

Núm. Orden: 0095

Título: METODOLOGÍA DE TRABAJO PARA EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN ESCUELAS DE TECNIFICACION DEPORTIVA

Autores: Francisco J. Ortín Montero. Unidad de Psicología del Deporte. Universidad de Murcia.
Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia.
Francisco J. Lozano Martínez. Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
Aurelio Olmedilla Zafra. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Católica San Antonio (UCAM) de Murcia.

Introducción.

La practica deportiva lleva siempre implicada la búsqueda de una meta. Las personas que realizan actividad física, en cualquiera de sus modalidades se encuentran con exigencias, con habilidades necesarias para ejecutar bien la tarea y en definitiva con las peculiaridades que dicha practica les marca.

La búsqueda de rendimiento supone una de los objetivos mas definidos en el desarrollo de cualquier deporte de competición. Dentro de la competición deportiva, el alto rendimiento es uno de los objetivos clave en el itinerario deportivo profesional de los jóvenes talentos. El alto rendimiento conlleva algunos condicionantes que hacen necesaria la posesión o adquisición de habilidades psicológicas para el afrontamiento de las exigencias a las que el deportista esta sometido. Entre estos condicionantes podemos destacar (Nieto, 2001):

- Mayor profesionalización de todos los participantes
- Presencia de concentraciones
- Frecuente realización de viajes
- Mayores exigencias del sistema de entrenamiento y competición
- Urgencia en alcanzar resultados positivos
- Gran repercusión social de sus decisiones

Así, estos condicionantes suponen exigencias para el deportista que debe superar a lo largo de su trayectoria deportiva. Los recursos con los que cuenta el deportista, serán determinantes para su rendimiento y la percepción que tenga sobre la práctica deportiva determinará que sea tomada como un reto motivador, y no como una amenaza, o algo estresante. Para Buceta (1996) el deporte de alto rendimiento lleva aparejadas unas características potencialmente estresantes:

- La trascendencia de la competición; puesto que en ocasiones los deportistas deben conseguir resultados para mantener sus contratos, becas, estatus deportivo, etc.
- La imposibilidad de predecir sin error el resultado final o el propio rendimiento.
- La imposibilidad de controlar múltiples cuestiones ajenas al deportista, que pueden influir en el rendimiento (estado del terreno de juego, los rivales, etc.).
- La necesidad de atender a los medios de comunicación con anterioridad a la competición.

- La necesidad de mantener la concentración adecuada en cada momento.
- El hecho de tener que superar sensaciones de dolor, cansancio, incomodidad, enfado, preocupación y decepción, que aparecen a menudo en el transcurso de la competición.
- La enorme dificultad, en muchos casos imposibilidad, de corregir los errores que se cometen, o de evitar sus consecuencias.
- El hecho de estar expuestos a la evaluación permanente de los demás (personas allegadas, público, entrenador, compañeros, etc.).
- La obligación de rendir al máximo en todo momento.

Todo lo comentado anteriormente hace que el deportista de alta competición deba tener un funcionamiento psicológico óptimo para afrontar con garantías las demandas existentes. En este contexto, el trabajo del psicólogo consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista, individual o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la competición deportiva (Jiménez y Garcés de los Fayos, 2002).

La intervención psicológica en el deporte de alto rendimiento se puede llevar a cabo de diferentes maneras. Si nos centramos en el terreno aplicado, en el que el psicólogo realiza intervención directa con los deportistas, planificando su trabajo y en contacto con el resto de profesionales, la situación del psicólogo del deporte es semejante a la del resto de técnicos (García y Llames, 1999). De hecho, en palabras de Nieto y Olmedilla (2001) *“todos los aspectos generales del entrenamiento deportivo pueden verse beneficiados por la intervención psicológica, optimizando así la metodología de trabajo propia de entrenadores y deportistas”*.

Desarrollo.

Las Escuelas de Tecnificación Deportiva aglutinan deportistas enfocados al alto rendimiento y siguen planes específicos de entrenamiento para los mismos. Deportistas pertenecientes a diferentes clubes son escogidos para formar parte del centro con una estructura y medios cercanos a la profesionalización. La coordinación de los diferentes técnicos que rodean al deportista aparece como un factor muy relevante de cara a la consecución de objetivos, que para algunos de estos centros son necesarios para su propia evolución. Los Centros de Tecnificación Deportiva se sustentan con dinero público y abarcan diferentes modalidades deportivas.

En la Región de Murcia, desde el año 2001 se lleva a cabo la introducción del entrenamiento psicológico en aquellas federaciones deportivas que tienen dentro de su estructura una Escuela de Tecnificación Deportiva. La Unidad de Psicología del Deporte (Universidad de Murcia- Dirección General de Deportes) aglutina el trabajo psicológico de las distintas federaciones deportivas.

La metodología de trabajo de los profesionales que forman la Unidad de Psicología del Deporte, persigue la coordinación continua y el contraste del trabajo realizado (planificación, instrumentos utilizados, dificultades, etc.). Dicha coordinación, de forma general podemos estructurarla como sigue:

1. Reuniones iniciales para el establecimiento de pautas de actuación.
2. Contacto permanente con el responsable máximo de la Unidad.
3. Reuniones periódicas entre los profesionales.
4. Sesiones prácticas abiertas.

1. Reuniones iniciales para el establecimiento de pautas de actuación.

El trabajo que se desarrolla dentro de la Unidad de Psicología del Deporte requiere el establecimiento de unas bases sólidas y unas pautas que den operatividad al trabajo de los profesionales implicados en el proyecto. Por esta razón, los psicólogos que cubren el área de intervención, han dado mucha importancia a un aspecto como es la incorporación del psicólogo a las diferentes Escuelas. En el inicio del convenio que acoge el desarrollo de la Unidad, se realiza un modelo de entrevista que, con las adaptaciones necesarias a cada disciplina deportiva y edad de los deportistas sería la referencia para el comienzo de la fase de evaluación psicológica (ver anexo I). Por otro lado se elabora un material para la primera sesión con el deportista (ver anexo II). En este se reflejan aspectos del entrenamiento psicológico que el deportista debe saber con claridad para obtener el beneficio adecuado del mismo. Dentro del material cabe destacar la importancia concedida a:

- La necesidad de trabajo sistemático para la consecución de rendimiento frente a la búsqueda de resultados rápidos.
- La importancia de un compromiso por parte del deportista para realizar las tareas que se acuerden entre las sesiones.
- La utilidad del entrenamiento psicológico enfocado a la mejora del rendimiento y no solo a la solución de problemas (de carácter personal, etc.).

2. Contacto permanente con el responsable máximo de la Unidad.

Dentro de la estructura de la Unidad, se establece la necesidad de fluidez en la información sobre el trabajo que se realiza en las diferentes federaciones, y a su vez del área de intervención con las demás parcelas (investigación y formación). Para ello, entre otras medidas, los psicólogos que realizan intervención elaboran unas fichas después de las sesiones con los deportistas, e informes con carácter mensual de cara a la Unidad. Esta información pretende recoger las dificultades de la tarea de cada uno de los profesionales en las federaciones, y la trayectoria que se sigue en cada una de ellas. Dentro de esta información, queda excluido el contenido de las sesiones asegurando de este modo la confidencialidad necesaria en el desempeño de la labor como psicólogo.

3. Reuniones periódicas entre los profesionales.

En el desarrollo de la intervención en los diferentes deportes, cada profesional elabora material de trabajo que considera de utilidad. En este sentido, la realización de instrumentos como autorregistros, registros, etc. supone, de hecho, la creación de herramientas eficaces y de uso frecuente en psicología del deporte. La comunicación entre los psicólogos permite el perfeccionamiento en cuanto a forma y uso de dicho material. Por otro lado, la adaptación del mismo permite que el material sea utilizado en diferentes deportes para aquellas intervenciones que tengan objetivos similares. El objetivo principal de esta comunicación es lograr un trabajo más operativo y asegurar la continua formación del psicólogo

4. Sesiones prácticas abiertas.

Como último punto a desarrollar aparece un aspecto que, desde la Unidad de Psicología del Deporte consideramos de extraordinaria importancia. De forma periódica se realizan sesiones abiertas en las que un profesional expone cuestiones relevantes del trabajo que está desarrollando. Con estas sesiones se persiguen diferentes objetivos:

- Conseguir feedback de otros profesionales sobre cuestiones metodológicas.
- Ayudar a la continua formación y reciclaje de los profesionales de la psicología del deporte.
- Formar a los profesionales que, de manera más reciente se han introducido en este área para lograr una futura incorporación a la Unidad.

Conclusión.

Como comentario final, incidimos en la necesidad de formación continua por parte de los profesionales de cualquier área de la psicología. Por otro lado, creemos en el beneficio del trabajo en equipo, como medio para obtener un rendimiento mayor en el trabajo y un nivel de satisfacción alto.

Agradecemos el esfuerzo a las personas que impulsan la psicología del deporte en Murcia desde diferentes instituciones (Universidades y Dirección General de Deportes) y desde la Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Referencias Bibliográficas.

- Buceta, J.M. *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Dykinson . Madrid 1996
- García, J. y Llamas, R. Papel del Psicólogo dentro de un equipo multidisciplinar de trabajo aplicado al deporte. En F. Guillén (ed.), *La Psicología del Deporte en España al final del milenio*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. 1999
- Jiménez, G. y Garcés de los Fayos, E.J. Algunas reflexiones teóricas, metodológicas y aplicadas del rol profesional del Psicólogo del Deporte. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de los Fayos y G. Nieto (Coords), *Manual de Psicología del Deporte*. Diego Marín. Murcia. 2002
- Nieto, G. Deporte de Alto Rendimiento: aportaciones desde la Psicología del Deporte. *Encuentro Profesional de Psicología del Deporte. I Jornadas Técnicas*. Ayuntamiento de Beniel, Murcia. 2001
- Nieto, G. y Olmedilla, A. Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de elite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 127-142. 2001

ANEXO IFecha: **ENTREVISTA DEPORTIVA**

| | |
|---|--|
| Nombre y Apellidos: | F. de nacimiento: Edad: |
| Teléf. de contacto y domicilio habitual: (e-mail?) | Estudios que realiza actualmente: |
| Nº de años compitiendo (niveles): | Deporte y categoría en la que compete: |
| Federación: | Club al que pertenece: |
| Principales éxitos deportivos: | |

Para poder programar el entrenamiento psicológico sobre la base de tus necesidades reales, necesitamos conocernos un poco mejor. En este sentido, me gustaría te sintieras cómodo respondiendo a las siguientes cuestiones:

1. *Háblame de tu deporte, ¿qué es lo que más te gusta o valoras de él? ¿Por qué?*
2. *Y, ¿qué es lo que menos te gusta? ¿Por qué?*
3. *¿Cuáles son tus puntos fuertes como deportista? ¿Y tus puntos débiles?*
4. *¿Compites igual que entrenas? ¿En que sentido?*
5. *¿Recuerdas alguna situación en la que tu rendimiento fuera mejor o más alto de lo habitual? ¿Cuáles crees que fueron las causas?*
6. *¿Y recuerdas alguna en las que tu rendimiento fuese muy bajo? ¿Por qué?*
7. *¿Qué haces habitualmente el día antes de competir? ¿Por qué?*
8. *¿Y en los momentos previos a competir (1 hora antes del inicio)? ¿Por qué?*
9. *¿Qué haces para concentrarte? ¿Por qué?*
10. *¿Te distraes fácilmente en el entrenamiento o en la competición? ¿Por qué?*
11. *¿Sueles tener claro lo que tienes que hacer en cada momento de la competición? ¿Por qué?*
12. *¿Cómo te afectan los errores que cometes en la competición? ¿En que sentido?*
13. *¿Qué nivel de confianza sueles tener habitualmente momentos antes de competir?*
14. *¿Se suele mantener éste durante toda la competición? ¿Por qué?*
15. *Ante una competición muy importante, ¿sueles tener el mismo nivel de confianza? ¿Por qué?*
16. *¿Te motivan más las competiciones que los entrenamientos? ¿Por qué?*
17. *¿Hay veces en las que no te encuentras motivado para entrenar? ¿Por qué?*
18. *¿Puedes motivarte tú sólo o necesitas motivación “extra” de fuera? ¿En que sentido?*
19. *¿Te sueles poner nervioso en las competiciones? ¿En qué lo notas? ¿Cómo afecta a tu rendimiento?*
20. *¿Haces algo cuando te pones nervioso? ¿Qué?*
21. *¿Cuándo compites habitualmente ¿sientes algún tipo de presión? ¿En que sentido? ¿Cómo manejas estas situaciones?*
22. *¿Te suele pasar también en los entrenamientos? ¿En que sentido?*
23. *¿Te acompañan tus padres a las competiciones? ¿Te gusta o gustaría que lo hicieran? ¿Por qué?*
24. *¿Te acompañan tus padres a los entrenamientos? ¿Te gusta o gustaría que lo hicieran? ¿Por qué?*

25. *¿Cómo reaccionas ante las indicaciones, tanto positivas como negativas, de tu entrenador? ¿En qué sentido?*
26. *En tu relación habitual con los compañeros ¿te sientes a gusto?, ¿ha existido algún problema con alguno de ellos?, ¿cómo se ha solucionado?*
27. *¿Qué aspectos mentales te gustaría desarrollar o potenciar con este entrenamiento?*
 - a. *Autodiálogo: ¿qué te dices habitualmente cuando compites?*
 - b. *Metas de rendimiento no de resultado: ¿cómo las estableces normalmente?*
 - c. *Práctica imaginada: ¿visualizas antes de realizar la práctica deportiva?*
28. *¿Quieres comentar cualquier otra cuestión que, desde tu punto de vista, hallamos pasado por alto?*

Anexo II

Página 1

UNIDAD DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE



Facultad de Psicología – Universidad de Murcia
Dirección General de Deportes

Página 2

BIENVENIDO!



Es importante desde el primer momento que sepas lo que el entrenamiento psicológico te puede aportar. Las habilidades psicológicas, al igual que las físicas, técnicas y tácticas se aprenden, por lo que necesitan de un entrenamiento apropiado

¿Qué es el entrenamiento psicológico?

Con el cuadro siguiente a lo mejor te resulta más fácil:

| LO QUE ES el entrenamiento psicológico | LO QUE NO ES el entrenamiento psicológico |
|--|--|
| a. Desarrollo de habilidades mentales | a. Terapia cínica porque estoy loco o depresivo |
| b. Buscar a través de la mejora del rendimiento los mejores resultados | b. Recetas para conseguir el resultado a toda costa. |
| c. Aprendizaje de destrezas psicológicas que puedo utilizar en la competición. | c. Algo que sólo sirve para algunos deportistas. |
| d. Trabajo estructurado y sistemático. | d. Algo sencillo que puede aprender en un minuto o una sesión. |

Página 3

Para llevar a cabo este entrenamiento, debes tener claras las normas de trabajo que vamos a seguir. Les llamaremos ...

REGLAS DEL JUEGO:

- Puede darse la situación de que el psicólogo del deporte acuerde conmigo tareas para los próximos entrenamientos, de mi **compromiso** con ese acuerdo dependerán los beneficios personales que pueda obtener.
- El psicólogo del deporte es un especialista en el entrenamiento psicológico, pero no es un mago o vidente, no sabrá qué me pasa por la cabeza en la competición y los entrenamientos si yo no se lo **digo**.
- Pueden existir cuestiones que no comprenda, así que tengo que **preguntar** cualquier duda que pudiese tener sobre mi entrenamiento.
- Pondré en conocimiento del psicólogo, mi **aceptación** o no de dichas reglas.

Página 4

HOY HE AMPLIADO LAS FACETAS DE MI ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y HE INCLUIDO EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO,

... DEBO RECORDAR:

- En el entrenamiento psicológico que comienzo ahora, no valen las prisas sólo el trabajo bien realizado y constante. Esto no es una receta de acción rápida.
- El psicólogo del deporte con el que entreno estará siempre disponible para la consulta de cualquier tema que me preocupe. No debo dudar en pedirle consejo.
- Tengo claro que será mi disponibilidad y constancia, como en otras facetas de la vida, la que me hará conseguir el éxito en este entrenamiento.