que caracterizan la perfección de la ejecución del ejercicio físico. Estas sensaciones surgen durante la práctica de la gimnástica, el patinaje artístico sobre hielo y otros. Tienen gran importancia estética las sensaciones provocadas por la percepción de la situación externa en la cual tienen lugar

las clases deportivas o las competencias. Su solemnidad, el bello ornato del lugar donde se realiza la práctica, los uniformes iguales de los participantes, la presencia de numerosos espectadores, la atención de estos y su interés, son factores que en conjunto crean en los participantes de las competencias un estado emocional de auge, el deseo de lograr el éxito y demostrar su preparación deportiva. Por otra parte, cuando el ambiente de las competencias deportivas es demasiado corriente puede suceder que en el deportista surjan estados emocionales asténicos.

5. *Sentimientos morales relacionados con una profunda conciencia de la significación social de su actividad deportiva* (responsabilidad ante el colectivo por sus propios éxitos y fracasos en la competencia deportiva, sentimiento de orgullo, etc.). Constituyen un poderoso estímulo para la movilización de todas las fuerzas del deportista a fin de superar las dificultades. El resultado de la lucha deportiva con mucha frecuencia está condicionado por los sentimientos morales y las aspiraciones del deportista, a esto contribuye el sentido de la responsabilidad ante el colectivo. El deportista que posee este sentido nunca rehusará luchar por los intereses de su colectivo por muy difícil que sea esa lucha.

De este modo, la actividad deportiva se caracteriza por:

- a) Vivencias emocionales fuertes y muy expresadas que se apoderan profundamente de la personalidad del deportista y que ejercen una enorme influencia sobre su actividad; al mismo tiempo, exigen del deportista la capacidad de dominar sus emociones y de ofrecer resistencia a aquellas que tienen carácter asténico.
- b) Una diversidad de vivencias emocionales, que incluyen emociones de las más discímiles calidades: desde sensaciones simples, físicas, vinculadas a la actividad muscular, hasta profundos sentimientos morales, en cuya base se encuentra la comunidad de intereses, que une al colectivo deportivo en un todo único.
- c) El dinamismo de los estados emocionales durante las competencias deportivas, el paso rápido de unos sentimientos a otros, que en ocasiones son de carácter opuesto. A esto también contribuye el dinamismo de las propias competencias que se llevan a cabo con gran intensidad y con frecuencia van acompañadas de pasos rápidos e inesperados de la derrota a la victoria, etcétera.

## **FUNDAMENTOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA**

### **Concepto general de la preparación psicológica del deportista**

Desde hace mucho tiempo se han considerado como base del perfeccionamiento deportivo dos tipos de preparación del deportista: la *física*, que persigue el desarrollo general y físico especial (para el tipo específico de deporte) del deportista, y la *técnica*, cuyo sentido consiste en que el deportista llegue a dominar los hábitos y procedimientos motores especiales de las acciones que son inherentes al tipo de deporte, y pueda perfeccionarse en la ejecución de dichos procedimientos. A estos dos tipos de preparación se les agregó un tercero: la preparación *táctica*, cuyo fin consiste en perfeccionar la ejecución de los procedimientos y acciones tácticas.

Pero el aumento invariable y considerable de los récords y las normas deportivas que caracteriza mundialmente el deporte moderno ha demostrado que son insuficientes estos tres tipos de preparación. Las competencias deportivas actuales exigen de los participantes un enorme gasto de energía no solo física, sino también psíquica. Ni siquiera un deportista muy bien preparado física y técnicamente puede lograr la victoria en una competencia (para la cual está potencialmente preparado del todo) si no tiene desarrolladas en la medida necesaria las funciones psíquicas y los rasgos psicológicos que hacen falta. Todo esto indica la necesidad de un cuarto tipo de preparación del deportista: la *psicológica*. (Judadov, N. A. 1990, en Williams, J. 1991).

### **Importancia de la preparación psicológica y lugar que ocupa en el sistema general de preparación del deportista**

La preparación psicológica contribuye a la aceleración de los procesos naturales de desarrollo de las cualidades psíquicas y propiedades de la personalidad más importantes para el deportista. La utilización de procedimientos y medios de preparación psicológica permiten elaborar en el deportista la tendencia a la auto-educación de la voluntad, a un auto-perfeccionamiento activo; lo enseñan a controlar de manera consciente sus estados cognitivos y emocionales en las condiciones extremas de la actividad competitiva (en los intensos entrenamientos antes de la competencia, en los minutos de gran responsabilidad de la lucha deportiva).

A medida que se desarrolla el deporte moderno la atención de los especialistas es atraída cada vez más por la cuestión relacionada con la importancia de la disposición psicológica para los deportistas de alta calificación. El objetivo de la preparación psicológica de los deportistas es el logro del nivel más alto de preparación para la actividad deportiva.

Debemos entender por Preparación Psicológica el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias. (Judadov, N. A. 1990, en Williams, J. 1991).

Los componentes de la preparación psicológica son los siguientes:

1. Las funciones psíquicas que propician el dominio perfecto de la actividad motriz.
2. Las cualidades de la personalidad (orientaciones de la motivación, rasgos del carácter, temperamento), que aseguran 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.
3. Las vivencias psíquicas positivas y estables que se manifiestan en esas condiciones. Las funciones psíquicas (percepciones, sensaciones, representaciones, memoria, pensamiento), que aseguran el dominio rápido y perfecto de la maestría técnico-táctica y la realización precisa de las acciones técnicas y tácticas en las condiciones extremas de la preparación y las competencias, en los deportistas de alta clase es conveniente considerarlas como capacidades deportivas específicas. Entre las funciones psíquicas que contribuyen al dominio de la técnica y que permiten regular con precisión las acciones motoras podemos relacionar las propiedades de la sensorialidad:
  - a) Las percepciones muscular-motoras bien desarrolladas, que permiten realizar el control de los distintos parámetros del movimiento, el sentido del tiempo, del ritmo, del tempo, de la distancia, la capacidad de orientarse en el espacio y otras.
  - b) Las capacidades de la atención: habilidad para concentrarla y distribuirla en diferentes parámetros del movimiento en micro-intervalos de tiempo y otras.

- c) Las particularidades de la representación de los movimientos y de sus conjuntos de diferente complejidad.
- d) Las particularidades de la memoria operativa.
- e) Las particularidades de las reacciones sensomotrices simples y complejas, anticipadas, de las reacciones ante un objeto que se mueve y otras.
- f) Las particularidades de la sensomotricidad y de la atención se encuentran en determinada relación de dependencia con algunas propiedades del sistema nervioso de los deportistas, y en particular la movilidad y labilidad de los procesos nerviosos.
- g) El dominio de la maestría técnica exige un alto nivel de desarrollo de los procesos del pensamiento: la capacidad de resolver de manera operativa las tareas tácticas, la rapidez y flexibilidad del pensamiento, la capacidad de realizar un análisis instantáneo de la información que se recibe sobre las acciones de los contrarios, la toma de decisiones, etcétera.

El conjunto de propiedades psíquicas de la personalidad del deportista contribuye a que las participaciones sean seguras y estables durante las competencias, a que los entrenamientos sean sistemáticos y se utilicen cargas de gran volumen e intensidad. Las propiedades más importantes de la personalidad, que determinan las características de la conducta del deportista en condiciones extremas son: las orientaciones de la motivación, el nivel de interés por la actividad de entrenamiento y de competencia, la actitud hacia esta actividad, las particularidades características de la personalidad (rivalidad, firmeza de carácter, neurotismo, rasgos volitivos, manifestaciones emocionales de la personalidad) y el temperamento. La estabilidad psíquica o la regulación emocional, es una cualidad especialmente importante para el deportista, contribuye a la conservación (o elevación) de su capacidad de trabajo, a la solución exitosa de tareas complejas de responsabilidad en condiciones de existencia de fuertes estímulos emocionales.

El estado psíquico del deportista es la formación psíquica más lábil, representa una manifestación compleja en un momento dado de las funciones psíquicas más importantes y necesarias para la actividad deportiva (por ejemplo: las emociones, los sentimientos, las pasiones, la atención, el pensamiento) y se caracteriza por un

determinado nivel de actividad e intensidad. El carácter y el nivel del estado psíquico ejercen una gran influencia sobre la actividad deportiva corriente y futura al mejorar o empeorar su efectividad. El perfeccionamiento deportivo y el éxito de la participación del deportista en la competencia dependen de cómo se produce el control y el autocontrol del estado psíquico o la regulación emocional. La influencia bien organizada sobre el estado psíquico del deportista ayuda a formar su personalidad.

Pero no todo tipo de influencia sobre la psiquis del deportista constituye el contenido de su preparación psicológica, una serie de cualidades psíquicas se desarrollan como resultado del proceso racional de enseñanza y entrenamiento, bajo la influencia de la participación sistemática en las competencias. En este caso el perfeccionamiento de las cualidades psíquicas, importantes para el éxito del deportista, no es la consecuencia de un sistema especial de influencias psíco-pedagógicas, dirigido al mejoramiento de dichas cualidades, es decir, de preparación psicológica. Tampoco se puede mezclar la preparación psicológica con el contenido del trabajo de educación que cada entrenador está obligado a realizar a fin de formar en el deportista cualidades inherentes al ciudadano. El perfeccionamiento de las particularidades de la personalidad del deportista necesarias para una participación segura y estable en las competencias y una preparación exitosa para estas, esta vinculado de manera indisoluble a la educación moral y volitiva general, y debe llevarse a cabo en correspondencia con sus principios fundamentales, sin depender de los éxitos del deportista ni de la significación de las próximas competencias.

La preparación psicológica es un proceso objetivo que en mayor o menor grado se lleva a cabo en la práctica del deporte. Casi todos los entrenadores en una u otra medida intentan resolver (y en algunas ocasiones lo logran) las tareas del perfeccionamiento de la preparación psicológica del deportista.

## **OBJETIVOS Y TAREAS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**

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.

La educación de la estabilidad psíquica del deportista se estructura a partir de la formación de la habilidad de conservar e incluso elevar, en condiciones extremas, el nivel de su estado y regulación emocional, su capacidad de trabajo y la efectividad de las acciones motoras.

La disposición psíquica, que representa el nivel más alto de preparación psicológica para competencias concretas, supone la existencia de un alto nivel de cualidades sensoriales y sensomotrices, propiedades de atención, ideomotricidad, pensamiento táctico, toma de decisiones, memoria y otras cualidades importantes para la realización de la actividad motora del deportista y la capacidad del control a voluntad de su conducta y sentimientos.

La preparación psicológica del deportista consiste en:

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 ejerza influencia sobre la manifestación estable de los procesos psíquicos mencionados, sobre la conservación y la elevación 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 del entrenamiento y las competencias.
4. Desarrollar la habilidad de controlar los estados psíquicos en las condiciones extremas de la actividad.
5. Contribuir al desarrollo de conocimientos acerca de las competencias que han de celebrarse.
6. Crear una “atmósfera psicológica” positiva en los colectivos de deportistas.

## **PSICOLOGÍA DE LA COMPETENCIA DEPORTIVA**

### **Concepto general de las particularidades psicológicas de las competencias deportivas**

Las competencias deportivas son la parte más importante e inseparable de la actividad deportiva. En las condiciones actuales las competencias deportivas, en cualquier tipo de deporte, se organizan como actividades sociales de gran significación en la comunicación cultural entre las personas. Es de todos conocido que las competencias deportivas internacionales y en particular, los juegos olímpicos, atraen a miles de participantes; sus resultados emocionan a cientos de millones de espectadores amantes del deporte. La valoración de los logros alcanzados por los participantes de las competencias, reciben amplia publicidad; se les da una especial importancia social a los resultados de las competencias: cada éxito o fracaso, cada victoria o derrota se convierte en objeto de agudas y variadas vivencias tanto de los propios participantes, como de las multitudes que siguen el desenvolvimiento de los torneos. La valoración social es uno de los factores que actúa con especial fuerza sobre cada participante de las competencias y lo incita a luchar de forma especialmente activa por la victoria. (Chernikova, O. 1990, en Viadé, A. 2003).

Las competencias deportivas exigen de los deportistas tensiones físicas y psíquicas extremas. El éxito en las confrontaciones se logra a costa de grandes esfuerzos volitivos dirigidos a superar las dificultades de la lucha con el contrario, las tensiones físicas y nerviosas, y de esfuerzos volitivos dirigidos a superar los obstáculos externos. Las competencias deportivas acontecen siempre como la rivalidad entre pretendientes por alcanzar mejores resultados, que en el deporte se manifiesta en forma de una competencia directa y real por ejecutar de la mejor forma el ejercicio deportivo o resolver la tarea deportiva. De acuerdo con la valoración (en expresiones cuantitativas conocidas), que determinan la perfección en la ejecución o el resultado obtenido, el participante de la competencia gana un determinado lugar. Si participa con éxito, puede llegar a ser el ganador de los correspondientes símbolos distintivos, puede ocupar un notable lugar en la clasificación y puede obtener títulos (campeón, ganador, recordista, etcétera).

Todo esto le imprime a las competencias deportivas una emocionalidad extraordinariamente alta. Durante las competencias unas emociones sustituyen a las

otras: las emociones positivas son la alegría por el éxito, el júbilo, la seguridad; las emociones negativas son el disgusto por una negligencia cometida en el juego, el despecho, la insatisfacción, la desesperación, altos niveles de ansiedad, la amargura de la derrota. Tanto estas como las otras emociones en las competencias frecuentemente toman el carácter de vivencias afectivas que exigen que el deportista sepa dominarse y dirigir la manifestación activa de sus emociones a la solución de las tareas deportivas sin perder el dominio de sí mismo.

El fin concreto de una competencia deportiva es el logro de los mejores resultados al ejecutar los ejercicios deportivos y determinar los vencedores.

En primer lugar, las competencias deportivas son el balance de determinadas etapas del trabajo de los deportistas encaminadas a evaluar su dominio de la maestría deportiva y, en segundo lugar, son la condición obligatoria de todo trabajo de entrenamiento y educación con deportistas que tiene el fin de que estos dominen la técnica de los hábitos deportivos; desarrollan las cualidades físicas de resistencia, rapidez, destreza y fuerza y forman cualidades morales y volitivas tales como: claridad de objetivos, valentía, dominio de sí mismo, etc.

Las competencias deportivas ejercen una gran influencia sobre la formación de la personalidad del deportista, sus inclinaciones, carácter y rasgos morales. Sin embargo, la influencia educadora de carácter positivo de las competencias se realiza no aleatoriamente, sino teniendo en cuenta las particularidades de su organización, de su celebración y de la preparación de los deportistas para ellas. Cada participante de una competencia deportiva podrá lograr el éxito si comprende claramente no solo los fines generales de la competencia, sino también su fin personal dentro de la tarea general del equipo.

### **Particularidades psicológicas de las condiciones de conducción de la lucha deportiva**

Las competencias deportivas le plantean grandes exigencias al sistema nervioso del deportista, al nivel de desarrollo de sus cualidades físicas y psíquicas y a los aspectos morales de su personalidad. Muchas son las condiciones que influyen sobre la tensión de los estados psíquicos de los deportistas durante las competencias. El carácter, el

contenido y las particularidades de los estados y vivencias psíquicas se diferencian a partir del grado de preparación y de la experiencia competitiva del deportista.

Es muy frecuente escuchar de un gimnasta principiante, que por primera vez participa en una competencia de envergadura, exprese lo siguiente: Tenía tal excitación, tal activación, que no podía hablar normalmente, me temblaba la voz y comencé a tartamudear, tenía la cara encendida; el pulso y la respiración se me aceleraron de manera evidente. Debido a la sobreexcitación se me afectó la correcta coordinación de los movimientos y a duras penas logré realizar los ejercicios en las paralelas y en la barra fija, que en los entrenamientos realizaba de forma excelente. Esto me disgustó mucho y tuve malos resultados en la competencia. (Chernikova, O. 1990, en Viadé, A. 2003).

Para un joven deportista la atmósfera de las competencias con su solemnidad, gala y gran cantidad de espectadores, puede convertirse en un excitador fuerte y desorganizador. A su vez, para los deportistas bien preparados, las competencias le dan ánimo, vigor y seguridad, lo que contribuye a la mejor ejecución de la tarea deportiva.

Un boxeador consolidado diría, al caracterizar su estado antes de la competencia lo siguiente: Por supuesto que salgo inquieto. Debía haberme acostumbrado hace tiempo. Pero a pesar de todo, no me acabo de adaptar. Cada vez que compito los minutos anteriores al combate son nuevos y críticos. Es difícil transmitir el complejo estado en que me siento antes de que suene la campana. Hay inquietud y a la vez una gran reconcentración interna. Un boxeador no puede y no debe salir al ring indiferente, aunque de antemano esté convencido de su superioridad. (Chernikova, O. 1990, en Viadé, A. 2003).

Mientras más importante es la competencia, más alta será la excitación emocional de los participantes, conscientes de la responsabilidad de las tareas planteadas ante ellos. Por ejemplo: mientras más responsables son las tareas en los juegos de fútbol, más intensas, brillantes y variadas serán las emociones que experimentan los futbolistas. Tal intensidad y agudeza de las emociones no son constantes durante todo el juego. Las emociones más intensas surgen en los jugadores en los momentos más importantes: cuando llegan al arco, cuando están luchando por la pelota, cuando están bloqueando al contrario, cuando surgen momentos peligrosos en el arco, en los penales, al convertir un

gol, etc. Las emociones más intensas surgen en los momentos del juego en que se decide el resultado.

Las particularidades de las emociones del participante, en competencias deportivas están relacionadas con muchas condiciones objetivas externas de la actividad realizada, así como por la actitud subjetiva del propio deportista hacia estas condiciones. La peculiaridad y fuerza de las vivencias del deportista están relacionadas con el hecho de cuáles tareas se plantean ante él y su actitud ante estas. Si por ejemplo, el resultado de una competencia resuelve cuestiones importantes para el deportista y tiene gran significación, él experimentará fuertes vivencias durante toda la lucha deportiva, con sus éxitos y sus fracasos. En este caso los profundos sentimientos morales de responsabilidad y deber ayudan al deportista a movilizar sus fuerzas. Por eso, al prepararlo para las competencias, es necesario afianzarle una actitud responsable hacia la próxima participación: poner de manifiesto la importancia de la tarea planteada ante él; demostrarle su significado para el colectivo, relacionándola con fines perspectivas. El deportista debe, de igual forma, entender bien sus tareas concretas, por cuyo cumplimiento responde; solo entonces el sentido de responsabilidad tendrá un carácter efectivo.

Muchos deportistas indican que cuando la tarea de la competencia consiste en ocupar el primer lugar individualmente o por equipo, este hecho influye de determinada forma sobre sus vivencias personales y en su sentido de la responsabilidad. De forma mucho más aguda el deportista experimenta la inquietud y la tensión anteriores a la competencia, su sentido de responsabilidad por el resultado de la competencia y la alegría o la amargura por las victorias y derrotas son más profundas cuando el deportista no solo defiende su honor propio, sino el honor deportivo de todo el colectivo. La lucha por su primacía tendrá un carácter decisivo solo en el caso en que esté relacionada con los intereses del colectivo y de la sociedad.

Sobre la fuerza de los estados psíquicos y los sentimientos también influye la trascendencia de las competencias, lo que, por supuesto, está relacionado con sus tareas. Mientras mayor sea la magnitud de las competencias, mucho mayor será la responsabilidad y más agudos e intensos los sentimientos que experimentará el deportista durante la lucha deportiva. Sin embargo, la envergadura de las competencias con sus fines y tareas generales y la significación de las tareas planteadas ante cada

participante en particular o ante el colectivo, no siempre tienen una relación de dependencia directa. La competencia puede ser de poca envergadura: al nivel de escuela, instituto o ciudad y sin embargo, provocará muchas inquietudes a aquel participante que se haya planteado grandes tareas ante sí mismo. Pueden encontrarse casos en que ante una competencia de gran envergadura, a un deportista se le plantea alcanzar el resultado ya logrado con anterioridad; si este deportista está bien entrenado y preparado, es posible que no tenga ninguna fundamentación especial para experimentar vivencias emocionales fuertes.

Para que en el deportista surjan sentimientos que le ayuden a superar las dificultades objetivas o para que pueda vencer las influencias indeseables de los sentimientos pasivos, es necesario que durante el proceso de entrenamiento y preparación para la competencia conozca lo más detalladamente posible las condiciones y las circunstancias en que se desarrollarán las competencias. Con este fin es útil durante el entrenamiento emplear más ampliamente la competencia como método de preparación, lo que contribuirá a ir formando la experiencia en las vivencias de las emociones competitivas del deportista y los métodos para dominarlas.

La composición de los participantes también influye sobre las particularidades e intensidad de las vivencias del deportista. Cuando la diferencia en el nivel de preparación de los participantes es significativa, con menor frecuencia surgen momentos críticos en la lucha y, por lo tanto, es menor el auge emocional. La curva emocional alcanza su mayor altura cuando los rivales tienen fuerzas más o menos semejantes, cuando surgen situaciones críticas durante la propia lucha y la superioridad de un bando u otro puede surgir de pronto, súbitamente, convirtiéndose así en algo decisivo. En relación con lo anterior y con el objetivo de aprender a dominar sus sentimientos, el deportista debe entrenarse en encuentros con compañeros de fuerza similar o mayor a la de él.

La organización de la competencia, así como su atmósfera, ejercen una fuerte influencia sobre el carácter de los estados psíquicos del deportista. Una buena organización, un arbitraje objetivo, un orden bien pensado y preparado de las participaciones, la solemnidad y la alegría con que se realicen las competencias provocan un estado de inspiración, animación y buen humor que se reflejan de manera positiva en la actividad del deportista. Si las competencias se realizan con una organización deficiente y en un

orden inadecuado, pueden provocar el surgimiento de emociones malsanas y agresivas en los deportistas y en los espectadores. Algunas de las condiciones más importantes y que ejercen mayor influencia sobre las vivencias emocionales de los participantes en la competencia deportiva son la organización, cohesión, dinámica de grupo y disciplina reinantes dentro del colectivo o equipo deportivo. Los fines e intereses comunes, el apoyo mutuo, la camaradería dentro del colectivo ayuda a alcanzar el éxito en la lucha deportiva.

La fuerza y el carácter de las emociones que surgen en el deportista, en diferentes condiciones de las acciones deportivas, dependen tanto del tipo de sistema nervioso, como del grado de desarrollo de los aspectos morales y volitivos de la personalidad del deportista.

## **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE**

Es incontrastable que en el deporte se busca un beneficio personal así como la conquista paulatina de optimizar mejores resultados. En este sentido, la Psicología, de forma gradual y no sin pocas dificultades, va realizando aportaciones significativas para optimizar el rendimiento. En este apartado nos proponemos conocer el significado y el alcance de la preparación psicológica en el deporte. Sobre este particular Valdés (1996) escribe: La Preparación Psicológica es el intento de dirigir los procesos psicológicos en función del rendimiento deportivo, pero se realiza además utilizando éstos como medios de intervención.

Según se desprende de la definición apuntada, la Preparación Psicológica es intervención sistemática e intencional encaminada a mejorar el rendimiento de los deportistas. Esta acción ejercida sobre los procesos psicológicos (cognitivos, afectivos y volitivos-motivacionales) del deportista permite obtener resultados más positivos. Como puede suponerse, los programas de preparación se adscriben con frecuencia a alguno de los enfoques descritos en el apartado anterior

La definición anterior es forzosamente general, pero nos ayuda a comprender qué es la preparación psicológica. Los deportes son tan numerosos que, obviamente, la preparación requerida en cada uno de ellos puede ser muy diferente; pensemos, por ejemplo, en la preparación de un ciclista o un alpinista. A nadie se le escapa que, más allá de la común condición de deportistas, el entrenamiento físico y psicológico ha de

ser distinto. A pesar de las desemejanzas entre deportes y de los posibles desacuerdos entre Psicólogos sobre el plan de preparación psicológica más eficaz, podemos afirmar que hoy ninguna persona sensata duda de las ventajas que una buena preparación psicológica conlleva.

Con carácter global, siguiendo a Balagué, G. (1997), recogemos a continuación los componentes que todo programa de preparación psicológica debe contemplar:

*a) Características del deportista:* edad, nivel competitivo, historia personal, trayectoria deportiva, motivación, aspiraciones, presiones percibidas, recursos, apoyo familiar y social, aspectos socioculturales, etc.

*b) Requisitos técnicos del deporte/prueba:* es necesario conocer los requisitos técnicos del deporte y de la prueba. Por un lado, hay que saber qué condiciones físicas y psicológicas se precisan para competir en esa actividad; fuerza, velocidad, coordinación, concentración, etc. De otro, se deben conocer aspectos concretos como la duración media de las competiciones, entorno en que se celebran, etc.

*c) Fases y objetivos específicos del entrenamiento:* los requisitos físicos y psicológicos no son los mismos a lo largo del entrenamiento. Varían considerablemente según se trate del inicio de la temporada, la fase más dura y el período de puesta a punto para la competición. Hay que tener en cuenta, asimismo, las condiciones de entrenamiento: ¿Se entrena el deportista solo o en equipo?, ¿Cuál es la duración media y la dureza del entrenamiento?, etc.

Como puede comprobarse, la preparación psicológica en el deporte supone un conocimiento profundo de los deportistas (personalidad, motivación, competitividad, estrés, ansiedad...), de los procesos de grupo (estructura, cohesión, liderazgo y comunicación) y de las características y requisitos del deporte de que se trate. Son numerosos los programas de preparación psicológica en el deporte. No en vano, al igual que “*cada maestrillo tiene su librillo*” se puede decir que cada preparador psicológico tiene su propio plan para maximizar el bienestar y el rendimiento.

Para Valdés (1996), la preparación psicológica del deportista es un subsistema del sistema de preparación total que debe generar una disposición adecuada para el

entrenamiento, al tiempo que se perfeccionan las características emocionales y volitivas facilitadoras del elevado rendimiento deportivo.

Presumo junto a Valdés (1996), que la preparación psicológica de deportistas es inseparable del quehacer pedagógico, toda vez que haya que planificar, organizar y controlar el entrenamiento. Este mismo autor, enuncia distintos principios que, a su juicio, debe reunir la planificación de la preparación psicológica:

- Los objetivos de la preparación psicológica han de derivarse de los fines de los ciclos de entrenamiento.
- En la preparación psicológica conviene utilizar distintos métodos y medios, superando así paradigmas extremos y visiones parciales.
- La calidad de la preparación psicológica está determinada por la habilidad con que se diagnostiquen los aspectos relativos a la personalidad del deportista, así como por la capacidad para trazar objetivos y disponer de medios para alcanzarlos.
- Los objetivos específicos de la preparación psicológica, los medios para lograrlos y los resultados de los diagnósticos deben ser conocidos y aceptados por los deportistas y por los preparadores. Lo que se busca es el compromiso de todos para evitar el fracaso.
- Con el fin de realizar evaluaciones realistas de la preparación psicológica deben controlarse todos los aspectos pedagógicos y médicos.
- La preparación psicológica ha de ocupar el tiempo que sea necesario. Asimismo, ha de evitarse desnaturalizar el proceso de entrenamiento.
- Hay que evitar la intervención psicológica si se carece de los conocimientos o de los recursos necesarios.
- El entrenamiento deportivo, sobre todo a altos niveles de rendimiento, ha de ser forzosamente individualizado. Desde este planteamiento, la preparación psicológica debe tener en cuenta las características y necesidades de cada deportista.

Sea como fuere resulta indudable que la preparación psicológica requiere una combinación equilibrada de conocimientos y experiencia. Hay que armonizar el saber científico con la práctica profesional, sin olvidar, claro es, el deporte de que se trate y la singularidad de cada deportista.

Este equilibrio entre teoría y praxis permite rechazar esquemas rígidos y sacar el mayor provecho a la preparación psicológica.

## **EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

Conforme señalan Weinberg R. S. y Gould, D. (1996) que, con frecuencia, el problema que presentan muchos deportistas no es la carencia de habilidades físicas, sino psicológicas. En efecto, a veces sucede que algunos deportistas no obtienen los resultados esperados por falta de concentración, por escasa motivación, por exceso de ansiedad, por poca confianza en uno mismo, etc. Muy probablemente el conocimiento y posesión de habilidades psicológicas cambiaría de forma significativa la situación.

En cualquier deporte, el éxito o fracaso depende, en mayor o menor grado, de la combinación de capacidades físicas, velocidad, resistencia, fuerza, coordinación y psicológicas, por ejemplo, confianza, concentración y control de la ansiedad. Sin embargo, un elevado número de deportistas dedican habitualmente de 20 a 30 horas semanales al entrenamiento físico, y muy pocas o ninguna al entrenamiento psicológico (Weinberg R. S. & Gould, D. 1996).

Sea por desconocimiento, por la idea de que las habilidades psicológicas son inmutables, por falta de confianza, por carecer de tiempo o por otras razones, lo cierto es que, según queda dicho, aún hoy el entrenamiento en habilidades psicológicas a través de técnicas de intervención, no recibe la atención que debiera. Es verdad que se está observando un cambio de actitud que lleva a valorar cada vez más la preparación mental de los deportistas, pero todavía se requiere un empuje mucho más potente, sobre todo si tenemos en cuenta, como sostiene Gonzales, J. L. (1992), que el entrenamiento mental puede ser decisivo para obtener un óptimo rendimiento deportivo.

Nos ocuparemos ahora resumidamente de algunas de las técnicas de intervención más relevantes para la preparación psicológica del deportista:

## **TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA LA INTERVENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE**

La intervención psicológica en el ámbito del deporte está basada en la aplicación de estrategias o técnicas que pretenden aumentar el bienestar y el rendimiento del deportista o de los protagonistas del deporte. (Dasil, J. 2004).

Las técnicas son las «herramientas» que posee el Psicólogo para trabajar con los deportistas por lo que dominarlas es indispensable cuando se pretende asesorar o intervenir en el contexto de la actividad física del deporte. Igualmente los deportistas, entrenadores, árbitros y directivos, deben conocerlas pues les ayudará a comprender mejor la forma de actuar del Psicólogo del deporte y les proporcionará oportunidades para practicarlas por sí mismos.

A lo largo del tiempo la Psicología de Deporte se ha relacionado con un modelo de intervención basado en la solución de problemas (demandas), por el cual el Psicólogo se ocupa de atender a deportistas que padecen «problemas clínicos» (que pueden o no estar relacionados con la práctica del deporte), con los que emplean técnicas procedentes del ámbito de la Psicología clínica. Este planteamiento, que cubre una de las posibilidades de actuación del Psicólogo del deporte, ha creado controversias, tanto desde la propia Psicología como desde el ámbito del deporte. Desde la Psicología existe cierta confusión acerca de si este tipo de tratamientos se puede ubicar dentro de la Psicología de la actividad física y del deporte o dentro de la Psicología clínica. Igualmente, desde el deporte, existe un viejo tópico que, aunque está en proceso de superación, hace que sigan siendo muchos los deportistas que asocian al Psicólogo del deporte con la resolución de problemas, lo que acota enormemente su campo de intervención.

Es importante tener claro, y valga la reiteración, que cuando un deportista acude al Psicólogo porque tiene un problema clínico (p.e., se siente triste porque está en un proceso de separación y cree que le está afectando al deporte), la atención que se dispensa puede perfectamente realizarla un Psicólogo clínico sin preparación en deporte, puesto que el hecho de ser deportista pasa a un segundo plano. Cuando existe un problema vinculado directamente a la práctica deportiva (p.e., estar excesivamente ansioso antes de la competición y agarrotarse), puede ser tanto el Psicólogo clínico como el del deporte el que atienda el caso, aunque por los conocimientos y la

experiencia en el ámbito específico sería más recomendable que fuera un especialista en Psicología del Deporte. Por último, cuando el deportista acude para mejorar aspectos psicológicos relacionados con la práctica deportiva, sin duda, el profesional adecuado es el Psicólogo especialista en deporte, pues las limitaciones del clínico en estos casos son de contexto evidentes.

Como ya se ha indicado, hay numerosos Psicólogos clínicos que tienen formación en deporte (recuérdese que los licenciados en Psicología que trabajan en el ámbito aplicado suelen tener una orientación clínica, social, forense o educativa), lo que permite que ante un problema, sea cual sea, puedan, además de resolverlo, indicar al deportista las posibilidades que ofrece la Psicología del Deporte vinculadas al aumento del rendimiento, que suelen ser «desconocidas» por la mayoría de las personas del contexto del deporte. Asimismo un Psicólogo del Deporte sin formación clínica, tendrá que derivar ciertos casos que, por sus características, son más adecuados que se traten desde el ámbito clínico.

Dejando claras estas matizaciones, se desarrollan algunas de las técnicas de intervención psicológicas que más se utilizan en el ámbito de la actividad física y del deporte. Los psicólogos del deporte deberán manejarlas con facilidad, con la finalidad de emplearlas en momentos concretos de la temporada y con ciertos deportistas, así como asesorar a los entrenadores en su aplicación. Los entrenadores deberán conocerlas, con la intención de que puedan incluirlas en sus programaciones de la temporada. Algunas, como el establecimiento de objetivos, podrán aplicarlas directamente, mientras que otras, necesitarán de una mayor preparación, para lo que es recomendable contar con la colaboración del Psicólogo del deporte.

Las técnicas de intervención psicológica más adecuadas para la aplicación en el ámbito de la actividad física y el deporte se deben distinguir según el objetivo que se pretenda. Si el deportista presenta un problema concreto, unas técnicas serán mejores que otras. Igualmente, si lo que se busca es aumentar las habilidades psicológicas del deportista, algunas son más recomendables, por su aplicación a un mayor número de situaciones del deporte.

Todos los deportistas han adquirido a lo largo de su vida deportiva diferentes estrategias para enfrentarse a las dificultades que surgen en los entrenamientos y en las

competiciones, por lo que la función del Psicólogo, en ocasiones, será simplemente el perfeccionamiento de las mismas; sin embargo, en otras, deberá ayudarle a cambiarlas (por ser inadecuadas) o enseñarle nuevas estrategias, para poder modificar su comportamiento en situaciones concretas. El objetivo de la modificación de conducta de los deportistas es promover el cambio a través de las técnicas de intervención psicológica para mejorar el comportamiento de las personas, de forma que desarrollen sus potencialidades y las oportunidades disponibles en su medio, optimicen su ambiente, y adopten actitudes, valoraciones y conductas útiles para adaptarse a lo que no puede cambiarse. (Cruzado, Labrador & Muñoz, 1993 en Dosil, 2004)

La diferencia entre deportistas con similares capacidades físicas, técnicas y tácticas está en los aspectos psicológicos. Hasta el momento no ha habido una incorporación masiva de Psicólogos al mundo del deporte, por lo que no son muchos los deportistas que han realizado una preparación psicológica. Se aprecia que la mayoría de los mejores atletas han aprendido, por ellos mismos, «técnicas» para solventar las diferentes situaciones, lo que les ha proporcionado ventajas ante sus rivales. Otros deportistas, igualmente, han intentado buscar sus propias estrategias para rendir mejor, pero no han tenido acierto en su empeño. Es en este aspecto en el que debe incidir la Psicología del Deporte, como ciencia que aporta estrategias para que el deportista consiga el máximo rendimiento. Si todos los deportistas incluyeran la preparación psicológica dentro de su programación de la temporada, la cantidad que lograría llegar a la élite sería mucho mayor.

La capacidad de afrontamiento y la capacidad de tolerar la frustración de problemas, se ha considerado una de las más importantes, llegándose a la conclusión de que para alcanzar el máximo nivel es necesario emplear diferentes estrategias para solucionar las vicisitudes que vayan surgiendo a lo largo del tiempo. A modo de ejemplo, se recogen en el Cuadro algunos de los problemas típicos que aparecen en el ámbito del deporte y la estrategia recomendada desde la Psicología del Deporte.

<b>Problema</b>	<b>Estrategia recomendada</b>
Ansiedad precompetitiva	Relajación
Temor al fracaso	Centrarse en la tarea presente
Agresiones de los contrarios	Justificar como un lance de juego
Errores arbitrarios	Considerar que una situación no es determinante
Desavenencias con los componentes del equipo	Charlar: provocar una reunión ciñéndose al terreno profesional
Desavenencias con el entrenador	Charlar: reunión ciñéndose al tema concreto
Desavenencias con la directiva	Charlar: reunión, si es posible
Problemas personales	Buscar soluciones al margen de lo deportivo
Exceso de confianza	Ser consciente siempre de las propias capacidades reales
Errores propios no trascendentales	Aprender de ese error
Errores propios trascendentales	Ver lo positivo de asumir esa responsabilidad
Críticas del público	Pensar que el único contrario está en el terreno de juego
Expectativas desmesuradas de los demás hacia el jugador	Anteponer las propias expectativas a las de los demás
Críticas negativas de la prensa especializada	Analizar la situación en su totalidad
Autoexigencias desmesuradas	Tener conciencia de la propia realidad
Falta de concentración	Centrarse en la tarea presente
Impaciencia	Centrarse en el momento presente
Resultado adverso	Considerar el tiempo real de juego y la adecuación de la táctica fijada por el entrenador
Terreno deportivo contrario a las expectativas fijadas	Confiar en las propias capacidades de adaptación a las condiciones reales
Temor ante la posibilidad de lesión	Introducirse progresivamente en situaciones de mayor riesgo
Infravaloración de la capacidad física	Valorar objetivamente la propia capacidad física

Problemas típicos en el deporte y posibles estrategias de solución. Fuente: Mora et al, (2000). En Dosil (2004).

Las habilidades que presentan los deportistas pueden ser producto, como se ha dicho, del aprendizaje individual o guiado. Para llegar a reunir las mejores condiciones para competir, son varios los autores que han señalado las técnicas más apropiadas, bajo la justificación de que son la base para poder desarrollar los aspectos psicológicos del deportista.

Porter (2003), en Dosil, J. (2004), exterioriza que para lograr el máximo rendimiento mental en los entrenamientos y en las competiciones es necesario dominar cinco técnicas de intervención:

- Establecimiento de metas u objetivos efectivo: centrarse en las prioridades.
- Técnicas de relajación: relajar mente y cuerpo para incrementar la receptibilidad.
- Visualización o práctica imaginada: mejorando la focalización y concentración.
- Registro de pensamientos: reflexionar sobre los procesos mentales.
- Afirmaciones o auto-habla positiva: mejora de la autoconfianza y autoestima.

## **ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS**

La técnica de establecimiento de metas u objetivos es de las más empleadas e investigadas en la Psicología del Deporte. Los orígenes de la técnica se deben a la Psicología cognitiva y a la Psicología organizacional (Moran 2004, en Dosil 2004). Fijar un objetivo es identificar lo que se desea conseguir o llevar a cabo, lo que se intentará lograr, el motivo por el que se realizará una acción y se persistirá en ella. Su utilidad en el ámbito de la actividad física y del deporte es indudable, puesto que es el condicionante principal de la motivación del deportista.

De una manera u otra, el establecer objetivos en la planificación de la temporada y antes, durante y después de los entrenamientos y de las competiciones se considera esencial para regular la motivación e influir positivamente en otras variables: concentración, ansiedad/estrés, autoconfianza o cohesión de grupo.

### **Tipos de metas u objetivos**

La utilización de objetivos en el deporte es algo común, pero en ocasiones se realiza sin control y sin el conocimiento apropiado. Es fundamental partir de la comprensión de los tipos de metas u objetivos, puesto que facilitan información para evaluar y conseguir la solidez de la motivación de los deportistas. En la literatura de Psicología del Deporte se distinguen tres tipos principales de metas (Cox, 2002; Weinberg, 2002; en Dosil 2004):

— Metas de resultado: se refieren al planteamiento de un objetivo final, el resultado deportivo que se pretende alcanzar. La mayor parte de las ocasiones el objetivo de resultado de un deportista o equipo es ganar, conseguir una medalla o lograr un triunfo importante. Como se aprecia, los objetivos de resultado no dependen únicamente del deportista, sino también del adversario.

— Metas de rendimiento: son objetivos que se plantea el deportista y que podrá conseguir por sí mismo, independientemente de los rivales y del equipo. Suelen ser flexibles y tienen un alto grado de control por parte del sujeto.

— Metas de proceso o realización: se centran en lo que hace el deportista para conseguir su objetivo de resultado o de rendimiento, es decir, los comportamientos y

pensamientos que son adecuados durante el proceso y que le llevarán a la consecución de su meta.

Los investigadores han procurado identificar cual de estos objetivos es el más adecuado para alcanzar el máximo rendimiento. Gould (2001); en Dosil (2004) considera que los deportistas deben centrarse en las metas de rendimiento y de proceso/realización, frente a las de resultado. Sin embargo, dependiendo de lo que pretenda el psicólogo que orienta al deportista, el momento de la temporada, el grado de motivación y otros factores, el uso de un objetivo u otro pueden ser más adecuados.

Además de estos tres tipos de metas u objetivos, es importante distinguir otras denominaciones que se usan frecuentemente en el ámbito de la actividad física y del deporte y en las que se engloban las anteriores (Cuadro): objetivos a corto, medio y largo plazo, objetivos individuales y colectivos/equipo, objetivos generales y específicos, y objetivos primarios/principales, secundarios y terciarios.

Los *objetivos a corto, medio y largo plazo* se rigen por la variable temporal, es decir, por la lejanía o cercanía de lo que quiere conseguir el deportista. La mejor forma de trabajar con ellos es comenzar con los de largo plazo (p.e. conseguir una medalla en la Olimpiada dentro de un año) y, a partir de ellos, configurar los objetivos a medio (p.e. conseguir una medalla oro en el Campeonato local dentro de cuatro meses) y a corto plazo (p.e. conseguir entrenar todos los días y competir cada dos semanas). La cercanía o lejanía de cada objetivo es relativa, por lo que el establecimiento de metas de este tipo se debe personalizar (para unos deportistas una competición dentro de un mes puede ser un objetivo a largo plazo y, para otros, una competición a corto plazo).

Los *objetivos individuales y los colectivos* son esenciales para los deportes de equipo, debiendo existir un equilibrio entre ambos. Los objetivos individuales son aquellos que se plantea el deportista de forma personal (p.e. ser titular en todos los partidos) y los colectivos hacen referencia a metas que se consiguen con la colaboración de todos los integrantes del equipo (p.e. subir de categoría).

Los *objetivos generales* son aquellos en los que no se especifica de forma pormenorizada lo que debe hacer el deportista para conseguirlo, pues son globales (p.e. presionar a los rivales); mientras que con los *objetivos específicos* se concreta lo que se

debe hacer para conseguirlo (p.e. el jugador número 8 presiona al número 7 cuando recibe la pelota del portero).

Una última clasificación es la de *objetivos primarios, secundarios y terciarios*, que también se utilizan con frecuencia en el entrenamiento psicológico. Los primarios son los principales para el deportista, los que tienen más valor y en torno a los que gira su preparación (p.e. las Olimpiadas). Los objetivos secundarios y terciarios hacen referencia a metas de menor importancia, que se suelen utilizar para saber si la preparación para conseguir el objetivo principal está siendo la correcta, o cuando no se ha logrado el primario y se debe atender a otros. Al respecto, es fundamental que exista la misma percepción de la importancia de los objetivos entre los entrenadores y deportistas, pues con frecuencia ocurre que lo que es relevante para unos no lo es para otros.

El Psicólogo del deporte deberá trabajar con un tipo u otro de objetivo dependiendo, fundamentalmente, del deportista al que tenga que asesorar. El entrenador también podrá utilizar la técnica de establecimiento de objetivos, lo que le ayudará a tener un mayor control sobre la motivación y sobre las demás variables psicológicas implicadas en el rendimiento y en el bienestar del deportista. Focalizar la atención en los objetivos aumenta la motivación, la confianza y la concentración, reduce la ansiedad/estrés y permite que todo transcurra con mayor fluidez durante los entrenamientos y las competiciones.

<b>Objetivos</b>	<b>De resultado</b>	<b>De rendimiento</b>	<b>De realización/proceso</b>
A corto plazo	Ganar la competición del fin de semana.	Mejorar dos segundos mi marca el fin de semana.	Entrenar todos los días y centrarme en el plan competitivo.
A medio plazo	Pasar la eliminatoria dentro de dos meses.	Aumentar la capacidad de resistencia en dos meses.	Realizar entrenamientos de fondo tres veces por semana en los próximos dos meses.
A largo plazo	Conseguir una medalla en el Mundial que se celebra dentro de 9 meses.	Tener una buena técnica de salto al final de temporada.	Aumentar el trabajo de gimnasio y de técnica para conseguir mejorarla al final de la temporada.
Individual	Meter un gol.	Mejorar el porcentaje de disparos a puerta.	Presionar y estar más concentrado.
Colectivo/equipo	Ascender a primera división de fútbol.	Conseguir marcar 100 goles a lo largo de la temporada	Trabajar la táctica de equipo antes de cada partido, comprometiéndose cada jugador con un objetivo.
Generales	Ganar partidos.	Mejorar como deportista.	Estar más concentrado.
Específicos	Ganar un torneo.	Mejorar las condiciones físicas y psicológicas individuales.	Aguantar el tiempo de posesión de la pelota, realizando pases cortos, apoyándose en el compañero más cercano y presionando.
Primario (principal)	Pasar a la final en la Olimpiada.	Mejorar mi marca 7".	Entrenar doble sesión durante los tres meses anteriores a la competición.
Secundario	Pasar a la semifinal en la Olimpiada.	Mejorar mi marca 5".	Colocarme bien durante la competición.
Terciario	Pasar las eliminatorias en la Olimpiada.	Mejorar mi marca,	Ir en cabeza de carrera desde el principio.

Relación entre los diferentes tipos de objetivos. Dosil, 2004

Las metas u objetivos pueden funcionar en los escenarios deportivos de diversa forma, por lo que se deben tener en cuenta una serie de supuestos básicos (Dosil, 1999):

— Las metas específicas regularán la acción con más precisión que las metas generales (p.e. «hacer un buen tiempo al final de temporada»).

— Para las metas cuantitativas (específicas), cuanto más elevada sea la meta, mejor es la ejecución, siempre que la habilidad y el compromiso sean suficientes (p.e. «lograr la marca mínima para poder ir al mundial o a las Olimpiadas»).

— Las metas específicas, difíciles (p.e. «quedar entre los dos primeros me clasificaría»), llevarán a una mejor ejecución que las metas generales (p.e. hazlo lo mejor que puedas) o la ausencia de éstas.

— Utilizar metas a corto y largo plazo (p.e., «en el mes de enero el objetivo es lograr la victoria en el Campeonato local, en el de febrero en el Nacional...») es más efectivo que emplear únicamente metas a largo plazo (p.e. «lograr la victoria en el Campeonato de América del año que viene»).

— Las metas afectan a la ejecución dirigiendo la actividad, movilizándolo el esfuerzo, incrementando la persistencia y motivando la búsqueda de estrategias adecuadas.

— El establecimiento de metas será más efectivo cuando se da un feedback que muestre el progreso con relación a la meta (p.e. un atleta de fondo que quiere ir a un campeonato y le exigen una determinada marca: a medida que pasa el tiempo se debe de ir acercando a la «mínima» que le solicitan).

— Con metas difíciles, cuanto mayor es el compromiso, mejor es la ejecución.

— El compromiso puede estimularse pidiendo al individuo que acepte la meta, mostrando apoyo, permitiendo la participación en el establecimiento de la meta, en el entrenamiento, en la selección de incentivos y recompensas (diálogo entrenador-deportista).

— La ejecución de la meta se verá facilitada mediante un plan de acción o estrategia convergente, especialmente cuando la tarea es compleja o a largo plazo (p.e. «para conseguir aumentar la capacidad goleadora al final de temporada, haré un trabajo de

fuerza física y resistencia, presionaré la salida del balón, estudiaré las características de los defensas, etc.).

— La competición mejorará la ejecución en el grado en que lleve al establecimiento de metas elevadas y/o incrementa el compromiso con el objetivo.

### **Orientaciones para el establecimiento de objetivos o metas**

En el ámbito de la actividad física y del deporte, el establecimiento de objetivos o metas es fundamental para alcanzar buenos rendimientos, puesto que está directamente relacionado con la motivación del deportista. Los objetivos, si se fijan de modo adecuado, pueden facilitar la consecución del éxito deportivo, así como un mayor control externo (por parte del entrenador/psicólogo) e interno (por parte del deportista) sobre la actividad.

Por todo ello, tanto los deportistas como los entrenadores deben tener claras una serie de orientaciones en el momento de establecer las metas. Weinberg y Goul, 1996, presentan diez:

1. Fuerza del objetivo (asegurarse que el objetivo que se propone es el que realmente se persigue): es fundamental que el deportista esté seguro en la elección del objetivo y que éste sea potente. El compromiso previo es crucial para poder afrontar todo lo que conlleva alcanzar esa meta. Se recomienda que sea primero el deportista el que se plantee lo que desea conseguir, según sus apetencias y auto-percepción, para, una vez lo tenga claro, se reúna con el entrenador y con el representante (en muchos deportes esta figura es elemental). En ocasiones los objetivos que persiguen los entrenadores difieren de los de los deportistas, por lo que es adecuado que sea alguien externo (el Psicólogo) el que intervenga y ayude a resolver los posibles conflictos (p.e, un jugador de tenis que al iniciar la temporada se reúne con su entrenador y el representante, se ponen de acuerdo en qué competiciones van a realizar, lo que más motiva al deportista, lo que cree el entrenador que debe hacer, cuándo considera que se estará en forma, etc.).

2. Escribir los objetivos: el hecho de que quede constancia escrita de los objetivos que se establecen es fundamental, pues aumenta el compromiso del deportista para conseguirlos y reduce el riesgo de que queden en el olvido o resulten engañosos con el paso del tiempo. A modo de contrato, las metas que se plasman en el papel, se podrán

firmar por ambas partes (entrenador-deportista) y, si se estima oportuno, se colocarán en un lugar apropiado para poder recordar, en cualquier momento, cómo se está produciendo la evolución hacia la consecución (p.e, mesa de noche, mesa de estudio, etc.).

3. Los objetivos han de suponer un reto alcanzable, medible, realista y manejable: el planteamiento del objetivo como un reto es fundamental para que el deportista luche por conseguirlo. El reto constituye una pieza clave para entender el esfuerzo que realiza un deportista para conseguir su meta. Por ello, debe percibirlo como algo alcanzable, que puede lograr con su esfuerzo y a lo que dedicará todo su empeño. Igualmente, los objetivos deben ser medibles, es decir, poder medirse de forma objetiva, con la finalidad de que tenga un feedback sobre si está realizando lo adecuado para su consecución. La realidad debe estar siempre presente en el deportista, por lo que el planteamiento de objetivos debe realizarse desde este prisma, para lo que es apropiado contar con el asesoramiento del entrenador. Plantear objetivos que son irreales puede crear situaciones frustrantes y llevar al fracaso deportivo. Por último, los objetivos tendrán que ser manejables, en el sentido que se puedan manipular con facilidad en caso de necesidad. Se debe planificar de manera que los objetivos tengan plazos para realizarse. Un ejemplo que puede reunir estas características es el de un atleta que queda todos los años entre los veinte primeros en una carrera y se plantea como objetivo quedar entre los diez o quince primeros, o simplemente, mejorar su marca en la prueba.

4. Cuando se establecen dos o más objetivos, deben ser compatibles: conseguir un objetivo no puede impedir o condicionar a que se logre otro. Al plantearse varias metas es necesario que exista compatibilidad, por la cual, se tratarán de controlar los elementos que puedan impedirlos (p.e, no se pueden proponer dos objetivos en dos eventos que coinciden el mismo día, pues el acudir a uno impide ir al otro). Como en el caso anterior, la ayuda del entrenador para cumplir este requisito es importante, puesto que le puede facilitar una explicación al deportista basada en su experiencia y conocimiento sobre la incompatibilidad de ciertos objetivos (p.e, si un atleta de fondo quiere estar musculado al final de temporada y, al mismo tiempo, rendir al máximo nivel).

5. Flexibles: es importante que los objetivos permitan su revisión e introducir cambios si se considera necesario. El no conseguir la meta en la fecha prevista no debe significar

un fracaso para el deportista, sino un motivo de reflexión que sirva para adaptarse a la nueva situación (realizando las variaciones pertinentes). Por ejemplo, un atleta que tiene como objetivo mejorar su marca en una competición y se enferma los días previos, podría trasladar su objetivo a la siguiente, en la que ya estará en plenitud de facultades para intentarlo.

6. Fecha límite para su cumplimiento: los objetivos deben contar con unos márgenes de tiempo o fechas debidamente estructuradas. Se considera un aspecto importante el de establecer una calendarización y una fecha límite para la consecución de los objetivos planteados, puesto que sirve de retroalimentación para el deportista, pues aprecia como va avanzando hacia la meta final. Se puede establecer objetivos a corto plazo para llegar a los de largo plazo.

7. Estructurarlos según la prioridad: la importancia de los objetivos la debe indicar el deportista, pero es fundamental que se contraste con la que le otorga el entrenador, puesto que de no coincidir podrían surgir problemas (la preparación iría por un lado y los objetivos por otro). Nuevamente, la comunicación entrenador-deportista se convierte en imprescindible para lograr el éxito (p.e, un deportista que desea preparar una competición en febrero, pero hay otra en marzo de mayor interés, por lo que habla con el entrenador y deciden intentar estar a un 85% en la primera y a un 100% en la segunda).

8. Tener en cuenta los factores que rodean a los objetivos: todos los factores vinculados con la consecución de objetivos deben ser tomados en consideración. Por ejemplo, un atleta que quiere aumentar su capacidad de salto, podría tener una serie de objetivos paralelos como es la pérdida de grasa, fortalecer las piernas, etc.

9. Dividirlos en pasos y evaluarlos: los objetivos deben fijarse de forma que permitan una evaluación del esfuerzo, así como de la actuación. A medida que se acerca el objetivo final, se tendrá un mayor número de elementos para valorar cómo ha transcurrido el proceso. El deportista y el entrenador podrán evaluar los progresos, modelando el esfuerzo que ha de realizar para lograr el éxito. El dividir el objetivo en pasos es una forma de que el deportista sea consciente de cómo está realizando la ejecución del objetivo, auto reforzándose constantemente. Por ejemplo, un atleta de 5.000 metros llanos que se plantea hacer la marca mínima para acudir a un campeonato

en una competición y, para ello, necesita bajar dos segundos su marca podría plantear: primer paso, salir y colocarse detrás de la «liebre»; segundo paso, confiar plenamente en el ritmo que marque hasta el 3.000; tercer paso, buscar sensaciones positivas, alargar zancada y hacer 1.000 metros «a tope»; cuarto paso, aguantar el esfuerzo durante 600 metros y utilizar la palabra clave «puedo»; quinto paso, hacer la última vuelta con las fuerzas que queden y mirar el cronómetro para saber qué tiempo resta para conseguir el objetivo.

10. Establecer los objetivos dentro de un contexto general: los objetivos deben guardar una relación estrecha con el propósito general de la actuación. La meta que debe buscarse con el establecimiento de objetivos es la de ir mejorando poco a poco el rendimiento o, simplemente, en ciertos casos, mantenerlo.

### **Utilización del establecimiento de metas u objetivos, desde el rol de entrenador y de Psicólogo del deporte**

Tanto los entrenadores como los Psicólogos del deporte deben conocer esta técnica y aplicarla en su trabajo con los deportistas. La finalidad del establecimiento de metas será diferente según de quién provenga, puesto que la percepción que tiene el deportista del entrenador y del Psicólogo es distinta. El planteamiento de objetivos directamente relacionados con la temporada y con los aspectos físicos, técnicos y tácticos (p.e, planificación de competiciones y partidos, objetivos que se pretenden conseguir en un entrenamiento, etc.) deberán partir del entrenador, mientras que aquellos que están relacionados con aspectos psicológicos es más apropiado que surjan del Psicólogo (aunque en ciertas ocasiones puede utilizarlos el entrenador con el asesoramiento de éste).

En cuanto al establecimiento de objetivos por parte del entrenador, es importante que domine la técnica, pues todos los días tendrá que plantear la actividad de una determinada manera, según los objetivos que pretenda, lo que ayudará a que los deportistas se centren en lo que tienen que hacer y puedan valorar como lo están haciendo. Las áreas a las que suelen ir dirigidas las metas son: destrezas individuales, destrezas de equipo, niveles de forma física, tiempo de juego, disfrute y destrezas psicológicas. (Weinberg & Gould, 1996 en Dosil, 2004).

Igualmente, al acercarse las competiciones, en la mayoría de las modalidades los entrenadores deben plantear los objetivos concretos que se pretenden durante las mismas. En deportes de equipo es frecuente que el entrenador reúna a los jugadores antes y después de la competición, por lo que es un momento propicio para tener presente la técnica, tanto para que los deportistas tengan claro los objetivos que deben cumplir, como, una vez finalizada la competición, saber si los han cumplido. En deportes individuales, los entrenadores suelen establecer «entrevistas» personales con los deportistas para transmitirles los objetivos que se persiguen. En estas modalidades es fundamental encontrar el momento y el lugar apropiado para que el encuentro previo a la competición sea agradable y fructífero, pues, de no ser así, el deportista puede no prestar la atención requerida y comenzar la prueba sin tener claro lo que el entrenador considera que debe hacer. En general, las estrategias que debe emplear el entrenador de deportes individuales y colectivos son las mismas, con la salvedad de que, en los segundos, deben proponerse, además de los objetivos para cada jugador, objetivos de equipo. Los objetivos que plantee el entrenador podrán referirse a las cuatro esferas del rendimiento (física, técnica, táctica y psicológica), aunque, como se ha apuntado, es conveniente que cualquier intervención en objetivos referidos a los aspectos psicológicos esté supervisada por el especialista. Al respecto, en ocasiones será adecuado que el entrenador incida en algún aspecto psicológico concreto, mientras que en otras deberá ser el propio Psicólogo el que se dirija, de forma directa, al deportista o equipo para aumentar la eficacia de la estrategia.

En cuanto a la intervención del Psicólogo mediante esta técnica, puede ser utilizada para solucionar problemas de motivación del deportista, así como para resolver otros relacionados con la confianza, ansiedad/estrés y concentración. En el ámbito colectivo, con deportes de equipo, es frecuente su uso en las dinámicas de grupo, desde las que se trabaja la cohesión y otros aspectos psicológicos inherentes a la práctica de una modalidad colectiva (liderazgo, relaciones sociales, motivación grupal, confianza del equipo, etc.).

La motivación suele ser la variable con la que se asocia la técnica de establecimiento de objetivos. Sin embargo, las posibilidades de esta estrategia van más allá, por lo que su uso es muy recomendable para el ámbito del deporte. El Psicólogo, cuando trabaja en el ámbito individual, deberá establecer los objetivos de resultado, rendimiento y proceso/realización. Al centrarse en estos últimos, el deportista estará potenciando su

capacidad de concentración, puesto que se ocupará de intentar cumplir los objetivos propuestos, para lo que debe focalizar su atención, única y exclusivamente, en lo acordado. Igualmente, se estará reduciendo la posibilidad de que surja ansiedad o estrés, puesto que, al establecer objetivos, todo está perfectamente delimitado en el tiempo, por lo que el deportista «sólo» tiene que realizar lo pactado y no descentrarse con otro tipo de estímulos que podrían desencadenar ansiedad. La credibilidad en los objetivos es vital, puesto que es lo que asegurará que el deportista luche al máximo para estar concentrado en su consecución. Esta confianza en los objetivos generará una mayor confianza en sus posibilidades, puesto que al plantear metas realistas y que están bajo su control, la autoconfianza en llevarlas a cabo es mayor. Por todo ello, cuando el Psicólogo y el deportista recurran a la técnica, es fundamental que sea el propio deportista el que establezca los objetivos y, sobre todo, que se comprometa a ejecutarlos. El apoyo del entrenador es, igualmente, crucial, pues ofrece una visión objetiva de las metas que se propone el deportista.

En modalidades colectivas, como se ha adelantado, el establecimiento de metas también puede considerarse una de las técnicas de mayor aplicación. Los objetivos deben ser individuales y colectivos, procurando un equilibrio entre ambos que aumente la solidez del deportista y del equipo en los entrenamientos y las competiciones. Emplear unos objetivos u otros dependerá del momento de la temporada, de las características del equipo y del entrenador, la situación interna del club, etc. y la estrategia a utilizar por el Psicólogo estará en función de lo que persiga: aumentar la motivación y la confianza, reducir la ansiedad y el estrés, clarificar los roles de los componentes del equipo, crear un clima de diálogo, etc.

Es importante, igualmente, ser conscientes de que la técnica de establecimiento de objetivos, aun pareciendo que no tiene dificultad en su aplicación, puede presentar una serie de problemas en su empleo. Tenerlos presentes sirve de prevención o de señal de aviso, en caso de que se produzcan (Weinberg & Gould, 1996 en Dosil, 2004):

— Fracaso en el establecimiento de objetivos específicos: en el ámbito del deporte se aprecia la dificultad de muchos de sus componentes de no encontrar objetivos concretos. Cuando se pretenden objetivos específicos es frecuente, incluso una vez que ya se han explicado, que los jugadores hagan referencia a metas como «marcar un gol» o «jugar bien», cuando lo que se pretende es delimitar aspectos concretos: «presionar

más a la salida del balón, para conseguir robarlo e incrementar en un 50% las oportunidades de marcar un gol».

— Establecimiento de un número excesivo de objetivos con poco tiempo para cumplirlos: suele producirse en los primeros momentos de uso de la técnica, cuando el deportista no está habituado a emplear este procedimiento de análisis de las situaciones. Asumir un número excesivo de objetivos, ser poco realista, etc. son errores frecuentes y deben servir para que el Psicólogo o el entrenador intervenga y le ayuden a reformularlos (cuando se comienza con la técnica es adecuado que sólo se centren en 1 o 2).

— Fracaso en la adaptación de objetivos: el carácter de flexibilidad de los objetivos lo asumen con dificultad muchos deportistas, de tal manera que, cuando surge cualquier imprevisto que afecta a un objetivo intermedio e imposibilita que se consiga, puede repercutir en su planteamiento general de objetivos. Es fundamental que los deportistas, con el asesoramiento del entrenador o del Psicólogo, aprendan a adaptar los objetivos a las situaciones que vayan surgiendo, procurando que siempre se tenga el control de las mismas y que no sean las circunstancias externas las que condicionen su rendimiento.

— Fracaso en el establecimiento de objetivos de rendimiento: este tipo de objetivos entraña dificultad, puesto que el deportista está más habituado a plantear objetivos de resultado que de rendimiento o de realización/proceso. Es importante que los entrenadores y los Psicólogos enseñen a los deportistas a conocer lo que pueden conseguir por sí solos (objetivos de rendimiento), para lo que puede ser adecuado que al acabar las competiciones analicen si se han cumplido, independientemente del resultado obtenido (victoria o derrota).

— Falta de evaluación y seguimiento: este último aspecto también deberá estar presente en el trabajo con objetivos. El costo que supone la evaluación y el seguimiento de metas suele ser mínimo, pero a veces se magnifica por la falta de momentos apropiados para ello o la falta de inclusión de las mismas desde el primer momento que se aplica la técnica. Si se establece una rutina en la que está presente la evaluación y el seguimiento, los deportistas no deberían tener problema para asumirla.

Como complemento a estas dificultades, Weinberg, Burton, Yukelson y Weigand (2000) en Dosil, (2004), añaden que en el alto rendimiento (deportistas olímpicos), uno de los mayores problemas con los que se encuentran los deportistas es fijar objetivos que estén por encima de su nivel de rendimiento, pues entraña la dificultad de establecer metas que resultan complicadas de alcanzar, por lo que requieren un mayor conocimiento de sí mismos y de los límites de su cuerpo.

En tal sentido y sintetizando, el establecimiento de objetivos realistas en el deporte puede ser una técnica útil para obtener buenos resultados. Por lo tanto, se deduce lo siguiente:

- Los objetivos específicos hacen que la actividad sea más efectiva que cuando los objetivos son vagos y generales.
- Los objetivos difíciles o que supone un reto hacen que el rendimiento sea mayor que cuando los objetivos son fáciles.
- Los objetivos a corto plazo permiten la consecución de los de más largo plazo.
- Los objetivos modifican el rendimiento influyendo en el esfuerzo, la perseverancia, la dirección de la atención y favoreciendo el desarrollo de estrategias.
- Para que el establecimiento de objetivos sea positivo, es necesaria la retroalimentación respecto al progreso logrado.
- Para que los objetivos modifiquen el rendimiento deben ser asumidos.
- La consecución de los objetivos es facilitada por medio de un plan de acción o estrategia.
- La competencia, un elemento clave en el deporte, se puede tomar como una forma de establecimiento de objetivos.

Weinberg y Gould (1996) señalan que las investigaciones revelan que el establecimiento de objetivos permite cambiar la conducta, de forma directa o indirecta.

Directamente porque hacen que el deportista dirija la atención hacia los aspectos importantes de la actividad, al tiempo que se incrementa la motivación, la perseverancia y el desarrollo de nuevas estrategias. Indirectamente, porque disminuye la ansiedad y aumenta la autoconfianza y la satisfacción.

## **RELAJACIÓN**

La relajación es una de las técnicas clásicas en Psicología del Deporte. Por lo que la mayor parte de la población la conoce y la asocia con el trabajo del Psicólogo del Deporte. Su utilidad es indudable, pero su abuso puede causar más daños que beneficios. El Psicólogo deberá emplearla en los momentos adecuados y siempre que estén cubiertas las necesidades psicológicas básicas del deportista o cuando se considere que la utilización de la técnica es algo prioritario para solventar algún problema.

El objetivo que se pretende con la relajación es facilitar una estrategia al deportista o persona del contexto deportivo (también es muy útil con entrenadores, directivos o árbitros) que le permita controlar su nivel de activación o, lo que es lo mismo, un instrumento que pueda aplicar en momentos en los que su ansiedad ha aumentado o cuando se sienta estresado.

La técnica, como se ha indicado, deberá emplearse con cautela, puesto que sus efectos pueden ser positivos o negativos, cierta activación facilita el rendimiento mientras que estar excesivamente relajado puede ser perjudicial. Igualmente, la práctica en relajación es muy adecuada para momentos específicos a lo largo de la temporada: en el periodo de carga física favorece la recuperación, en períodos de muchas competiciones ayuda a bajar el nivel de activación, entre ellas, cuando el deportista sufre algún tipo de lesión para disminuir el dolor, para dormir mejor antes de una competición, etc.

Las técnicas de relajación se utilizan frecuentemente en el alto rendimiento, siendo una de las características de los mejores deportistas, su capacidad de control de la activación.

Existen varios procedimientos de relajación, por lo que el Psicólogo deberá ayudar al deportista a utilizar aquel que sea más apropiado para él y que se adapte a las circunstancias o situaciones en las que pueda emplearlo.

## **Técnicas de relajación**

A lo largo del tiempo se han desarrollado varios procedimientos para conseguir una mejor relajación. Williams y Harris (2001) en Dosil (2004) dividen las técnicas de relajación en dos categorías: aquellas que van del músculo a la mente (musculares) y aquellas que van de la mente al músculo (mentales). En el ámbito del deporte se consideran tres los procedimientos más adecuados para la intervención: relajación mediante el control de la respiración, relajación progresiva o diferencial, y relajación autógena.

La primera se considera la clave para poder relajarse y, junto a la segunda, conforman las técnicas que se centran en los aspectos corporales (músculo-mente); la tercera se corresponde con las que focalizan la atención en los aspectos cognitivos (mente-músculo).

### ***Relajación mediante el control de la respiración***

El control de la respiración es una habilidad que deben adquirir y entrenar todos los deportistas. Independientemente de que sirva para relajarse, una respiración adecuada favorece el rendimiento en los entrenamientos y las competiciones. Es poco frecuente que un entrenador enseñe a sus deportistas cómo deben respirar, lo que hace que éstos se rijan por sus propios criterios, producto del aprendizaje a lo largo de su vida y de la práctica en diferentes circunstancias deportivas (p.e, cuando se está levantando pesas, cuando se realiza una carrera continua, cuando se dan saltos, etc.). Sin embargo, en algunas modalidades, en las que existe una mayor documentación sobre el tema, cada vez se emplea más como parte del entrenamiento, puesto que se ha demostrado que ayuda a aumentar el rendimiento. Al respecto, Balaguer (1994) presenta cómo se utiliza el control de la respiración en la modalidad de tenis. Apunta la necesidad de que exista sincronización entre la respiración y el golpe del jugador, pues el ritmo de la respiración durante el partido puede ayudar a soltar músculos y a controlar la dirección de la pelota, así como a ganar seguridad en los golpes. En tenis se debe inspirar cuando la pelota viene hacia el jugador y espirar cuando ésta contacta con las cuerdas de la raqueta (por eso algunos jugadores hacen un sonido similar a un «ah» acompañando a la expulsión del aire). Resultados similares encuentran Zamora y Salazar (2002) en Dosil, (2004) en practicantes de Kung Fu, que emplean el grito como recurso ergogénico psicológico que

afecta positivamente a la potencia de piernas en los saltos (siempre que se realice en el instante de ejecución de esta destreza específica).

La explicación de la importancia del control de la respiración en el ámbito del deporte se puede demostrar desde la fisiología. Un deportista que respira correctamente aumenta el nivel de oxígeno en sangre, lo que hace que lleve más energía a los músculos y que se facilite la expulsión de productos sobrantes. Cuando se inspira y se mantiene el aire se aumenta la tensión muscular, mientras que con la espiración esta tensión disminuye (Weinberg & Gould, 1996). Muchos deportistas encuentran dificultades para mantener ese control en momentos específicos, en los que, por unas circunstancias u otras, el cuerpo reacciona con respiraciones de ritmo acelerado, irregular, superficial y de escasa intensidad, lo que le crea malestar, por la falta de oxigenación, provocando fatiga física.

Por todo ello, es fundamental que se diferencien los dos tipos de respiración: la torácica y la diafragmática. La primera es la que suele aparecer en momentos de presión, y se localiza en la parte superior de los pulmones, lo que provoca los efectos que se acaban de citar. La segunda es la adecuada para buscar la relajación y se centra en la parte inferior de los pulmones. El hecho de que el deportista pase de una respiración torácica a diafragmática puede ser suficiente para que se relaje, se recupere y se encuentre mejor.

### ***Relajación muscular, progresiva o diferencial***

Esta técnica la desarrolló Jacobson (1929) en Dosil (2004) y es de las más utilizadas en el ámbito clínico. El entrenamiento en relajación progresiva consiste en intentar que el deportista se relaje por medio de ejercicios de tensión y distensión de una serie de músculos de forma progresiva. Se basa en la identificación de las sensaciones que tiene cuando un músculo está en tensión o en distensión, lo que le puede resultar fácil y adecuado a los participantes en algunas modalidades deportivas que requieren un gran dominio de su cuerpo (p.e, gimnasia rítmica, natación sincronizada, etc.). Cuando el deportista consigue distinguir y controlar la tensión y la relajación muscular, se podrá concluir que ambas sensaciones (tensión-relajación) se excluyen mutuamente, y que al relajarse corporalmente se está relajando psicológicamente (p.e, reduciendo la ansiedad que provoca una competición).

Al igual que con el control de la respiración, para el entrenamiento en esta técnica son necesarias una serie de condiciones que se pueden resumir en:

— Ambiente: lugar tranquilo y con luz de baja intensidad.

— Deportista: debe estar cómodo (ropas flojas, sin gafas, sin zapatillas, etc.), acostado o tumbado.

— Psicólogo del deporte: explicar detalladamente en qué consiste el entrenamiento en relajación progresiva y cómo se procederá. Una vez que el deportista tenga claros los aspectos teóricos de la técnica se comienza con la práctica. Las instrucciones durante el ejercicio de relajación deben darse con un tono de voz bajo, pausado y sin cambios en la entonación o en el ritmo.

Las sesiones de entrenamiento duran entre 20 y 25 minutos (aprox.), tensando cada músculo durante 7 segundos y relajándolo durante 30 segundos. Cuando se domina el proceso, en 2 o 3 minutos se puede lograr un buen estado de relajación (incluso con la utilización de palabras claves, algunos deportistas, lo consiguen de inmediato). Hardy, Jones y Gould (1996) en Dosil (2004), revisan los trabajos de relajación progresiva en el ámbito del deporte, llegando a la conclusión de que aunque existe poca evidencia científica, la técnica puede ser muy útil si se perfecciona y ayuda a que el deportista se relaje en el tiempo indicado, para lo que se pueden emplear auto-instrucciones como relax.

El procedimiento para que el deportista aprenda a relajarse mediante esta técnica comienza abarcando la mayor parte de los músculos corporales, para acabar realizando un recorrido por grandes panes, en las que se juntan diferentes grupos musculares. Labrador, De la Puente y Crespo (1993) en Dosil (2004), especifican cómo realizar el entrenamiento principal, mediante un recorrido pormenorizado que pretende identificar las diferencias tensión-relajación en los brazos, cara, cuello, tronco y piernas. Cada una de esas partes tiene una serie de instrucciones precisas para tensar y relajar, por lo que se recomienda la lectura de las mismas en el trabajo de estos autores para poder ejecutarlas sin dificultad. Un guión de los ejercicios básicos para relajar a un deportista se presenta en el Cuadro (dependiendo de las necesidades, se puede trabajar más una zona que otras).

### ***Relajación autógena***

La relajación autógena la desarrolla Schultz, J. en Alemania a principios de 1930 (Dosil, 2004). Consiste en que el deportista autogenera, mediante la concentración continua en sensaciones de frío y calor, de peso y ligereza, de latidos de corazón y de respiración, la relajación en los miembros del cuerpo. Existe cierta similitud con la hipnosis, puesto que durante la práctica en relajación autógena se produce una desconexión (aunque no es tan profunda como la de la hipnosis). La duración de una sesión es de 10 a 40 minutos y se necesitan varios meses de práctica regular para conseguir los efectos deseados (Williams y Harris, 2001) en Dosil, (2004). La finalidad será poder controlar mentalmente el cuerpo y sus funciones, induciendo sensaciones e imágenes naturales en todos los miembros: Primero de pesadez y ligereza, segundo de frescor y tercero, de calor.

Las fases en las que se divide el entrenamiento autógeno básico las recogen García-Merita, Pons y Atienza (1994) y Williams y Harris (2001) en Dosil, (2004):

— Fase 1: Relajación muscular: mediante la sensación de pesadez se provoca la relajación de todos los músculos del cuerpo (brazo derecho, brazo izquierdo, ambos brazos, pierna derecha, pierna izquierda, ambas piernas, ambos brazos y piernas).

— Fase 2: Relajación vascular: mediante la sensación de calor se provoca la relajación de las diferentes partes del cuerpo.

— Fase 3: Regulación cardíaca: se pretende que el deportista perciba que su corazón late de forma regular y calmado.

— Fase 4: Control de la respiración: se pretende que el deportista note como su respiración es lenta, calmada y relajada.

— Fase 5: Regulación de los órganos abdominales: sensación de calor en el plexo solar (colocación de la mano en el área abdominal).

— Fase 6: Frescor en la cabeza: se busca la reducción del flujo sanguíneo que llega a la cabeza mediante la frialdad en la frente y la cabeza.

## **VISUALIZACIÓN O PRÁCTICA IMAGINADA**

Visualizar equivale a imaginar algo que no se tiene a la vista, es decir, se forma en la mente una imagen visual de algo. Los distintos autores vienen a coincidir al definirla y al señalar sus ventajas. Así, para Mora (2000) en Dosil (2004), la visualización consiste en imaginar con la mayor precisión posible la situación, la conducta o el estado que se quiere conseguir de manera que esas vivencias mentales funcionen como ensayos anticipadores. Esta técnica es adecuada para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, favorecer la recuperación de una enfermedad o lesión, coordinar el trabajo en grupo, superar el temor al fracaso, así como para aprender y perfeccionar acciones técnicas. En suma, las imágenes mentales activan y dirigen las estructuras neurológicas de los nervios motores para que el cuerpo responda congruentemente.

Como indican Weinberg y Gould (1996), la visualización es en realidad una forma de simulación. Se parece a una experiencia sensorial (visual, auditiva, táctil...), aunque acontece por completo en la mente. Los hechos imaginados inervan los músculos de una forma parecida a como lo hace la práctica física del movimiento. La visualización resulta más útil cuantos más sentidos estén implicados, pues las imágenes son más vivas y la experiencia más real. Cualquier modalidad de visualización debe ser practicada de modo sistemático, igual que las destrezas físicas. Algunas de sus ventajas que se suman a las anotadas más arriba son: reducción de la ansiedad, aumento de la auto-confianza, mayor concentración, control de las respuestas emocionales, así como facilitación del entrenamiento de destrezas y estrategias concretas.

La visualización es una de las técnicas que más se utilizan en el ámbito del deporte una de las mejor documentadas. Han sido numerosos los deportistas de alto nivel que han admitido que antes de enfrentarse a un entrenamiento o competición han empleado la técnica, con la idea de vivir la situación antes de realizarla y así garantizar el éxito en la ejecución. La importancia de la técnica en la Psicología aplicada al deporte ha quedado constatada en diferentes trabajos, desde los que se considera que es una de las estrategias claves que debe emplear el Psicólogo en la intervención con deportistas.

El uso de la visualización es común en la población general. Todas las personas han experimentado en algún momento de su vida la utilización de la técnica para recrear algo que les ha pasado o algo que les ocurrirá (aunque a veces no se hace de manera

consciente). Es frecuente, por ejemplo, que cuando se está viendo un partido de fútbol (en televisión o en directo), se recuerde, mediante imágenes mentales, lo que sucedió en una determinada jugada o cómo ejecutó un lanzamiento un jugador. Igualmente, antes o después de realizar una actividad deportiva, al sujeto le pueden surgir imágenes viéndose durante la misma.

Moran (2004) y Murphy y Martin (2002) en Dosil (2004), hacen referencia a la multitud de nombres con los que se conoce la técnica en el ámbito investigador y en el deportivo (ensayo mental, entrenamiento mental, práctica imaginada, visualización, ensayo imaginativo, imaginación, pensamiento corporal, práctica encubierta, sueños, alucinaciones, ensayo simbólico, práctica implícita, entrenamiento ideomotor, práctica conceptual y práctica de sofá); sin embargo, las tres acepciones más utilizadas en la literatura son: práctica imaginada, visualización y ensayo mental.

### **Definición y tipos**

El concepto de visualización hace referencia al uso de todo los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente. A partir de esta definición se pueden explicar las tres claves para entender la práctica imaginada Cox (2002) y Moran (2004) en Dosil (2004): la imagen es una experiencia multisensorial, la imagen se puede crear en ausencia de estímulos externos y la imagen se construye desde la información almacenada en la memoria, siendo diferente de unos deportistas a otros en control y vivencia.

Un primer aspecto de la definición, es que la visualización implica que el deportista utilice la mayoría de los sentidos. Los estímulos o sensaciones que componen la imagen se deben ver, oír, tocar, oler y sentir. Aunque la vista es el sentido que parece tener una mayor importancia para poder vivir las imágenes en el ámbito del deporte, el cinestésico cobra una gran relevancia, pues es la sensación que se tiene del cuerpo al moverse en diferentes posiciones. Igualmente, los demás sentidos son necesarios para que las imágenes sean realistas: auditivo (p.e., oír los cánticos del público, al arquero dando instrucciones para colocar la barrera, el sonido del impacto, etc.), táctil (p.e., percibir la sensación de tomar la pelota y colocarla en el suelo para el lanzamiento, atarse las botines de fútbol antes del lanzamiento, etc.) y olfativo (p.e., oler el césped recién cortado del campo de fútbol, el cuero de la pelota al tenerla en las manos, etc.).

Un segundo elemento a tener en cuenta en esta técnica, es la posibilidad de crear imágenes sin necesidad de utilizar estímulos externos, es decir, sin tener que estar obligatoriamente en el contexto del deporte. Vealey y Creen leaf (2001) en Dosil (2004), indican que la actividad cerebral que se produce con el ensayo mental es igual a la de la situación real, en la que el deportista ejecuta un ejercicio (p.e., el cerebro de un atleta de 1.500 mts llanos, que utiliza la visualización de una carrera, estará interpretando la información como si estuviera corriendo en realidad).

El tercer aspecto hace referencia a que la práctica imaginada es producto de la memoria, por lo que el deportista puede escoger dentro de su abanico de experiencias vitales (imágenes que están en su memoria) aquellas que son más adecuadas para vivenciar la imagen (p.e., un tenista que nunca se ha enfrentado a un rival y tiene la posibilidad de ver un vídeo de éste, podrá utilizar su almacén de memoria para buscar imágenes que le permitan combinar el juego de su rival con el suyo, pudiendo visualizar las estrategias adecuadas para enfrentarse con garantías de éxito al partido).

La capacidad para utilizar la técnica varía de unos deportistas a otros, midiéndose, generalmente, mediante el grado de control y vivencia. El control está relacionado con la habilidad que posee el deportista para manipular sus imágenes (p.e., cambiar la imagen a su antojo, como si utilizase el zoom de una cámara, viendo la imagen lejos y cerca según desee). La mayor o menor capacidad para vivir la imagen estará en función de la utilización de más o menos sentidos. Generalmente, cuantos más sentidos se empleen en el ensayo mental mayor realidad de las imágenes.

Los tipos de visualización son internas o externas. La diferencia entre ambas radica en la percepción que tiene el deportista cuando ensaya mentalmente, es decir, desde el lugar en que se imagina las situaciones. Cuando la vivencia se produce en primera persona, es decir, desde su propio cuerpo, se está ante una visualización interna (p.e., un jugador de basquet se visualiza antes de un lanzamiento de tiros libres y, desde su posición, puede ver, como si estuviera utilizando sus propios ojos, el cesto, algún jugador y al público del fondo). Si el deportista se percibe como un observador externo de la situación (p.e., como si estuviera filmando con una cámara), se estará ante una visualización externa (p.e., en el ejemplo anterior, el jugador podría verse a sí mismo en la línea de tiros libres, a los demás jugadores, a los árbitros, al entrenador, al resto del público, etc.). Weinberg y Gould (1996) indica que existe evidencia empírica de que es

más adecuada la visualización interna, puesto que es más sencillo que aparezca la sensación cinestésica (movimiento), mientras que en la externa no se puede vivir esta sensación en demasía, puesto que el deportista se ve ejecutando una determinada acción desde el exterior. Sin embargo, los propios autores concluyen que los deportistas de alto nivel suelen utilizar ambas, por lo que lo fundamental es lograr una representación mental nítida, clara y controlable.

### **Programas de entrenamiento en práctica imaginada**

El entrenamiento en práctica imaginada es ampliamente utilizado entre los Psicólogos del deporte del ámbito aplicado. Esta circunstancia ha llevado al desarrollo de una serie de programas de entrenamiento, con la finalidad de favorecer un mejor aprendizaje de la técnica y su aplicación posterior al ámbito del deporte.

El entrenamiento básico en visualización, consiste en proporcionar al deportista las estrategias necesarias para que pueda realizar el ensayo mental. Las cuatro fases que lo componen, suponen los pasos esenciales para que el deportista consiga visualizar con cierta precisión:

— Fase 1: Explicación teórica de la técnica de visualización y ejemplos relacionados con la modalidad deportiva: el objetivo que se pretende en esta fase es que el deportista tenga claro lo que es la técnica y su utilidad. Igualmente, se debe aprovechar esta primera fase para conseguir la motivación necesaria para el entrenamiento y para clarificar las ventajas e inconvenientes de la técnica. Es frecuente que el deportista tenga expectativas sobre la visualización (p.e., por comentarios de compañeros o porque ha escuchado a un deportista de nivel que visualiza), por lo que el Psicólogo debe conocer cuáles son y mostrarle la realidad de la técnica. La duración es variable, pero se estima que en 15-20 minutos se puede conseguir que el deportista tenga claro lo que es visualizar.

— Fase 2: Evaluación de la capacidad de visualización: es fundamental conocer la capacidad de visualización del deportista puesto que, como se ha visto, existen diferencias entre unos y otros (producto de su aprendizaje vital/deportivo). La forma de evaluar el uso de la técnica sólo se incide en que se deberá valorar el grado de control, la viveza de las imágenes, el estilo (interno o externo), la utilidad (si ya las emplea con

una finalidad) y qué sentidos son los que considera que están presentes en su visualización (visual, auditivo, olfativo, táctil y/o cínestésico).

— Fase 3: Entrenamiento básico en relajación: la relajación es una técnica que se considera clave para otras, como la visualización. Si el deportista ya tiene experiencia en relajación (o percibe que tiene capacidad de relajarse) se debe preguntar si utiliza imágenes mentales y se puede realizar algún ejercicio con la finalidad de comprobar el tiempo que tarda en relajarse, el tipo de imágenes que utiliza, la respiración durante el proceso, etc., es útil complementar esta fase con un aparato de biofeedback para poder tener registros psicofisiológicos durante el ejercicio.

— Fase 4: Entrenamiento básico en visualización: viveza y control de imágenes. La visualización se puede hacer de forma individual o grupal. Una vez que el deportista está relajado puede comenzar el entrenamiento básico en visualización, que se centra en que aprenda a controlar las imágenes mentales y a que éstas tengan gran viveza.

La viveza se consigue mediante ejercicios en los que se utilizan la mayoría de los sentidos. Se debe comenzar con el visual, para ir introduciendo los demás sentidos (p.e., se le puede pedir al deportista que visualice una pelota de basquet y, progresivamente, ir incluyendo otros sentidos como el tacto —que la sienta en sus manos—, el olfato —que huelga el material de composición de la pelota—, etc.). Igualmente, se puede empezar con imágenes estáticas y, posteriormente, en movimiento (p.e., que la visualice en el suelo y, posteriormente, rodando por la pista).

La controlabilidad de la imagen se realiza con ejercicios que tienen la finalidad de que el deportista manipule el objeto que visualiza (p.e., apretando los dedos en la pelota y sintiendo cómo se hunden en ella, picando la pelota, etc.).

Otra opción es, el entrenamiento aplicado a la modalidad deportiva: es fundamental que una vez que se controle la técnica, se aplique al ámbito específico del deportista. Porter (2003) en Dosil (2004), incide en el carácter individual de la visualización, proponiendo que sean los propios deportistas los que construyan sus visualizaciones. Asimismo, ejemplifica cómo se debe realizar el ensayo mental en diferentes deportes (golf, tenis y atletismo), mostrando los elementos que se deben diferenciar en cada una de las modalidades. Para esta parte del entrenamiento visual, se utilizarán tres fases, en las que

se pretende que el deportista adquiera, poco a poco, la capacidad de visualizar imágenes del contexto deportivo:

— Fase 1: Estudio de la modalidad y delimitación de las imágenes a visualizar: el primer paso a dar es estudiar el deporte en el que se utilizará la visualización. Las características de unos difieren de las de otros, por lo que el conocimiento del mismo se hace necesario para poder establecer imágenes relevantes y significativas para el deportista. Con la ayuda de éste, el Psicólogo deberá delimitar los momentos más importantes de los entrenamientos y las competiciones, con la finalidad de tener los elementos suficientes para poder comenzar la visualización.

— Fase 2: Aplicación guiada de la visualización: una vez que se han seleccionado las diferentes situaciones de los entrenamientos y de las competiciones de una determinada modalidad, se puede practicar la visualización en las mismas. En esta fase ya se introducen aquellos aspectos que el deportista desea mejorar, por lo que es necesario que tenga un conocimiento de las aplicaciones de la técnica.

— Fase 3: Auto-aplicación de la técnica: el deportista ya no necesita que el Psicólogo del deporte le dé las instrucciones de visualización, puesto que tiene la capacidad suficiente de poder realizar el ensayo mental por sí solo. Es recomendable que utilice las mismas imágenes que en la fase 2, con la intención de que se sienta cómodo y familiarizado con ellas. Poco a poco podrá ir perfeccionando su imaginación, empleando nuevas imágenes. El uso de cintas (CD y vídeo) o de autorregistros son útiles para fijar los aprendizajes de esta fase.

Una vez que se ha aprendido la técnica debe practicarse con regularidad. En un estudio de Driskell, Cooper y Moran (1994) citado por Dosil (2004), se indica que transcurridas dos semanas sin ensayo mental el valor de la técnica se reduce a la mitad de lo que realmente puede beneficiar al deportista. El número de sesiones de entrenamiento es variable, aunque es preciso desarrollarlas todas las semanas, debido a que el trabajo continuado es la única garantía de que se automatizarán y, por consiguiente, que la técnica se domina. Al respecto, una de las ventajas que tiene la visualización es que se puede practicar en numerosas situaciones. Weinberg y Gould (1996) indican que la efectividad de la técnica parece ser mayor antes y después de los entrenamientos y competiciones, y en los tiempos muertos de la actividad.

## **Aplicación de la visualización en el deporte**

Las aplicaciones más conocidas de la visualización en el mundo del deporte han sido las de aprender o mejorar destrezas físicas y preparar estratégicamente las competiciones. Cooper y Moran (1994) en Dosil (2004), tras efectuar un meta-análisis de treinta y cinco trabajos sobre visualización, sostienen que puede ser empleada como entrenamiento complementario a la práctica física. Munroe, Giacobbi, Hall y Weinberg (2000) citado por Dosil (2004), utilizaron catorce deportistas para comprobar dónde, cuándo y por qué se visualiza, así como qué tipo de visualización es la más frecuente, centrándose tanto en los momentos de práctica (pre-competición, competición y post-competición) como aquellos que nada tienen que ver con ésta. Por la diversidad de los resultados de este estudio se concluye que es necesario un mayor número de investigaciones para mejorar la efectividad de la técnica.

Las aplicaciones de la técnica son numerosas, pero dependen de factores que pueden hacer que un deportista obtenga buenos resultados mientras que a otros apenas le favorezca. Wann (1997) citado por Dosil (2004), realiza una recopilación de los trabajos que han obtenido buenos resultados al emplear la técnica, observándose que en la mayoría de las modalidades deportivas son positivos. Sin embargo, el propio autor indica que hay tres limitaciones que pueden afectar a la aplicación de la técnica:

— La técnica sólo será útil para deportistas que ya tienen cierta habilidad para ejecutar una determinada acción (p.e., si un atleta nunca ha saltado en garrocha y visualiza la ejecución, no le ayudará cuando tenga que hacerlo en la realidad).

— En modalidades que están basadas en movimientos motores gruesos que no son fácilmente visualizables, la técnica parece ser menos efectiva, que en aquellas actividades en las que existe un componente visual y cognitivo claro que favorece la ejecución (p.e., gimnasia rítmica, patinaje artístico) o que se pueden visualizar fácilmente (p.e., un lanzamiento de tiro libre en basquet).

— El visualizar una conducta no es sinónimo de aumento de rendimiento. Cuando la imagen es positiva (p.e., imaginarse una ejecución de éxito) posiblemente ayudará a mejorar, mientras que si es negativa (p.e., imaginarse una ejecución nefasta), le perjudicará.

Teniendo en cuenta estos aspectos, se señalan algunos de los objetivos que puede pretender el Psicólogo del Deporte con el uso de la visualización: mejora de las habilidades físicas, mejora de las habilidades perceptivas y mejora de las habilidades psicológicas.

En cuanto al uso de la técnica de visualización para mejorar las destrezas físicas y perceptivas del deportista, los diferentes estudios han demostrado que mediante el ensayo mental se produce un complemento al aprendizaje de las destrezas técnicas y tácticas de una determinada modalidad deportiva (p.e., para aprender a lanzar los tiros libres, tras una explicación teórica y asesoramiento verbal, el deportista puede imaginarse el lanzamiento antes de ejecutarlo), que sirve para practicar las estrategias ya adquiridas (p.e., para enfrentarse a otro jugador de tenis) y como técnica de resolución de problemas (p.e., un jugador que se da cuenta que está realizando mal la estrategia de equipo y analiza visualmente como solucionarlo).

Por lo que respecta al uso de la imaginación en la mejora de las habilidades psicológicas, se puede emplear la técnica para:

— Controlar las respuestas fisiológicas y la activación: se ha demostrado que mediante la visualización, el deportista es capaz de controlar las respuestas fisiológicas, lo que es fundamental para conseguir el nivel de activación adecuado antes y después de la competición (p.e., cuando un deportista está desactivado y necesita aumentar su nivel de arousal, puede visualizarse en los momentos previos a la competición).

— Mejorar la concentración: con la técnica se puede mejorar la concentración, especialmente cuando se está preparando un evento/acción, ya que la atención se dirige a lo que se va a hacer y cómo se va a efectuar, evitando que la mente divague. La propia práctica de la técnica hace que el deportista mejore su capacidad de concentración (p.e., antes de una jugada se visualiza y, posteriormente, ejecuta lo imaginado, sin la posibilidad de que nada distraiga la ejecución que ya se ha ensayado mentalmente).

— Aumentar la auto-confianza: cuando un deportista se representa a sí mismo realizando una buena ejecución, hace que su auto-confianza aumente (p.e., un saltador en alto que se imagina superando la varilla, aumenta la auto-confianza de que lo conseguirá).

— Conseguir una actitud positiva ante la adversidad: el deportista puede imaginarse saliendo de una situación difícil, lo que le proporciona, además de seguridad, una actitud positiva para su afrontamiento (p.e., un jugador de golf ante un golpe complicado, al visualizar que sale airoso de la situación, tiene una actitud positiva ante el lanzamiento).

— Mejorar las habilidades interpersonales: los deportistas pueden practicar cómo enfrentarse a situaciones sociales que son difíciles para ellos mediante la visualización (p.e., un deportista que le cuesta hablar con su entrenador o con los medios de comunicación, puede ensayar mentalmente cómo sería el encuentro, buscando ganar en seguridad).

— Afrontar el dolor y las lesiones: el uso de imágenes positivas favorece el proceso de rehabilitación de la lesión y la vuelta a la actividad normal. Entre los efectos positivos de la visualización se destacan: a) reduce el dolor que produce la lesión; b) acelera el proceso de recuperación de la zona dañada; c) ayuda a mantener las destrezas físicas, técnicas y tácticas durante el tiempo de recuperación de la lesión, con el fin de estar preparados para la vuelta; d) permite controlar los estados emocionales negativos asociados a la lesión; e) ayuda a la preparación psicológica para aceptar la lesión y adherirse al programa de rehabilitación, y f) propicia una actitud positiva de cara a la recuperación.

## **TÉCNICAS COGNITIVAS: CONTROL DE PENSAMIENTOS Y AUTO-HABLA**

Una característica que presentan los deportistas de éxito es la capacidad de controlar las emociones, los sentimientos y los pensamientos que surgen durante los entrenamientos y las competiciones, para la toma de decisiones. En los últimos años las técnicas cognitivas han ocupado un lugar de privilegio en la investigación y la aplicación, convirtiéndose en una de las estrategias y técnicas que más emplean los Psicólogos del deporte.

El control de pensamientos y el auto-habla están basados en las terapias racionales y de reestructuración cognitiva, y se aplican con frecuencia en la intervención psicológica con deportistas.

La terapia racional emotiva de Ellis (Dasil, 2004), es fundamental para explicar los procesos psicológicos de los deportistas. Mediante el esquema A-B-C (donde A son los acontecimientos activadores, B creencia, evaluación o interpretación de algo y C la consecuencia emocional o conductual), se puede entender que las cosas que ocurren son consecuencia de las opiniones/interpretaciones que hacen los deportistas de la situación. Por ejemplo, es frecuente que ante un partido de fútbol en condición de local, algunos jugadores se perciban tensos, mientras que otros, notablemente tranquilos. Según esta teoría, es la interpretación (su percepción) que hacen los jugadores de la situación lo que provoca que se sientan bien o mal, y no el mero hecho de jugar de local. Si el deportista parte de esta premisa, encontrará mayor facilidad para enfrentarse a ésta y otras situaciones.

La terapia cognitiva de Beck (Dasil, 2004), se fundamenta en la explicación y tratamiento de la depresión, pero sus conceptos claves se pueden trasladar perfectamente al ámbito del deporte. Desde esta teoría se hace hincapié en la tríada cognitiva negativa y en las distorsiones cognitivas. La tríada cognitiva negativa son las actitudes y creencias que inducen al deportista a percibir todo lo que le rodea, el futuro y a sí mismo de forma negativa. Suele ser producto de lesiones, malos resultados continuados o falta de motivación (a veces por no haber alcanzado todas sus metas como deportista). Las distorsiones cognitivas son errores en el procesamiento de la información, que también se encuentran frecuentemente entre los deportistas.

La dificultad de controlar los pensamientos durante la actividad y de canalizar correctamente lo que uno se dice a sí mismo es grande, puesto que, en la mayoría de las modalidades, el deportista compite en unas condiciones físicas extremas, en las que resulta más complicado dicho control, puesto que los pensamientos aparecen y desaparecen a gran velocidad, son auténticos flashes.

<b>Distorsión cognitiva</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplos</b>
Inferencia arbitraria	Llegar a conclusiones sin evidencia que las apoye o cuando éstas son contrarias al resultado.	«El entrenador no confía en mí y no podré ser titular, pues no me ha mirado al final del entrenamiento.»
Abstracción selectiva	Basar una conclusión en detalles aislados o en algo específico sacado fuera de contexto.	«Estoy mal físicamente, pues en los últimos cinco minutos del partido de fútbol me encontré cansado.»
Sobregeneralización	Llegar a una conclusión a partir de hechos aislados.	«El entrenador me ha dejado en el banquillo, seguro que ya no vuelvo a ser titular.»
Magnificación y minimización	Error al evaluar un acontecimiento, exagerando o minimizando sus consecuencias.	«Estoy en forma y preparado para mejorar mi marca» (un deportista que hizo un entrenamiento bueno de forma esporádica).
Personalización y autorreferencia	Interpretaciones egocéntricas de sucesos impersonales y facilidad para atribuirse sucesos externos.	«Mire a quien mire, todos juegan mejor que yo.»
Pensamiento supersticioso y visión catastrófica	Crear una relación de causa-efecto entre sucesos no contingentes.	«Si entreno por la mañana perderé la forma física, por lo que sólo puedo entrenar por las tardes.»

Distorsiones cognitivas en el deporte. Adaptado de Dosil, 2003, en Dosil, 2004.

La mayoría de los deportistas no son conscientes del poder de los pensamientos. El alto rendimiento mental, se basa en este poder de la mente para llegar a límites insospechados. En modalidades donde el cuerpo se somete a unas cargas físicas extraordinariamente altas, es fundamental que exista un perfecto control de pensamientos y que las auto-instrucciones estén bien encaminadas y sean positivas, puesto que, de no ser así, los efectos propios del esfuerzo controlarán al deportista, que responderá según lo que dictamine el cuerpo (p.e., si sigue con este ritmo, no llego).

No se puede obviar que el cuerpo tiene sus mecanismos de defensa ante las agresiones externas (como puede ser la práctica deportiva de alto nivel) y que lo que suele ocurrir es que las sensaciones corporales dominen la mente (y no a la inversa). El objetivo último de las técnicas de intervención psicológicas es que el deportista logre controlar su cuerpo mediante la mente.

El auto-habla es la clave para conseguir el control cognitivo. Muchos deportistas y las personas, en general, no son conscientes del diálogo interno que mantienen a lo largo del día (posiblemente por la velocidad con la que surgen y el carácter abstracto/invisible de los pensamientos). En los entrenamientos y en las competiciones, el auto-habla es fundamental, pues es la forma de poder controlar los pensamientos. Existe evidencia empírica de que la utilización de mensajes positivos durante la actividad hace que los deportistas aumenten el rendimiento en la ejecución, mientras que los auto-mensajes negativos disminuyen el rendimiento.

Tal es el estudio que realizaron Latinjak, A; Torregrosa, M y Renom, J. (2010) sobre el papel de la exigencia en la aplicación del auto-habla y su efecto en tenistas de ocio. El objetivo de este trabajo fue estudiar el impacto que tienen las exigencias de una situación deportiva en una intervención con auto-habla. Para ello, reunieron 32 tenistas masculinos de edad adulta que participaron en el estudio. Fueron divididos en dos grupos. Ambos grupos repetían un mismo ejercicio a lo largo de dos fases – línea base e intervención –, difiriendo entre sí respecto de la precisión exigida. Los análisis de la varianza con medidas repetidas revelaron efectos significativos de los factores exigencia y repetición sobre la dificultad de aplicar el auto-habla, y del factor repetición sobre la efectividad percibida de la intervención, el acierto, la satisfacción con el rendimiento y la concentración. Los resultados sugieren que la exigencia de la tarea sólo afecta al grado de dificultad de aplicar el auto-habla y que el auto-habla es una técnica eficaz para mejorar el rendimiento y aumentar la concentración.

Para lograr el máximo rendimiento, en la vida y en el deporte, es necesario tener una perspectiva positiva. Orlick (2004) indica que cada persona puede buscar esta perspectiva utilizando el diálogo interno, con el que se hagan conscientes los pensamientos que han afectado (positiva o negativamente) a una determinada situación, utilizando los positivos para otros momentos y cambiando los negativos a positivos.

### **Claves para el control de pensamientos y auto-habla**

La premisa fundamental de las técnicas cognitivas es que el deportista puede controlar sus pensamientos en los entrenamientos y las competiciones. Sin embargo, y aunque pueda parecer una contradicción, las experiencias de deportistas de diferentes modalidades deportivas han confirmado que las mejores actuaciones las consiguieron cuando no tuvieron pensamientos en su mente. Este planteamiento paradójico no riñe,

en absoluto, con las ideas que se vienen desarrollando. El estado de flow (fluidez), que propone Csikszentmihalyi, M., está caracterizado por estar absorto en la tarea y sin ningún pensamiento externo que interfiera en la misma. Los deportistas piensan antes, durante y después de la actividad, por lo que el estado de flow, en el que sólo se piensa en lo que se debe hacer, se lograría con el entrenamiento psicológico. En este control de pensamientos, se debe partir de que cuando se utilizan pensamientos apropiados, es decir, cuando se sabe qué pensar, cuándo pensar y cómo pensar, el deportista tiene garantías de que la actuación estará bajo su control. Habrá momentos en que consiga estar totalmente inmerso en la actividad y todos sus pensamientos irán dirigidos a la superación de las dificultades de la competición, lo que minimizará las posibilidades de que le invadan pensamientos inadecuados. En caso de que le surja un pensamiento inadecuado, lo primero que debe hacer es detectarlo, para poder detenerlo y cambiarlo por un pensamiento adecuado.

Para poder detectar los pensamientos es necesario conocer los diferentes tipos. Los más frecuentes son:

- Pensamientos racionales vs. pensamientos irracionales: los primeros hacen referencia a pensamientos basados en datos realistas y objetivos (p.e., si entreno la fuerza de forma periódica, me sentiré más potente); los segundos hacen mención a pensamientos que carecen de evidencia que los puedan contrastar, ilógicos, no realistas y cargados de subjetividad (p.e., si hoy no entreno perderé la fuerza adquirida).
- Pensamientos positivos vs. pensamientos negativos: los primeros son pensamientos que sirven de refuerzo a la ejecución, sirven de impulso, apoyan al deportista en su empeño y aumentan su confianza (p.e., lo voy a lograr); los segundos, son pensamientos que son perjudiciales para el rendimiento, puesto que reducen la capacidad de afrontamiento de la situación y restan confianza (p.e., no lo voy a lograr).
- Pensamientos rígidos vs. pensamientos flexibles: los primeros son pensamientos inalterables, por lo que se actúa desde un único punto de vista (el del deportista, por sus ideas o por lo que le diga el entrenador u otra persona), sin tener en cuenta otras informaciones que podrían tener valor para la situación (p.e., un jugador de tenis: voy a subir a la red siempre que sea un segundo saque); los segundos, se refieren a aquellos pensamientos que se pueden alterar, pues pueden tenerse en cuenta elementos relevantes

de la situación que hagan cambiar las ideas previas (p.e., no subo a la red en el segundo servicio, puesto que está arriesgando mucho y si le entra la bola, con devolverla estará bien).

Una vez que se diferencian los tipos de pensamientos es recomendable que el deportista, con la ayuda del Psicólogo, identifique los pensamientos inadecuados que suelen invadirle antes, durante o después de los entrenamientos y las competiciones. Una vez localizados, se pueden elaborar listados en los que se especifique qué debe pensar el deportista cuando detecte un pensamiento inadecuado.

Cuando se han analizado los pensamientos inadecuados más frecuentes y las alternativas a los mismos (pensamientos adecuados), el deportista debe trasladarlos a la práctica, con la indicación de que en cuanto detecte un pensamiento negativo, rígido o irracional lo detenga. Para ello, es frecuente la utilización de palabras clave (p.e., para, basta, alto, etc.), sonidos (p.e., palmada en la pierna, chasquido de dedos, etc.) o imágenes (p.e., señal de semáforo en rojo, etc.), que se pueden acompañar de una inspiración profunda. Una vez que el deportista ha interrumpido el pensamiento inadecuado debe transformarlo en adecuado. Este proceso requiere una gran motivación por parte del deportista, puesto que no se debe olvidar que el trabajo mental es una auténtica lucha contra sí mismo. La dificultad fundamental radica en el hecho de hacer conscientes pensamientos inadecuados, pues suelen pasar desapercibidos y, a veces, cuesta detectarlos en el momento. Por todo ello, es necesario el asesoramiento del Psicólogo del Deporte para buscar las estrategias más adecuadas a cada situación.

<b>Pensamientos inadecuados</b>	<b>Pensamientos adecuados</b>
No puedo, voy muy cansado...	Puedo conseguirlo, lo he hecho otras veces...
Me encuentro en baja forma y competiré mal...	La competición me servirá para evaluar mi estado de forma...
La lluvia y el viento me van a perjudicar mucho...	Las condiciones meteorológicas adversas son un nuevo reto y lo voy a superar...
Tengo miedo de competir...	Tengo que competir lo mejor que pueda...
Cada vez lo estoy haciendo peor...	Tengo que buscar una solución rápida para cambiar las cosas...
El rival me ha adelantado, va mejor que yo...	Ahora que me ha adelantado el rival, voy a intentar seguirle...
No sirvo para esto, lo mejor es dejarlo...	Tengo que plantear los objetivos de forma realista e intentar superarme en el día a día...
Nunca seré bueno en este deporte...	Seguiré trabajando para mejorar...
Tiene mejor tiempo que yo, por lo que me va a ganar...	He entrenado bien y ésta es una nueva competición, en la pista se demostrará quién está en mejor forma...
No soy capaz de hacer esto...	Tengo que encontrar la forma de hacer esto...

Listado de pensamientos inadecuados y pensamientos adecuados. Dosil, 2004.

## **Aplicaciones de las técnicas cognitivas en el deporte**

Las técnicas cognitivas son fundamentales para entender y explicar los comportamientos de los deportistas. Weinberg y Gould (1996) indican la dificultad de los investigadores para comprobar los efectos de estas técnicas, por el grado de subjetividad de las mismas. Sin embargo, nadie duda que el poder de los pensamientos sea tal que puede determinar el rendimiento y el bienestar de los deportistas. Por ello, deberá continuarse la búsqueda de una mayor sistematización de estas técnicas en el ámbito del deporte, trasladando los conocimientos que aporta el ámbito de la intervención al de la investigación.

A modo de conclusión, Zinsser, Bunker y Williams (2001) citado por Dosil (2004), analizan algunas de las aplicaciones del control de pensamientos mediante el auto-habla:

— Adquisición de habilidades y destrezas: uno de los valores principales de las técnicas cognitivas en el ámbito del deporte es su utilización en la adquisición de habilidades y destrezas. El control de los mensajes que el deportista se da a sí mismo durante la ejecución de un ejercicio que debe aprender podrá facilitar su aprendizaje, ayudándole a una más rápida y mejor asimilación (p.e., un entrenador de básquet que está enseñando a entrar al aro por el lado izquierdo, le puede indicar a los jugadores que cuando estén ejecutando se centren en las instrucciones: pique, izquierda, derecha, arriba, suelta).

— Cambio de malos hábitos: las técnicas cognitivas son esenciales para erradicar malos hábitos. Cuando un deportista ha asimilado un determinado movimiento técnico y éste es inadecuado, utilizando el control de pensamientos podrá reconstruirlo, siendo consciente, mediante el auto-habla, de los movimientos que debe cambiar.

— Control de la atención: con el establecimiento de objetivos, que se ha visto anteriormente, las técnicas cognitivas pueden ser adecuadas para que el deportista mantenga la concentración en la tarea, evitando que se distraiga con pensamientos del pasado o del futuro. Los pensamientos tienen que estar centrados en el presente y, cuando surja alguno inadecuado, detenerlo y dirigirlo a la situación actual.

— Crear o cambiar el afecto o estado de ánimo: diferentes trabajos han mostrado cómo palabras clave que están directamente relacionados con la ejecución de un determinado ejercicio ayudan a que se realice mejor (p.e., al máximo, más, fuerza, vamos, son importantes para realizar movimientos explosivos).

— Control del esfuerzo: controlar los pensamientos mediante el auto-habla en los momentos de máximo esfuerzo es otro de los beneficios de la técnica. Cuando el deportista se encuentra en períodos de mucha carga física, con entrenamientos tediosos y que necesitan ocupar una cantidad ingente de horas, es fundamental que exista un control de los pensamientos para que mantenga un nivel de esfuerzo adecuado a lo largo del tiempo.

— Construir autoeficacia/autoconfianza: el deportista que tiene pensamientos positivos, racionales y flexibles hacia su rendimiento tendrá más éxito y estará construyendo una autoconfianza sólida, que hará que ante la adversidad tenga estrategias cognitivas suficientes para enfrentarse a ellas. Gould, Medberry, Damarjian y Lauer (1999) citado por Dosil (2004), encontraron que aquellos entrenadores que emplean con sus deportistas estrategias de auto-habla, consiguen que compitan con una mayor confianza en sus posibilidades.

## **CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS EN EL EMPLEO DE LAS TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTISTA.**

En este apartado se aborda uno de los temas de más notable interés para los deportistas y entrenadores deportivos; consistente en las técnicas de intervenciones psicológicas, con el propósito de resolver los problemas que ocurren en el ajuste de los deportistas a las competencias y los entrenamientos de máxima intensidad o volumen. .

Aquí se explican algunos de los problemas metodológicos de la aplicación de las técnicas de intervención psicológica y de las técnicas y procedimientos más utilizados en el área de la Psicología del Deporte, tratando de esclarecer mediante conocimientos especializados las virtudes, los defectos y los posibles escollos en el uso de estas técnicas.

Las técnicas intervención psicológica se definen como las acciones que desempeña el Psicólogo, entrenador u otro especialista, con el propósito de que el deportista adquiera

y desarrolle habilidades psicológicas para enfrentar la ansiedad, el estrés y niveles de activación en competencias y entrenamientos y, además, perfeccione sus capacidades en el deporte.

Esencialmente, las técnicas de intervención tienen como objetivos:

1. La mejora sistemática y planificada de las capacidades/habilidades psíquicas implicadas en los rendimientos.
2. La reestructuración de las valoraciones y percepciones bajo cuya influencia el deportista no puede mantener un ajuste adecuado entre su potencial y las exigencias de la actividad y las condiciones de su realización.
3. La estabilización del comportamiento en la competición.
4. La optimización y activación de los procesos de recuperación psicológica para poder movilizar sus recursos personales en las competencias y entrenamientos.
5. La preparación para reorganizar sus recursos psicológicos y ampliar el abanico de posibilidades mediante el afrontamiento de situaciones nuevas e imprevistas.

Las técnicas de intervención psicológica en la práctica deportiva abarcan, por lo menos, tres métodos que acaparan un número de técnicas. Estos métodos son:

- El entrenamiento psicológico,
- El acompañamiento o Coaching y
- La orientación psicológica o Counseling.

### **El entrenamiento psicológico**

Del entrenamiento psicológico podemos señalar que se trata de actividades mediante las cuales se entrena al deportista para la adquisición y desarrollo de habilidades psicológicas que facilitan un accionar más eficiente y que tienen como fin, sobre todo, mejorar la capacidad de autorregulación.

Existen tipos de entrenamiento que tienen por meta desarrollar, estabilizar y aplicar las habilidades que forman el soporte psicológico de la regulación (emocional) del movimiento en diferentes situaciones. Otros cumplen el objetivo de preparar al

deportista para la solución de diferentes problemas, que requieren, el entrenamiento en relajación, visualización, asertividad, habilidades sociales, etc.

### **Acompañamiento psicológico o coaching**

La intención principal del Coaching psicológico es influenciar al deportista como individuo, y a equipos como grupos sociales, de forma tal que puedan desarrollar sus posibilidades máximas de rendimiento en la competición y entrenamiento.

Dentro de este contexto, las metas específicas del rendimiento deportivo deben orientar y darle dirección a la regulación psíquica en la competición.

Las principales tareas del Coaching psicológico son, particularmente, la preparación psicológica en función del adversario, el desarrollo de la autoconfianza y de la fuerza de voluntad, así como la aplicación de técnicas de motivación y orientación táctica, antes, durante y después de la competición. En el caso del Coaching, el trabajo del Psicólogo del deporte está directamente ligado a situaciones concretas del deporte.

### **Orientación psicológica o counseling**

La orientación psicológica tiene como fin ayudar a los técnicos y deportistas a entender y solucionar, de la mejor forma posible, sus problemas psicológicos y sociales.

Una tarea específica del Psicólogo es ayudar emocionalmente a deportistas que pasan por fases de inseguridad, a fin de que puedan encontrar con rapidez la seguridad y autoconfianza.

La psicoterapia y la orientación psicológica son dos áreas de trabajo que están muy cercanas entre sí y son tan difícilmente separables que todo lo que pueda decirse de la primera se puede decir también de la segunda. En ambas están presentes situaciones de aprendizaje donde se producen cambios, se reestructuran significados, percepciones o sentimientos, se modifican actitudes, valores, conductas y concepciones del mundo, se aprenden y se refinan destrezas y habilidades. El orientador psicológico es "facilitador de aprendizajes". El asesoramiento psicológico puede considerarse una disciplina de servicio en la cual un profesional capacitado, el asesor psicológico o Psicólogo orientador – utiliza abordajes científicos y procedimientos técnicos para crear un contexto de relaciones y aprendizajes en el cual ofrece asistencia a deportistas, equipos, familias u organizaciones, con el fin de que exploren, identifiquen, desarrollen y utilicen

proactivamente sus recursos personales como herramientas para enfrentar retos, crisis y contingencias que derivan de su constante interacción con el ambiente. El objetivo final de esta intervención es el manejo óptimo y creativo de tales situaciones, que a la larga resulte en la detección, prevención y corrección de eventos vinculados al desarrollo emocional, educativo, vocacional y social, con el consiguiente incremento del bienestar integral.

Así, el asesoramiento psicológico es una situación de influencia interpersonal y de comunicación, con toda la complejidad inherente a la comunicación humana y, al mismo tiempo, es una situación de aprendizaje, en especial orientada hacia las áreas cognitivas y emocionales.

En esa situación, el asesor es, simultáneamente, un comunicador profesional y, también, un diseñador de contextos de aprendizaje y cambio, en los cuales sirve, además, como guía, modelo y fuente principal de recompensa.

Las técnicas que se emplean en cada una de estas intervenciones abarcan un abanico muy amplio. Existen diversas formas de clasificación. Valdés, H. (1996) las clasifica bajo el principio de que procesos se desea influenciar; a partir de este principio plantea la modificación sobre:

1. La cantidad del nivel de activación.
2. Los factores congestivos de la regulación emocional.
3. Las estrategias de afrontamiento.
4. Los elementos de la personalidad.

Al respecto, acoge la clasificación basándose en la predominancia de la influencia verbal o no sobre el deportista. De esta manera, tipifica las técnicas en no verbales (la relajación, la música y otros medios de influencia física) donde el intercambio de opiniones y experiencias no constituye el núcleo predominante de la técnica; y las verbales para englobar todas las técnicas que, como la terapia racional emotiva de Ellis, A. (1962) en Valdes, H. (1996), predominan en el manejo de las ideas, los sentimientos y las emociones.

A pesar de la relevancia de las técnicas de intervención psicológicas, con frecuencia existe un conocimiento de estos métodos, si bien sus bases teóricas y metodológicas no son, comúnmente, de dominio de los entrenadores y los deportistas.

Existe una gran cantidad de literatura de corte popular al alcance de todos los interesados, aunque esta información no presenta conocimientos profundamente especializados para tratar en detalles las complicaciones, insuficiencias y posibles contradicciones al aplicar una técnica psicológica.

Determinados entrenadores y deportistas recurren a estos métodos por cuenta propia y obtienen o no los resultados esperados. Cuando ocurre lo último, algunos llegan a defraudarse de forma tal que no quieren volver a desempeñarse en estas acciones.

No obstante, todos están muy interesados en resolver las posibles deficiencias o debilidades de los deportistas y usualmente no advierten que están en un área en que es necesario dejar actuar a los peritos, al menos, en las primeras etapas.

Un proceso de 25 años de investigación permite plantearnos una evidencia buena para aplicar las técnicas de intervención en la preparación psicológica de los deportistas.

Una revisión de la literatura científica, demuestra que las intervenciones que sirven para la preparación psicológica son mejores, significativamente, que el control o variación de las condiciones de ejecución de las actividades deportivas.

Sin embargo, hay pocas investigaciones, en Psicología del Deporte, acerca de las intervenciones psicológicas efectuadas con deportistas de alto rendimiento.

Hay un gran número de estudios logrados con deportistas universitarios, escolares o que ejercitan como recreación el deporte, lo que nos plantea la necesidad de llevar a cabo investigaciones rigurosas para demostrar el impacto de las intervenciones en deportistas de alto rendimiento.

Las investigaciones psicológicas en el área del deporte elite están limitadas a causa de, entre otras razones, que los estudiosos tienen un control relativamente pequeño sobre los deportistas y quienes los atienden.

El control de los posibles participantes en la investigación esta en manos de los administrativos y entrenadores, quienes pueden variar mucho las condiciones del

estudio a causa de las decisiones que tomen con los deportistas durante el período de preparación deportiva.

Los entrenadores, con frecuencia, necesitan cambiar sus planes de entrenamiento, los lugares de preparación y el propio programa de competencia. Todas estas modificaciones pueden afectar, profundamente, las acciones directas que requiere una investigación.

No obstante, las evidencias empíricas muestran que las intervenciones son efectivas en los deportistas de alto rendimiento.

Todas las intervenciones psicológicas que se refieren al desarrollo de habilidades para el control de los estados emocionales y algunas que se incluyen en los procesos de aprendizaje o perfeccionamiento de las ejecuciones, provienen de la Psicología Clínica. Esto proporciona cierta seguridad para su aplicación, aun cuando los objetivos de las intervenciones en Psicología del Deporte tienen otro propósito, que no es el tratamiento de problemas psicopatológicos, sino más bien educativo, a veces, específicamente profiláctico y de psico-higiene. Perez R. (1992) citado por Valdes (1996), argumenta que se trata de conseguir que el deportista "aprenda", no de que se "cure" de ciertos "problemas de competición".

De igual forma, existen otras dificultades para determinar el impacto de las técnicas de intervención a causa de problemas que, se relacionan con, el plano teórico y metodológico. Por ejemplo, la proliferación de enfoques basados en la preferencia del Psicólogo, más que en una elección fundamentada con rigor científico.

Al respecto, Seiler, R. (1992) citado por Valdes, (1996), realizó un estudio sobre la predilección en el uso de las técnicas de intervención psicológica de seis especialistas prestigiosos en el área de la Psicología del Deporte. Encontró tendencias diferentes en el orden de conveniencias dadas por ellos a las intervenciones. En la tabla siguiente, se exponen las preferencias encontradas por Seiler, R. (1992) en estos Psicólogos. Por simple inspección, se constata las diferencias en los juicios expresados por los diferentes especialistas.

Selección, por orden de importancia, de siete técnicas intervención psicológicas realizadas por seis autores:

<b>Harris &amp; Harris</b>	<b>Missoun / Minard</b>	<b>Railo</b>	<b>Suinn</b>
Relajación	Visualización	Entrenamiento Modelo	Relajación
Concentración	Establecimiento de metas	Desensibilización	Dirección del estrés
Imaginería	Enfoque de la situación	Entrenamiento autógeno	Control del pensamiento
Auto-tareas	Desconectar	Entrenamiento simbólico	Representación mental
Establecimiento de metas	Sugestión	Entrenamiento mental	Concentración
Comunicación	Relaciones interpersonales	Yoga- Meditación	Autorregulación

Predilección en el uso de las técnicas de intervención psicológica. Fuente: Seiler, R. (1992).

El autor de esta obra encuestó a siete Psicólogos del deporte cubanos sobre cuales intervenciones, a juicio de ellos, eran preferibles para la preparación mental de los deportistas. Las respuestas fueron:

1. Visualización.
2. Persuasión.
3. Establecimiento de metas y relajación.
4. Técnicas respiratorias

En las encuestas se observa que hay diferencias en el orden de jerarquía que se le adjudica a cada intervención, siendo desigual en los autores entrevistados.

Como tendencia, estas diferencias pueden llevar a pensar que se producen tanto efectos positivos como negativos con una técnica u otra; de este modo, cabe opinar, también, que otros factores más allá de las técnicas, parecen incidir en el impacto que se ejerce sobre el deportista.

Si la propensión a utilizar una u otra técnica es investigada se encuentran, igualmente, resultados polémicos. Por ejemplo, Buceta, J. M. (1999) afirma, de acuerdo con sus experiencias, que un método eficaz de intervención es el refuerzo positivo.

Sin embargo, una revisión realizada por Valdés, H. (1996) sobre las investigaciones dedicadas al estudio de la retroalimentación positiva, arroja resultados diferentes a los expuestos por Buceta, J. M. En los trabajos de Horn, T. (1987) citado por Valdés, H. (1996), se encontraron conclusiones que expresan:

Más que la cantidad de retroalimentación positiva y negativa, lo significativo es que sea contingente a la obtención de una meta apropiada al nivel de ejecución logrado y a las atribuciones del deportista en relación con el control personal de su realización.

Horn, T. (1987) mostró como aquéllos que fueron o no reforzados verbalmente con frecuencia por el entrenador puntuaron más bajo en la auto-evaluación de la propia maestría, que aquéllos que fueron criticados con frecuencia. En realidad, el criticismo fue contingente con la buena ejecución real y no así el refuerzo positivo.

De esta forma, se puede analizar que no existen conclusiones absolutas sobre el refuerzo positivo; de igual forma, ocurre en la literatura científica con otras técnicas de intervención.

Como se puede analizar existe una gran complejidad en los mecanismos psicológicos que se ponen en juego fruto de la aplicación de una técnica; a veces, el sentido común nos lleva a formar una opinión respecto al tema y la investigación rigurosa nos muestra que resulta más complicado el fenómeno en análisis.

De modo que es necesario significar la importancia que tiene la personalidad del Psicólogo y las características del deportista.

Si la relación Deportista-Psicólogo se define como una relación interpersonal, es lógico considerar y estudiar en forma sistemática, las características personales del Psicólogo, tales como:

. La capacidad de persuasión.

. La empatía.

. El calor humano.

. La autenticidad.

Estas son características que desempeñan un papel trascendental en los resultados en la aplicación de las técnicas de intervención psicológica.

Las experiencias en este campo, tienden a confirmar que los Psicólogos que tienen pocos recursos en sus habilidades personales, tienen más dificultades que los que no se caracterizan por estas limitaciones.

Gómez, A. (1991) citado por Dosil, J. (2002) enfatiza que el Psicólogo que no se considera perfecto, pero que demuestra franqueza y estabilidad ante las actitudes y emociones del paciente, puede actuar con mayor libertad en sus relaciones y tener mayor aceptación; en contraste, el Psicólogo que mantiene distancia y no muestra señales emocionales o afectivas hacia la condición del paciente tiende a errar más que a acertar.

Con relación a esto, cuando el Psicólogo no experimenta sentido de bienestar y ecuanimidad, su trabajo como Psicólogo sufre. Si el material que presentan las circunstancias en que se encuentra el deportista y el entrenador despiertan en el Psicólogo conflictos emocionales que lo absorben por completo y lo distraen de la tarea de entender y ayudar al deportista o al entrenador, el resultado de la preparación psicológica puede ser deficiente.

Por tanto, es importante que el Psicólogo este relativamente libre de conflictos personales para que sea capaz de implementar o cambiar tácticas y estrategias cuando estas están indicadas.

En suma, la salud mental del Psicólogo y su poder de persuasión están entre los factores más consistentemente requeridos para hacer el trabajo con eficacia y eficiencia.

La empatía, la autenticidad y el calor humano son los primeros factores identificados por los investigadores antes citados.

La flexibilidad del Psicólogo, su honestidad, su habilidad para calmar la ansiedad básica y su sentido de buen humor son características primordiales.

Tradicionalmente, desde otro enfoque, los teóricos de la Psicología cognitiva, tratan de disminuir el rol de la personalidad del Psicólogo.

Sin embargo, en la práctica estos mismos autores siempre demuestran lo opuesto, para muestra, Lazarus, R. (1966) recurre en su actividad como psicoterapeuta a la empatía, el rapport y la identificación con el cliente en forma consistente.

Las características del deportista también deben ser tomadas en consideración para establecer un pronóstico favorable de su respuesta a los procedimientos de intervención.

Una de las tentaciones más peligrosas para el Psicólogo y el entrenador es en pensar que todos pueden llegar a modificar sus actitudes y erradicar sus dificultades en el deporte.

Para pronosticar un proceso aceptable en el desempeño de las intervenciones se requiere, al menos, que el deportista presente las cualidades siguientes:

1. Grado de educación.
2. Responsabilidad y compromiso personal y social.
3. Capacidad para tomar relaciones interpersonales.
4. Motivación y toma de decisiones, para cambiar

En general, los deportistas que brindan su aceptación al trabajo de los Psicólogos tienen características más o menos comunes. Entre ellas, grado de educación y capacidad intelectual. Los deportistas que tienen una buena capacidad para la comunicación verbal y para establecer una relación interpersonal íntima, se singularizan por una orientación psicológica y capacidad para la auto-observación.

Los deportistas que se identifican por poseer cierto grado de responsabilidad y compromiso personal y social, y motivación para cambiar, son los que alcanzan mejores resultados en los procedimientos de intervención.

Si se consideran los beneficios y riesgos potenciales que se presentan en todo intento de integración Psicólogo-Deportista, los parámetros más importantes son la calidad de la interrelación Psicólogo-Deportista, Entrenador-Deportista y la personalidad de los participantes.

A pesar de conjugar las particularidades señaladas para el Psicólogo y el deportista otros factores deben tenerse en consideración para llevar a cabo las técnicas de intervención psicológicas; entre ellos se encuentran:

- a) Las características del deporte.
- b) El estilo de dirección del entrenador.
- c) Las condiciones de trabajo para el Psicólogo

➤ Las características del deporte establecen ciertas urgencias al tipo de Intervención que se realiza; por señalar algún ejemplo, los deportes de arte competitivo con elevadas exigencias a la coordinación motora reclaman mas de procesos de concentración de la atención óptimos, programas adecuados de la imagen mental del movimiento, un grado determinado de activación y ansiedad, que los deportes de resistencia, donde el empleo del potencial energético del deportista y la tolerancia el cansancio y la monotonía lo constituye casi todo.

Entonces, en cada caso existe una variedad de técnicas de intervención para preparar al deportista de acuerdo con los requerimientos específicos del deporte que practica.

➤ El estilo de dirección del entrenador, también tiene una gran trascendencia, puesto que la mayoría de las técnicas de intervención psicológicas (entre ellas el entrenamiento mental) se desarrollan en las condiciones de ejercitación en el campo deportivo, donde el apoyo del entrenador resulta esencial.

El psicólogo debe conocer, entre otras cuestiones, cual es el grado de entrenamiento del deportista. Ninguna intervención psicológica puede suplir los resultados del entrenamiento deportivo. Un deportista mal entrenado o que no logra por medio del entrenamiento el desarrollo de sus capacidades deportivas, no encontrara en la Psicología del Deporte una solución a sus insuficiencias y debilidades.

De manera que si trabajamos únicamente con el deportista obtendremos una información muy sesgada; si podemos incluir nuestra observación del entrenamiento y la competición, la cosa mejorara un poco y .si podemos tener intercambios de información regulares con el preparador físico, el médico, el fisioterapeuta y, en especial, con el entrenador, ganaremos mucho en la información relevante de que dispondremos.

Esto es válido tanto para la evaluación y diseño del programa, como para los avances y eficacia del entrenamiento.

Parte del éxito del Psicólogo en sus relaciones con los entrenadores depende de un adecuado encuadre de la tarea y de que el Psicólogo brinde las respuestas que le son solicitadas.

A pesar de estas medidas hay entrenadores que no permiten llevar a cabo el trabajo de la forma planificada a causa de sus propias características de personalidad y tener un desempeño exitoso con sus deportistas resulta de una moderación particular de estos casos.

La mayoría de los entrenadores con los que se tiene la posibilidad de realizar intervenciones hasta sus últimas consecuencias se caracterizan por:

1. Haber logrado de forma estable éxitos con sus deportistas.
2. Estar acostumbrados a trabajar con profesionales que apoyan la Teoría y Metodología del Entrenamiento, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, biomecánicos y otros.
3. Tener respuestas socializadas a la agresividad frente a los fracasos y la frustración.

Es necesario conjugar todo lo señalado para elegir el tipo de intervención a realizar. Para ello se recomienda, en el momento de seleccionar la intervención, considerar lo siguiente:

- . Nivel de empatía logrado con el deportista,
- . Características generales de su personalidad.
- . La urgencia de reducción de un estado emocional actual muy intenso.
- . Hipótesis general que nos planteamos con nuestras técnicas de intervención.

A estos factores le siguen un conjunto de circunstancias que es de primera importancia tenerlas en cuenta, tales como:

1. Actitud del deportista hacia el método.
2. Éxitos alcanzados en ocasión de haberla utilizado.
3. Control de la efectividad.

4. Objetivos que se persiguen.

5. Complemento de un método a otro.

Con referencia a la actitud hacia el método es imprescindible conocer las opiniones del deportista.

Gran parte de los cambios que se obtengan se relacionan con la disposición del deportista hacia la técnica de intervención. Por norma, están quienes estiman que los métodos de relajación no se avienen a su temperamento y forma de comportarse; entonces el Psicólogo puede elegir otras variantes.

Existen excelentes sistemas de intervención psicológica que, en la práctica, muestran un alto valor para diferentes fines en el deporte; sin embargo, las creencias, prejuicios y hasta la cosmovisión del deportista pueden desechar su empleo. Por muestra, algunas de las técnicas para lograr una correcta regulación de las emociones se relacionan con la práctica de la meditación y hay deportistas que con solo pronunciar esta palabra estiman que se encuentran en un campo donde reina la superchería.

El Psicólogo siempre debe tener en cuenta las formas espontáneas y empíricas que el deportista utiliza para lograr el control de su mente y a la vez, debe respetarlas, aun cuando no están certificadas dentro de la práctica psicológica. Por ejemplo, todos conocemos de la influencia nefasta del pensamiento negativo antes de una competencia, si bien hay deportistas que plantean que ellos piensan que todo les resultara mal para lograr que todo les marche bien. Con este enfoque de enfrentamiento al momento previo de la competencia, estiman que les va bien.

El Psicólogo debe saber llevar al deportista desde esa actitud errónea de pensar en negativo, hasta la que demuestran los estudios y experiencias que resulta más conveniente.

Otro aspecto de relevancia es conocer los progresos que tiene el deportista como resultado de la intervención.

Ante todo, recordemos que el Psicólogo no esta involucrado con el éxito en la competencia o la realización personal del deportista dentro del entrenamiento deportivo, sino que esta tratando de garantizar que el deportista pueda encontrarse en un estado óptimo desde el ángulo psicológico y, con ello, ser atraído a hacer uso de todo su

potencial o, al menos, mantener un estándar de rendimiento con determinada estabilidad y continuar la dirección de desarrollo progresivo dentro de la actividad deportiva que realiza.

Por tanto, los resultados deportivos no son un indicador de la eficiencia y eficacia de la aplicación de las técnicas de intervención.

La necesidad de valorar la repercusión que tuvieron sobre el deportista las intervenciones psicológicas tiene un significado especial. Esto no debe ser analizado a la ligera; requiere una exposición amplia, la cual se tratará de exponer a continuación.

Casi siempre los entrenadores y otros especialistas del deporte insisten en tener la información acerca de cuanto influye el trabajo psicológico en los resultados deportivos y si es posible que se expresen sus consecuencias en términos de porcentajes. (En que porcentaje influye la preparación mental para el logro de los resultados?) Ya mencionamos que el trabajo del Psicólogo no debe vincularse a la posible victoria del deportista.

También están quienes en la victoria deportiva no recuerdan los compromisos o la posible incidencia de la labor psicológica en los beneficios que pudo reportar la buena presencia psíquica de los deportistas.

No deja de resultar muy generalizado que cuando el deportista sufre una derrota se achaque a lo psicológico las causas de ocurrencia.

Ante estas, circunstancia es provechoso tener ciertos controles para poder determinar en que la intervención psicológica tuvo un efecto y en que no.

Por ello, es aconsejable que se tenga una tasa inicial de los atributos que nos proponemos formar, desarrollar o modificar por medio de las técnicas de intervención psicológicas.

Hay muchas cualidades indeseables que es factible medir o valorar, a veces, hasta por media de escalas nominales. Por ejemplo, el grado de ansiedad rasgo, ansiedad estado, la cantidad de fallos, los errores que se cometen al ejecutar determinadas acciones, o el grado de disposición para llevar a cabo una tarea o el entrenamiento o competencia.

Las tasas iniciales deben ser registradas y guardadas. El entrenador puede tener una determinada acción en su ponderación o en el perfeccionamiento y objetividad de los valores que se fijan a cada aspecto. Los valores pueden tener su origen en la aplicación del Psicodiagnóstico u otros de los métodos de investigación de la Psicología del Deporte.

Entonces, se procede a la implementación de las técnicas de intervención psicológica y posterior a ella, se vuelve a realizar el mismo procedimiento de valoración referido al inicio en relación con los atributos o cualidades que formaban parte del motivo de intervención, y siendo, así podremos tener un resultado de la eficacia y eficiencia del trabajo psicológico con el deportista.

Existe un conjunto de procedimientos de evaluación de los efectos de la intervención psicológica entre los que se encuentran:

- . Cumplimiento del plan.
- . Auto informe de cumplimiento y eficacia del deportista.
- . Opinión de los entrenadores sobre los resultados de la intervención.
- . Empleo de cuestionarios y tests.

A continuación se expone una de las partes del cuestionario desarrollado por T. Orlick (1986) para registrar la forma en que contribuyeron las intervenciones psicológicas en los deportistas.

Cuestionario de evaluación del final del año de T. Orlick (1986).

El propósito de esta evaluación es determinar en que medida tu sientes que el programa de entrenamiento mental influyo en ti.

Por favor, usa la escala abajo relacionada en la cual:

5: indica "muy obstaculizado"

0: indica "no-efecto"

5: indica "ayuda mucho", para expresar como sientes o consideras que cada uno de los componentes del Programa relacionados a continuación influyo en ti en relación con tu forma de buscar o perseguir tus metas individuales este año.

Componentes del programa	Obstaculizaron	No-efecto	Ayuda mucho
Reuniones de equipo sobre preparación mental	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Reuniones individuales sobre planes psíquicos con el entrenador	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Reuniones individuales sobre planes psíquicos con consultante en Psicología del Deporte	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Lecturas sobre preparación psíquica en "Psyching for Sport"	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Situarse metas específicas	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Plan pre-competitivo	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Plan focalizado en la competencia	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Plan refocalización	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Simulación de la competencia	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Práctica de realización durante el entrenamiento	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
imaginación mental	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Reacción	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Formas de evaluación post competitiva	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Reuniones de equipo en armonía de grupo	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Plan de comunicación interpersonal, final	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Plan medio	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
Programa de entrenamiento mental	5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5

Cuestionario de evaluación del final del año de T. Orlick (1986).

Teniendo los elementos anteriores, el Psicólogo debe evaluar, también, como es el criterio del entrenador. Este puede facilitar su apreciación acerca de si el deportista ejecutó su actividad en la competencia o en el entrenamiento de la forma que el esperaba y si se cumplieron los pronósticos en cuanto al grado de rendimiento, lo que no incluye necesariamente la victoria.

Por último, más allá de la elección de la técnica de intervención y de sus posibles efectos positivos, el Psicólogo debe considerar la existencia de errores en la forma de enfocar la aplicación de las técnicas de intervención.

En el plano de lo teórico y metodológico encontramos en el estudio de las intervenciones psicológicas la misma fragmentación que existe en áreas como el estudio de la personalidad.

Uno de los problemas que presenta la aplicación de las técnicas de intervención psicológicas consiste en la unilateralidad y la división existente entre las teorías que sirven de base al quehacer en el uso de ellas en cuanto a los niveles de lo psíquico en que se dedican.

---

## MARCO METODOLÓGICO

---

### **Tipo de estudio**

Se trata de un estudio descriptivo, de fuentes primarias, transversal.

### **Población y muestra**

El estudio se realizó con una muestra de 20 entrenadores deportivos, de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe, Argentina. Entre ellos, de Fútbol de campo, Fut-sal, Voley, Básquet, Gimnasia Artística, Tenis, Natación, Halterofilia y Judo.

Características relevantes de la muestra:

- Los 20 entrenadores se dedican profesionalmente.
- Todos, entrenan a grupos.
- La media de deportistas por grupo y entrenador es de 30 deportistas.
- La edad promedio de los deportistas es de 20 años.

### **Método de selección de la muestra**

No probabilística, por redes personales.

### **Técnica de recolección de datos**

Se administró una adaptación del Cuestionario sobre Habilidades Psicológicas en el Deporte de Martínez-Otero, Valentín (2003). (ver anexo).

Este cuestionario aborda los siguientes ejes:

1. Forma de motivar a los deportistas
2. Utilización de técnicas de relajación
3. Favorecer la concentración
4. Control de la ansiedad
5. Tiempo de entrenamiento semanal
6. Tiempo semanal dedicado a la utilización de las técnicas psicológicas

7. Tiempo semanal dedicado al entrenamiento físico
8. Cómo implicar a los deportistas en la consecución de metas
9. ¿Se promueve el compañerismo?
10. ¿Conoce las necesidades de los deportistas?
11. ¿Se tienen en cuenta las diferencias interpersonales de los deportistas?
12. ¿Imaginan algunas prácticas o actividades antes de realizarlas?
13. ¿Se promueven pensamientos positivos?
14. Control de la atención
15. Cohesión grupal
16. Disciplina
17. Establecimientos de normas
18. Influencias exteriores sobre los deportistas
19. ¿Se tienen en cuenta los conocimientos de los deportistas sobre la actividad antes de iniciar la sesión de entrenamiento?
20. Adecuación de las actividades a los deportistas
21. Valores que se promueven
22. Actitudes de las personas que siguen el entrenamiento
23. El valor del juego en el deporte
24. ¿Qué estructura de entrenamiento adopta habitualmente, cooperativa, competitiva o individual?

En el anexo se presenta un modelo en blanco.

### **Procedimiento**

En los casos que la administración del cuestionario fue cara a cara (portador) y las respuestas eran muy acotadas, se solicitó ampliación de las opiniones.

### **Consideraciones éticas**

Se puntualizó a los participantes el carácter anónimo y confidencial de los datos, para que puedan responder con total libertad.

---

## RESULTADOS

---

### Respuestas al cuestionario

Se reúnen a continuación, las declaraciones de los entrenadores deportivos a las distintas preguntas del cuestionario:

#### 1- Forma de motivar a los deportistas:

La mayoría de los entrevistados hace uso de la técnica de establecimiento de objetivos que signifique promover el esfuerzo hacia el logro de buenos resultados. A modo de muestra se citan algunos fragmentos:

*“Buscando entrenamientos dinámicos y con objetivos claros y visibles para los jugadores, que noten que cada ejercicio busca como finalidad mejorar algún aspecto del juego”.*

*“Mostrarles diariamente que se transita por el camino que habían elegido y a la velocidad mínima que habíamos acordado, un avance más rápido de lo previsto por ellos, era motivación suficiente”.*

Otro grupo de entrenadores utilizan los refuerzos positivos y las conversaciones individuales e instrucciones grupales, elogiando las acciones acertadas, apoyando y animando constantemente, para cultivar la auto-confianza a través de los logros conseguidos.

Uno de los entrenadores considera plantear tareas con cierta complejidad, facilitar la participación en competencias y promover acciones desafiantes. Comenta:

*“Presentar nuevas instancias competitivas, tareas con cierto grado de complejidad y promover desafíos”.*

Otro de los entrevistados cree que para motivar es necesario, la implementación de objetivos realistas, es decir, que sea posible su comprobación empírica. En tal sentido, opina:

*“Mostrando los progresos día a día con demostraciones en la evaluación, que permitan comparar el antes y el después”.*

Uno más de los entrenadores entrevistados sugiere el empleo de charlas, audiovisuales, música, etc, con el apoyo de medios electrónicos. Al respecto manifiesta:

*“Con charlas, videos, música...según lo que creo le sirva”.*

Sin embargo, a diferencia del resto, uno de los entrenadores menciona el juego como elemento motivador. En tal sentido expresa:

*“Dando al entrenamiento un carácter lúdico”.*

## 2- Utilización de técnicas de relajación

La generalidad de los entrevistados manifiesta no utilizar y tener desconocimiento del desarrollo de la técnica. Declaran:

*“No, no utilizo dichas técnicas”.*

*“No, solamente el momento de elongación al finalizar cada sesión (vuelta a la calma)”.*

*“No. Desconozco el desarrollo de la técnica”.*

Algunos entrenadores declaran utilizar las técnicas de reflexión inducida. Como por ejemplo:

*“Relajación inducida de Jacobson”.*

*“Si, respiración profunda en horizontal y relajación muscular guiada por sectores”.*

Otros explican técnicas de expresión corporal.

*“No muy frecuentemente, pero utilizo la técnica Feldenkrais (autoconciencia corporal), Alexandre (Eutonía), masajes y piletas”.*

Y en contraste con el resto, uno de los entrenadores menciona la técnica de visualización como de buen resultado. Explica lo siguiente:

*“La técnica de dibujar su cuerpo en una hoja en blanco con la mente, y luego, ir relajando segmento por segmento. Hace años que lo utilizo y me ha dado resultados excelentes”.*

### 3- Favorecer la concentración

En este apartado, las respuestas se pueden agrupar en cuatro enfoques.

- Algunos proponen la técnica de conversaciones:

*“Hablándoles de dos o tres puntos clave, no más y no desviarme de eso”.*

*“Hablando grupal e individualmente”.*

- Otros entrenadores, haciéndoles sentirse responsables:

*“Solicitándoles que realicen la actividad con compromiso y seriedad”.*

*“Pudiendo prestar más atención a la resolución del problema y a ejecutarlo”.*

- Mientras que otros proponen, concienciar la importancia de la actividad:

*“Creando el ambiente propicio durante la sesión de entrenamiento. Reproduciendo lo más posible lo que ocurrirá en competencia”.*

*“Asignando actividades de extrema complejidad coordinativa”.*

*“Trabajando en situaciones adversas, en donde deban remontar el tanteador, sin margen de error”.*

*“Exigiendo que en cada momento del entrenamiento o competencia, el rendimiento deba ser el máximo posible, es decir, intentando que no se produzcan momentos de distracción”.*

- Y un solo entrenador entrevistado, enfatiza la diferencia entre estar concentrados o no.

*“Marcando las distracciones y los perjuicios que esta conlleva y exaltando los logros que se generan gracias a ella”.*

Tan solo uno de los entrenadores, no favorece la concentración. En tal sentido se pronuncia:

*“No le doy mucha importancia a este tema”.*

#### 4- Control de la ansiedad

En este eje, todos los entrevistados, salvo dos, coincidieron en utilizar como técnica de control de ansiedad el hablar con los deportistas, reforzando las propias fuerzas y haciendo de confesor o de padre. Recordando, con serena actitud, que en definitiva se trata de una actividad lúdica y recreativa. A modo de ejemplo, se transcriben algunos ejemplos:

*“Recordando y enfatizando que en definitiva es una actividad lúdica y recreativa”.*

*“Consejos y consignas claras. Cuido mucho el mensaje neurolingüístico”.*

De los entrenadores que no coinciden, uno no controla la ansiedad de forma específica, y el otro, utiliza ejercicios entretenidos. A continuación se transcriben ambos fragmentos:

*“Hago una pausa, trato de mirar de afuera la situación, me abstraigo, evito un enfrentamiento con algún jugador por la molestia de ambos, utilizo el sentido común, busco una solución y luego se lo comunico a los jugadores”.*

*“Haciendo permanentemente bromas o chistes en los momentos críticos, sacándoles la presión”.*

#### 5- Tiempo de entrenamiento semanal

El tiempo medio aproximado de entrenamiento semanal es de 10 horas (600 minutos) por cada entrenador, aunque hay grandes diferencias entre unos y otros. Por ejemplo, hay quien entrena cuatro horas diarias durante seis días a la semana y quien entrena solamente tres horas semanales.

#### 6- Tiempo semanal dedicado a la utilización de las técnicas psicológicas

Se estima que el tiempo que se dedica a la utilización de las técnicas psicológicas es extremadamente escaso, inconstante y asistemático. Así se infiere de un número considerable de respuestas de los entrenadores, quienes señalan que: *“nada”, “poco”, “mínimo”, “nunca lo he contado”, “según la situación”, “nunca”.*

A partir de los que ofrecen algún dato numérico (solo dos entrenadores dedican 20 minutos semanales cada uno) se aprecia que el tiempo total dedicado a las técnicas psicológicas es de aproximadamente 40 minutos semanales. De tal manera, si el tiempo medio aproximado de entrenamiento semanal es de 10 horas (600 minutos) por cada entrenador, el tiempo dedicado a las técnicas psicológicas, representa un 24 % del total del entrenamiento.

#### 7- Tiempo semanal dedicado al entrenamiento físico

Como cabe suponer, con relación a las dos preguntas anteriores, los entrenadores dedican al entrenamiento físico casi todo el tiempo.

#### 8- Cómo implicar a los deportistas en la consecución de metas

La generalidad de los entrenadores utiliza el planteamiento de metas y la información de objetivos sencillos y alcanzables para implicarlos en el proceso de consecución. Como así también, valorando a todos los miembros del grupo y procurando la mejora de

manera gradual y progresiva. A modo de argumento, se referencia los siguientes párrafos:

*“Les muestro cuales son los parámetros mundiales en las marcas que he evaluado y planeamos el tiempo que nos demandará alcanzarlas”.*

*“Son ellos los que me implican a mí. Yo hago de sus ojos para corregir la técnica y hago la planificación de su trabajo conjuntamente con ellos”.*

9- ¿Se promueve el compañerismo?

La gran mayoría respondió promover el compañerismo para generar un agradable ambiente fomentado en base a la cordialidad, convivencia y la tolerancia, gracias al trabajo en grupo y a la participación de todos. Potenciando la comunicación por medio de actividades extradeportivas como cenas, juegos, etc.

Tan solo un entrenador declaró no que no promueve el compañerismo porque los que entrena son todos atletas de deporte individual.

10- ¿Conoce las necesidades de los deportistas?

Solo tres entrenadores dicen que sí. Destacando la respuesta de uno de ellos:

*“Claro, hace la diferencia. Es decir, en el alto rendimiento, donde lo técnico, lo físico, táctico, se encuentran iguales, lo psicológico es determinante”.*

La gran mayoría responde que a veces, o solo algunas necesidades psicológicas que son inherentes al deporte.

Otros contestan que no. Y uno no responde.

11- ¿Se tienen en cuenta las diferencias interpersonales de los deportistas?

Absolutamente todos los entrenadores responden que tienen presente la singularidad de cada deportista. Se procura que cada uno pueda desarrollar y expresar sus capacidades y

competencias. Además, de buscar el beneficio personal se persigue el desarrollo del equipo.

12- ¿Imaginan algunas prácticas o actividades antes de realizarlas?

En general sí, siempre que lo requiera la situación o la actividad que se vaya a realizar, por ejemplo, en los saques (voley). No han manifestado una frecuencia concreta.

13- ¿Se promueven pensamientos positivos?

Todos los entrenadores que han respondido dicen, que tratan de favorecer por medio de la comunicación efectiva y el apoyo los pensamientos positivos. Por ejemplo:

*“Frecuentemente, recordando los objetivos trazados, que siempre hay revancha”.*

*“Descartar el no puedo, por el voy a intentarlo”.*

14- Control de la atención

Las respuestas no manifiestan un único procedimiento para favorecer la atención. Cada entrenador utiliza sus propias estrategias. Pero una gran mayoría utilizan estímulos o ejercicios de contacto visual, con carácter novedosos y atractivos.

A diferencia del resto, dos entrenadores responden:

*“La atención es autoragulada en deportistas de nivel”.*

*“El ritmo del entrenamiento es tan vertiginoso, que no es necesario utilizar alguna técnica para su control”.*

15- Cohesión grupal

Todos los entrenadores, salvo el entrenador de pesas (porque son deportistas individuales), tratan de suscitar la cohesión grupal. Generalmente, a través de la participación y la pertinencia en tareas deportivas y sociales, compartiendo muchas

vivencias de todo tipo y cultivando la amistad y el gusto por tener una vida cooperativa con el colectivo.

## 16- Disciplina

Es casi unánime la utilización de códigos disciplinarios, aunque éstos varían en la normativa, así como en el rigor de la aplicación y en el acatamiento. A modo de ejemplo se cita el siguiente fragmento:

*“No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti”.*

Casi todos los entrenadores se encomiendan en el establecimiento de pautas que han de respetarse para una buena articulación de los grupos y el éxito deportivo. Se cita otro ejemplo:

*“Cada uno tiene objetivos y conoce como aproximarse a ellos, puede ser que se elijan otros caminos que terminen alejándolo, con lo cual tienen una cruda respuesta. Esto se permite siempre que no perjudique al resto, si esto ocurre se conversa, se lo invita a retirarse de la sesión y si continúa la indisciplina, se invita a que deje los entrenamientos con el grupo por un tiempo, brindándole la posibilidad que siga entrenando con otro grupo de menor nivel de exigencias y expectativas”.*

Las sanciones se adaptan a la falta cometida y a la edad de los deportistas. Por ejemplo, van desde multas económicas hasta permanecer un cierto período de tiempo excluido del entrenamiento.

Contrarrestando al resto, dos entrenadores respondieron:

*“No, nunca necesite”.*

*“No, no es necesario”.*

## 17- Establecimientos de normas

Generalmente las normas las fija el propio entrenador conjuntamente con los deportistas. A veces también participan los directivos del club.

#### 18- Influencias exteriores sobre los deportistas

Todos los entrenadores se interesan por la influencia que sobre los deportistas puedan provenir de su familia, estudios, amistades, televisión, etc. Según sean beneficiosas o perjudiciales intentan, en lo posible, favorecerlas o eliminarlas.

19- ¿Se tienen en cuenta los conocimientos de los deportistas sobre la actividad antes de iniciar la sesión de entrenamiento?

Según se desglosa de las contestaciones es frecuente la evaluación inicial y el seguimiento continuo. Lo que se pretende es conocer el punto de partida del deportista y del equipo para adecuar las explicaciones y el entrenamiento. Se cita un tramo de una de las respuestas a modo de ejemplo:

*“Su nivel cultural es importante, me ahorra muchas explicaciones. Desde el punto de vista de conocimientos técnicos, es imposible que alguien entre a un grupo de entrenamiento sin haber atravesado muchos años de trabajo de base y nivel medio”.*

#### 20- Adecuación de las actividades a los deportistas

Los entrevistados, en su mayoría, procuran adaptar las diferentes actividades y ejercicios a las características de los deportistas (edad, necesidades, ritmo, aptitudes, intereses...). Asimismo, se tienen en cuenta el momento de la temporada y el período de las competencias.

A diferencia del resto, uno de los entrenadores reflexiona sobre este apartado, considerando lo siguiente:

*“Las actividades y los ejercicios se adaptan más a los diferentes momentos que a los deportistas (por ejemplo: dependiendo del estado de ánimo, triunfo o derrota) Soy de la idea que en mayor medida es el deportista el que tiene que adaptarse a las actividades”.*

## 21- Valores que se promueven

Los valores que más se tratan de promover, según las respuestas de los entrenadores entrevistados son:

- Compañerismo
- Solidaridad
- Respeto
- Esfuerzo
- Responsabilidad
- Compromiso
- Honestidad
- Tenacidad

## 22- Actitudes de las personas que siguen el entrenamiento

Aunque han manifestado una gran variedad de actitudes, en general son positivas, pues la mayor parte de los deportistas realiza la práctica deportiva de forma voluntaria. He aquí una breve lista de algunas de las actitudes más aludidas:

- Voluntad
- Sacrificio
- Compromiso
- Devoción

Pero un entrenador, a diferencia de los demás, hace mención a las actitudes de sus deportistas de la siguiente manera:

*“Poca conducta deportiva. Poco tiempo de concentración y rechazo a las actividades o situaciones que demandan mucha concentración durante tiempo prolongado. De agresividad hacia todos, incluidos sus compañeros y técnico. De esperar y reclamar soluciones mágicas ante situaciones que requieren sacrificio y dedicación de entrenamiento para resolver en partido. De despecho cuando se realizan los cambios y de zozobra cuando se entrena”.*

### 23- El valor del juego en el deporte

Los entrenadores opinan que el carácter lúdico es imprescindible en el deporte para motivar, pertenencia, aprender, adquirir y afianzar habilidades motrices, promover valores y actitudes sin perder la seriedad.

Con la mención del entrenador de pesas, donde expresa que no utiliza el juego como medio en el deporte.

### 24- ¿Qué estructura de entrenamiento adopta habitualmente, cooperativa, competitiva o individual?

Depende del deporte, de la fase de preparación y de los objetivos planteados, pero coinciden todos los entrenadores en utilizar las tres estructuras. Así como la cooperación favorece la cohesión grupal y la conciencia de equipo, la competición durante el entrenamiento ayuda a anticipar y a desarrollar la toma de decisiones ulteriores en encuentros con equipos rivales. Por su parte, la preparación individual es necesaria para desarrollar al máximo las posibilidades y competencias de cada deportista.

---

## CONCLUSIONES

---

La psicología aplicada al deporte y a la actividad física ha experimentado un considerable progreso en los últimos tiempos. A pesar de este avance, todavía es insuficiente y asistemática la utilización de técnicas de intervención psicológicas por los entrenadores deportivos en los entrenamientos.

Este descuido, en parte atribuible a la falta de preparación psicológica de los entrenadores deportivos, hace necesaria la presencia de Psicólogos del Deporte capaces de poner en funcionamiento y supervisar programas de utilización de técnicas de intervención psicológicas. Estos expertos, si no directamente, pueden asesorar a los entrenadores deportivo que son quienes más estrechamente trabajan con los deportistas.

Los programas de utilización de técnicas de intervención psicológicas varían considerablemente según se trate de un deporte u otro, de la personalidad del deportista, del momento del entrenamiento, de la fase de la temporada, del tipo de competición, etc. La estimación de todos estos aspectos determinará la utilización de qué técnicas han de trabajarse y los procedimientos a seguir, mas es obvio que la complejidad de la tarea demanda una intervención profesional, rigurosa y sistemática.

La utilización de las técnicas de intervención psicológicas por los entrenadores deportivos, no sólo contribuirá a mejorar el rendimiento de los deportistas, sino que favorecerá la autorrealización personal. En niños y adultos pueden facilitar el vigoroso desarrollo psicológico y aun físico. En las respuestas de los entrenadores deportivos se comprobaba su pretensión de generar un buen ambiente y de promover actitudes y valores positivos. Ciertamente, los planes de técnicas de intervención psicológicas bien utilizados son muy educativos.

Según hemos podido comprobar en el estudio, los entrenadores deportivos admiten la vital importancia de la utilización de las técnicas psicológicas para optimizar el rendimiento deportivo, pero no las practican de manera sistemática. El tiempo que se dedica a la preparación psicológica es variable e insuficiente (en torno al 24% de todo el entrenamiento). Da el vestigio de que hay gran desconocimiento sobre estas técnicas psicológicas, así como también, la manera de utilizarlas y de enseñarlas. Así, por ejemplo, si pensamos en la forma de controlar la ansiedad comprobamos que los

entrenadores deportivos no siguen un único método ni siquiera semejante: hacer de “confesor” o “padre”, hablando con los deportistas, con entrenamiento físico, etc. Cabe decir lo mismo de otros ejes, por ejemplo, implicar a los deportistas en la consecución de metas, promover la concentración, etc.

Por todo esto, este trabajo se propuso como 1er objetivo específico, distinguir las habilidades psicológicas desarrolladas por los entrenadores deportivos, siendo la de mayor esmero y tratamiento, la motivación. La atención y concentración, es nombrada por los entrenadores deportivos, pero no hay acuerdo en el abordaje metodológico. Con relación a la ansiedad y los niveles de estrés, la gran mayoría de los entrenadores deportivos, coinciden en que su control y regulación, se logra reforzando las propias fortalezas y que en resumidas cuentas, se trata de una actividad lúdica y recreativa. La cohesión grupal, es promovida a través de la participación y la pertinencia, propiciando experiencias variadas, fomentando el culto a la amistad y asumiendo una vida cooperativa.

No se encontró en los entrenadores deportivos entrevistados, el desarrollo de las habilidades psicológicas tales como: activación y energización, auto-confianza y autoeficacia, la capacidad de tomar decisiones, como tampoco, la comunicación y el liderazgo. Es apropiado la opinión de Weinberg y Gould (1996) que, asiduamente, el problema que plantean muchos deportistas no es la insuficiencia de las habilidades físicas sino psicológicas y que en reiteradas ocasiones, no obtienen los resultados deseados por falta de concentración, por limitada motivación intrínseca, por demasiado nivel de ansiedad, por reducida confianza en uno mismo, etc.

Sea por ignorancia, por el concepto de que las habilidades psicológicas son invariables, por falta de confianza o por razón de tiempo, lo cierto que el entrenamiento de habilidades psicológicas a través de técnicas de intervención, no recibe la mirada que debiera.

Como 2do objetivo específico, se propuso analizar la forma de motivar a los deportistas. La mayoría de los entrevistados hace uso de la técnica de establecimiento de objetivos para promover el esfuerzo hacia el logro de buenos resultados. Otro grupo de entrenadores deportivos utilizan los refuerzos positivos. Determinar un objetivo es señalar lo que se desea conseguir o llevar a cabo, lo que se intentará lograr, el motivo

por el que se realizará una acción y se persistirá en ella. Su utilidad en el ámbito de la actividad física y del deporte es indudable, puesto que es el condicionante principal de la motivación del deportista.

Sostenemos, como opinan Weinberg y Gould, 1996, que en el ámbito de la actividad física y del deporte, el establecimiento de objetivos o metas es fundamental para alcanzar buenos rendimientos, puesto que está directamente relacionado con la motivación del deportista. Los objetivos, si se fijan de modo adecuado, pueden facilitar la consecución del éxito deportivo, así como un mayor control externo (por parte del entrenador/psicólogo) e interno (por parte del deportista).

El 3er objetivo propuesto fue el de identificar las técnicas utilizadas para el desarrollo de la atención y la concentración, hallando que algunos entrenadores deportivos proponen la técnica de la conversación, solicitándoles que realicen la actividad con compromiso y seriedad. Otros, recreando las condiciones en la sesión de entrenamiento, lo más posible a lo que ocurrirá en competencia. Otros tantos, resaltan las distracciones y los perjuicios que la desconcentración conlleva, destacando la desproporción entre estar concentrado y no. Y tan solo, un entrenador deportivo, no favorece la concentración, por no considerarla de mucha importancia.

La concentración es un tipo de atención selectiva (González, J. L. 1992). El control de la atención es una de las claves más importantes del rendimiento deportivo. La capacidad para focalizar la atención en los estímulos apropiados, y mantener la concentración, es un factor decisivo en la competición. La capacidad para concentrarse es una habilidad que puede desarrollarse con la práctica. El entrenamiento de la concentración consiste esencialmente en aprender a focalizar nuestra atención en los estímulos relevantes y apartarla de los irrelevantes. (González, J. L. 1992).

Con la técnica de visualización o práctica imaginada, se mejora la concentración, principalmente cuando se está preparando un evento/acción, evadiendo que la mente divague, es decir, antes de una jugada se visualiza y, posteriormente, se ejecuta lo imaginado, sin la posibilidad de que nada distraiga la ejecución que ya se ha ensayado mentalmente. (Dasil, 2004).

Con relación al 4to y último objetivo específico de conocer los valores que promueve en los deportistas, se constató que, según las respuestas de los entrenadores deportivos entrevistados fueron: Compañerismo, solidaridad, respeto, esfuerzo, responsabilidad, compromiso, honestidad, tenacidad.

El deporte es un acontecimiento personal y social de enorme trascendencia que beneficia la vida de muchas personas. Las manifestaciones deportivas se sitúan en un lugar importante en la vida de la sociedad moderna: garantiza un desarrollo físico-armónico del hombre y también favorece a la educación de sus cualidades moral-volitivas. La actividad deportiva se distingue por vivencias emocionales fuertes y vivas. La fuerza y el carácter de las emociones que surgen en el deportista, en diferentes situaciones de las acciones deportivas, dependen, en gran medida, del grado de desarrollo de los aspectos morales y volitivos de la personalidad del deportista. En tal sentido, es oportuna la valoración de Valdés (1996) cuando considera que la preparación psicológica, es un subsistema de la preparación total del deportista, que debe generar una disposición adecuada de las características emocionales y volitivas facilitadoras para la excelencia deportiva.

## DEBILIDADES

Los investigadores en Psicología del Deporte interrogan cada vez con mayor periodicidad a los entrenadores deportivos y a los deportistas sobre perspectivas cardinales y de contenido que deben incluirse en los programas de habilidades psicológicas. En tal sentido, el cuestionario propuesto por Martínez-Otero, Valentín (2003) adaptado e utilizado para esta investigación, puede ofrecer información apreciable sobre la forma habitual de trabajar de los entrenadores deportivos consultados. Más, resulta concluyente que debemos ser prudentes en las conclusiones que extraigamos. No omitamos el carácter subjetivo de la información obtenida, pues son los propios entrenadores deportivos los que responden como quieren y saben a las cuestiones planteadas. A esto hay que agregar que la muestra con que contamos es muy heterogénea. Todo esto puede sostenernos a pensar que el estudio, quizás, no tiene ningún valor, lo cual sería profundamente erróneo. A pesar de estas y otras limitaciones, las respuestas de los entrenadores deportivos al cuestionario nos aproximan, con la máxima cautela, al conocimiento y a la utilización de las técnicas psicológicas empleadas en el deporte.

## SUGERENCIAS

Parece evidente pensar que cualquier puesta en marcha de la utilización de técnicas de intervención psicológicas por los entrenadores deportivos, ha de asentarse en un conocimiento profundo de las necesidades psicológicas de los deportistas. Sorprende, sobre este particular, que cuando se pregunta a los entrenadores deportivos, sólo tres respondan afirmativamente. De los restantes, seis dicen que no, cuatro contestan que a veces, cinco no sabe y dos manifiestan no tener interacción con los deportistas. Con este llamativo desconocimiento de las necesidades psicológicas de los deportistas se comprende que no se utilicen las técnicas de intervención psicológicas de forma rigurosa y sistemática.

Frente a la “ausencia” de base psicológica y científica de los entrenadores deportivos se aprecia en ellos, tomados en conjunto, un considerable conocimiento procedente de la práctica profesional. La experiencia, la intuición y el alto grado de compromiso de los entrenadores deportivos consultados, comprueban que tengan en cuenta aspectos y técnicas relevantes desde el punto de vista psicológico que, sin embargo, podrían ser mucho más eficaces si se combinasen con un mayor conocimiento científico. Es, pues, esta ausencia de integración de los conocimientos psicológicos y los estrictamente profesionales la que se echa de menos en buena parte de las respuestas que nos ofrecen. A buena medida, la combinación de los dos tipos de conocimientos ayudaría a utilizar mejor las técnicas de intervención psicológicas y, consiguientemente, a obtener mejores resultados en el deporte.

## RECOMENDACIONES

1. Extender a otros deportes la investigación relacionada con este tema.
2. Aumentar el número de entrenadores encuestados.
3. Utilizar, en aras de profundizar más en los resultados, un nuevo cuestionario.

Esperemos que esta modesta investigación invite a la reflexión, así como a diseñar y utilizar técnicas de intervención psicológicas que excedan en beneficio del deporte y de la calidad de vida de los deportistas.

---

## **BIBLIOGRAFÍA**

---

- ALVES, J.** (2000). Liderazgo y clima organizacional. Revista del Psicología del Deporte, 9 (1-2), 123-134.
- BAKKER, F. C. – WHITING, H. T. – VAN DER BRUG, H.** (1992). Psicología del Deporte. Conceptos y Aplicaciones. Madrid: Morata, S. L.
- BALAGUER, I.** (1994). Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia: Albatros Educación.
- BALAGUE, G.** (1997). Preparación Psicológica en Deportes Individuales, en Cruz, J. (ed.): Psicología del Deporte, Madrid: Síntesis.
- BANDURA, A.** (1987). Pensamiento y Acción. Barcelona: Martínez Roca.
- BENNO BECHER Jr.** (2001). Manual de Psicología del Deporte & Ejercicio. Novo Hamburgo, Río Grande do Sul, Brasil: Feevale.
- BUCETA, J.M.** (1998). Psicología del Entrenamiento Psicológico. Madrid: Dykinson.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.** (2002). Fuir en el Deporte. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- CRUZ, J.** (1997). Psicología del Deporte. Historia y Propuesta de Desarrollo, en Cruz, J. (ed.) Psicología del Deporte, Madrid: Síntesis.
- DE POTTER, J. C.** (1995). La actividad física adaptada en el movimiento de integración, Congreso Científico olímpico, 1992. Actividad física adaptada, psicología y sociología, Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- DOSIL, J.** (2002). El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención. Madrid: Síntesis.
- (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: Mc Graw Hill.
- FERRUCIO, Antonelli y SALVINI, Alessandro.** (1978). Psicología del Deporte. Valladolid: Miñón.
- GONZÁLEZ, J. L.** (1992). Psicología y Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.
- (1996). El Entrenamiento Psicológico en los Deportes. Madrid: Biblioteca Nueva.
- HARRIS, D. V. & HARRIS, B. L.** (1987). Psicología del Deporte. Barcelona: Hispano Europea, S. A.
- IRAZUSTA, S. Y ARRUZA, J.** (2006). Influencia de variables psicológicas en el rendimiento de jugadores amateurs de golf. Revista de Psicología del Deporte, 15 (1), 127-138.
- LATINJAK, A; TORREGROSA, M y RENOM, J.** (2010). El papel de la exigencia en la aplicación del auto-habla y su efecto en tenistas de ocio. Revista de Psicología del Deporte, 19 (2), 187-201.

- LAWTHER, JOHN D.** (1987). Psicología del Deporte y del Deportista. Barcelona: Piadós.
- LAZARUS, R, S.** (1996). El estrés psicológico y el proceso de afrontamiento. New York: McGraw-hill.
- MARTÍNEZ-OTERO, V.** (2003). Destrezas Psicológicas en el Deporte: Análisis de una muestra de entrenadores. Revista Educación y Futuro Digital. [http://www.cesdonbosco.com/revista/profesores/febrero\\_03/psic\\_deporte.pdf](http://www.cesdonbosco.com/revista/profesores/febrero_03/psic_deporte.pdf), consultada el 15/5/2011.
- MORA, J. A.** (2000). Psicología aplicada a la actividad físico deportiva. Madrid: Pirámide.
- OLMEDILLA, A., GARCÉS, E. y NIETO, G.** (2002). Psicología del deporte. Murcia: Editorial Diego Marín.
- ORLICK, T.** (1986). Psicológicamente para el deporte. Champaign: Human Kinetics.  
— (2004). Entrenamiento Mental: Cómo vencer en el deporte y en la vida. Barcelona: Paidotribo.
- RIERA, J.** (1985). Introducción a la Psicología del Deporte. Barcelona: Martínez Roca.
- RUDI, P.** (1960). Psychologija sporta. Moscú. Trad; Psicología de la Educación Física y del Deporte. Buenos Aires: Stadium, 1982.
- TUTKO, T. A. y RICHARDS, J. W.** (1984). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Augusto E. Pila Teleña.
- VALDES, H, M.** (1996). La Preparación Psicológica del Deportista. Zaragoza: Inde.  
— (1998). Personalidad y Deporte. Zaragoza: Inde, 1998.
- VIADÉ, A.** (2003). Psicología del Rendimiento Deportivo. Barcelona: Editorial UOC.
- WEINBERG, R. S. y GOULD, D.** (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona. Ariel, S. A.
- WILLIAMS, JAMES.** (1991). Psicología Aplicada al Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

---

## ANEXO

---

### CUESTIONARIO SOBRE HABILIDADES PSICOLOGICAS EN EL DEPORTE

Martínez-Otero, Valentín  
Área de Psicología del C.E.S. "Don Bosco"

**A continuación encontrará distintas preguntas sobre el entrenamiento deportivo. Responda con sinceridad al cuestionario, pues no hay respuestas correctas ni incorrectas. Aunque son necesarios algunos datos para nuestro trabajo, el cuestionario es anónimo para que Ud. pueda responder con libertad. Si lo considera oportuno, puede hacer algún comentario. Muchas gracias por su colaboración.**

**A) ¿Qué edades tienen las personas a las que entrena?**

**B) ¿Cuántas personas se entrenan con Ud.? ¿En grupo?**

**C) ¿De qué deporte es Ud. entrenador?**

**D) ¿Se dedica profesionalmente al entrenamiento?**

1.- ¿De qué forma motiva a los deportistas?

2.- ¿Utiliza técnicas de relajación? ¿Cuáles?

3.- ¿De qué forma favorece la concentración?

4.- ¿Controla Ud. la ansiedad de alguna manera? ¿Cómo?

5.- ¿Cuánto tiempo entrena a la semana?

6.- ¿Del total semanal cuánto tiempo dedica a las destrezas psicológicas?

7.- ¿Del total semanal cuánto tiempo dedica a las destrezas físicas?

8.- ¿Implica a los deportistas en la consecución de metas? ¿Cómo?

9.- ¿Promueve el compañerismo? ¿Cómo?

10.- ¿Conoce las necesidades psicológicas de los deportistas?

11.- ¿Tiene en cuenta las diferencias interpersonales de los deportistas?

12.- ¿Imaginan algunas prácticas o actividades antes de realizarlas? ¿Con qué frecuencia?

13.- ¿Se promueven pensamientos positivos? ¿Cuáles? ¿De qué forma?

14.- ¿Cómo controla la atención?

15.- ¿Favorece la cohesión dentro del grupo?

16.- ¿Utiliza algún código disciplinario? ¿En qué consiste?

17.- ¿Quién establece las normas?

18.- ¿Tiene en cuenta las influencias exteriores sobre el deportista?

19.- ¿Tiene presentes los conocimientos de los deportistas antes de iniciar el trabajo?

20.- ¿Se adaptan las actividades a los deportistas?

21.- ¿Promueve algún valor a través del deporte?

22.- ¿Cuáles son las actitudes de las personas a las que entrena?

23.- ¿Qué sentido tiene el juego en la práctica deportiva?

24.- ¿Qué estructura de entrenamiento adopta habitualmente? ¿Cooperativa, competitiva, individual?