

TEMA 4. DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE

Pablo García Almán

- 1.- Introducción
- 2.- Deporte y rendimiento deportivo
- 3.- Aspectos relevantes de la preparación de los deportistas
 - 3.1.-Componentes generales
- 4.- Papel del psicólogo en un "equipo" deportivo
- 5.- Factores psicológicos del deporte
 - 5.1.- Variables psicológicas relevantes en el rendimiento deportivo
 - 5.1.1.- Personalidad
 - 5.1.2.- Motivación
 - 5.1.3.- Autoconfianza
 - 5.1.4.- Estrés (ansiedad)
- 6.- Principios a tener en cuenta para la planificación
 - 6.1.- Principios generales
 - 6.2.- Principios específicos
- 7.- Introducción y planificación del entrenamiento psicológico en el entrenamiento integral del deportista.
 - 7.1.- Concepto de planificación y pasos
 - 7.2.- Planificación de un programa psicológico deportivo
 - 7.3.- Ejecución de un programa de entrenamiento psicológico
 - 7.4.- Análisis psicológico del deporte y la situación deportiva
- 8.- Fases en el diseño de programas de entrenamiento psicológico en el deporte
 - 8.1.- Fase de evaluación
 - 8.2.- Fase de competición
 - 8.3.- Fase de entrenamiento competitivo
 - 8.4.- Fase de educación
 - 8.5.- Fase de evaluación de las necesidades
 - 8.6.- Fase de adquisición de las habilidades psicológicas
- 9.- La adquisición de habilidades psicológicas: La modificación de conducta
 - 9.1.- Psicoterapia vs Modificación de conducta
 - 9.2.- El proceso de modificación de conducta
 - 9.3.- Técnicas de modificación de conducta
 - 9.3.1.- Técnicas operantes (refuerzo y castigo)
 - 9.3.2.- Autocontrol
 - 9.3.3.- Técnicas cognitivas
 - 9.3.4.- Técnicas sociales
 - 9.3.5.- Biofeedback
 - 9.4.- Principios a tener en cuenta en la modificación de conducta
 - 9.5.- Esquema tecnológico de la modificación de conducta

1.- INTRODUCCIÓN

El deporte constituye uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro siglo. Su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que podemos contemplarlo en su faceta formativa, lúdica, técnica, profesional e incluso política.

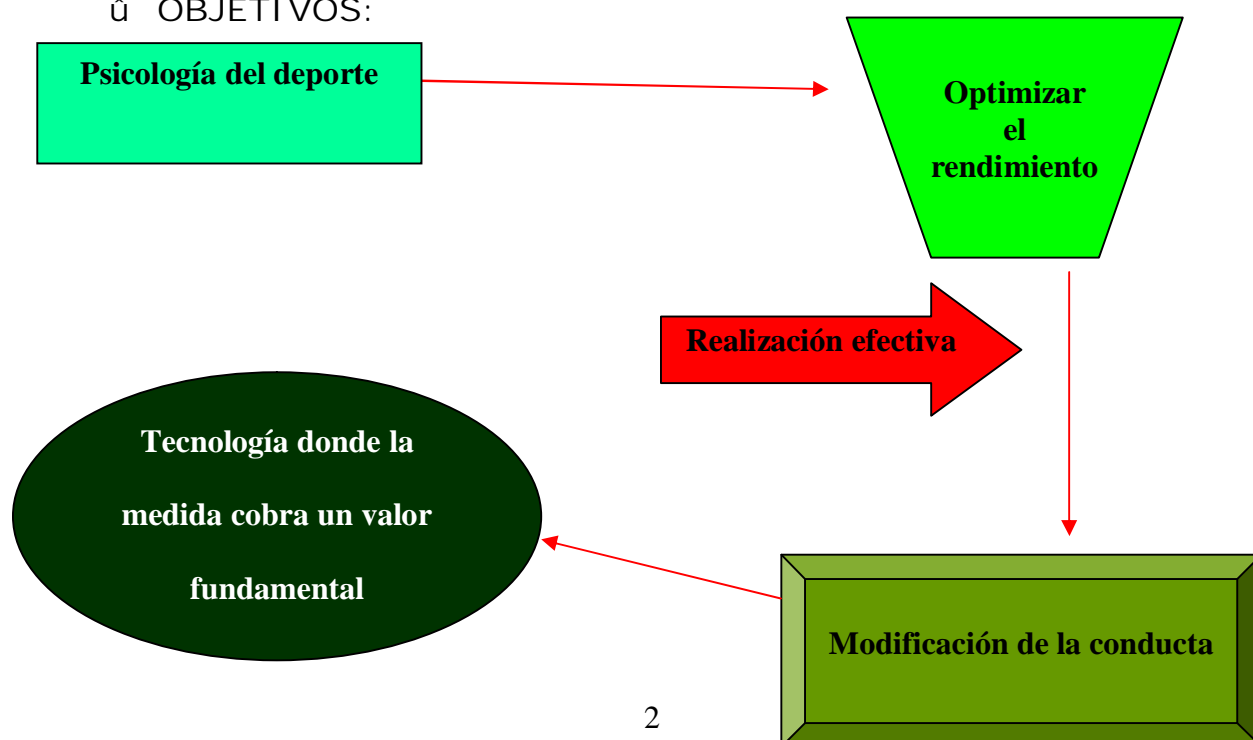
La cantidad y variedad de los deportes crece vertiginosamente, lo que conlleva también incremento del número de técnicos y profesionales dedicados a su enseñanza y a la obtención de mejores rendimientos.

La práctica deportiva se incrementa paulatinamente en las sociedades avanzadas, como fiel exponente de su nivel de bienestar, y la psicología se preocupa de este bienestar.

A continuación se expondrán las claves principales que consolidan la importancia de la intervención psicológica en la planificación del entrenamiento deportivo.

A este respecto se desarrollarán las bases generales de intervención psicológica desde el punto de vista de su planificación, con el fin último de mejorar el rendimiento deportivo sin dañar a su principal elemento, nuestro deportista.

û OBJETIVOS:

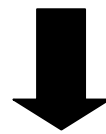


2.- DEPORTE Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

DEPORTE  COMPETICIÓN

Competición como búsqueda del máximo rendimiento en el enfrentamiento/comparación (parámetros físicos, técnicos, táctico-estratégicos y psicológicos: relevantes en el rendimiento) y búsqueda de la mejora de las capacidades (su perfeccionamiento y dominio aumenta la probabilidad de que las ejecuciones del deportista sean superiores



ENTRENAMIENTO

Entrenamiento como práctica estructurada de enseñanza y aprendizaje de tareas específicas de cada deporte que tiene por objetivo la adquisición, perfeccionamiento y dominio de las habilidades, competencias y aptitudes necesarias para la competición deportiva en cada modalidad

- û Físicas
- û Técnicas
- û Tácticas-estratégicas
- û Psicológicas

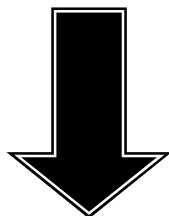
Toda actuación deportiva tiene un componente físico, un componente técnico, un componente táctico y un componente psicológico: No son 4 acciones diferentes sino componentes de una misma actuación

Eficacia: Calidad de la ejecución

Rendimiento: Calidad de los resultados

La parte física, técnica y táctica cada vez están más igualadas entre los deportistas: Los factores psicológicos distinguen a los deportistas de más éxito.

Deportistas y entrenadores reconocen la importancia de los factores psicológicos en el rendimiento y éxito deportivos



ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

3.- ASPECTOS RELEVANTES DE LA PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS.

3.1.- Componentes generales 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, v. gr., fuerza, velocidad, coordinación, concentración, etc. Por otro lado, se deben conocer aspectos concretos como la duración media de las competiciones, entorno en que se celebran...

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 sólo 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.

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.

La preparación psicológica del deportista es inseparable del quehacer pedagógico, toda vez que hay que planificar, organizar y controlar el entrenamiento

4.- PAPEL DEL PSICÓLOGO EN UN "EQUIPO" DEPORTIVO.

Éste es un tema que se viene debatiendo recientemente de forma muy intensa, a la vez que ha ido aumentando la presencia de los profesionales de la psicología del deporte en los equipos desde las primeras definiciones (Riera, 1985) hasta las más recientes (Palmi, 1995). Podemos resumir las posiciones en dos grandes tendencias, aunque es evidente que nos empuja un propósito utilitario ya que el tema debe estudiarse en mucha más profundidad en otro lugar.

1) El psicólogo como agente de obtención y transmisión de conocimientos.

- a) Investigador
- b) Formador
- c) Consultor

2) El psicólogo como agente de intervención.

- a) Intervención indirecta
- b) Intervención directa

Cada uno de estos perfiles –y, por ende, de psicólogos- tiene características diferenciadas respecto a los siguientes aspectos:

- 1) Sus conocimientos deportivos
- 2) Su grado de implicación en el trabajo
- 3) Su grado y forma de facilitación de conocimientos.

A veces, es muy difícil diferenciar en el trabajo con un equipo los papeles de consultor y de intervención indirecta, aunque tienen planteamientos básicos muy distintos sobre todo respecto a los

conocimientos deportivos y el grado de implicación. Esto también se corresponde –necesariamente- con las características diferenciales de los conocimientos o intervenciones que realiza el psicólogo.

Éstos deben ser una mezcla en distintos porcentajes en varias facetas:

- a) Conocimientos deportivos generales y específicos.
- b) Conocimiento de la técnica.
- c) Principios de psicología.
- d) Metodología de la observación y la intervención.

Así, cada vez se plantea más la existencia de currículos “compuestos” y de distintas fuentes formativas, para introducir la Psicología en los equipos. Por ejemplo, no se pueden descartar de ninguna manera la existencia del papel del “gestor”, muy similar al que se lleva a cabo desde una unidad de recursos humanos en una empresa (Riera, 1995).

5.- FACTORES PSICOLÓGICOS DEL DEPORTE.

5.1.- Variables psicológicas relevantes en el rendimiento deportivo.

- û Aprendizaje y control motor
- û Personalidad
- û Procesos perceptivos
- û Motivación
- û Activación (activación y estrés)
- û Atención y concentración
- û Toma de decisiones
- û Estrés
- û Pensamientos, autodiálogos y autoinstrucciones

- û Autoconfianza
- û Comunicación, cohesión y cooperación en el equipo
- û Liderazgo
- û Afrontamiento de las influencias del contexto
- û Salud, hábitos saludables y bienestar

A continuación se desarrollarán los que se consideran más importantes para el entrenamiento de destrezas psicológicas:

5.1.1.- Personalidad

La personalidad es un área de investigación muy importante para la psicología deportiva (al principio), que trata de comprender y predecir la conducta de los deportistas:

- û Estudio de las diferencias individuales.
- û Hipótesis: Las diferencias en el comportamiento y rendimiento se deben a características de personalidad que permiten afrontar con eficacia las demandas de entrenamientos y competiciones.

La personalidad es un conjunto de características que diferencian a las personas, las hacen únicas, determinando sus estilos cognitivos, emocionales, motivacionales y conductuales, y que dan estabilidad a su comportamiento en diferentes situaciones.

v Estudio de la personalidad

- û Modelos disposicionales: Rasgos estables y consistentes que predisponen a comportarse de una determinada manera
- û Modelos situacionales: El comportamiento es resultado de distintos procesos de aprendizaje e influencias ambientales.

û Modelos interaccionistas: Tanto las características de la persona como de la situación son codeterminantes de la conducta

Una determinada característica psicológica puede predisponer a un deportista a una conducta concreta, pero ésta no necesariamente aparecerá en todas las situaciones sino que su ejecución dependerá de las condiciones y demandas contextuales.

√ Personalidad, estilos cognitivos y rendimiento:

û Estilo cognitivo: forma preferida de utilizar las capacidades personales para interpretar la información contextual y dar una respuesta.

û Estilo reflexivo-impulsivo: Tendencia a actuar rápida e irreflexivamente o a dar una respuesta meditada y precisa.

La diferencia entre deportistas de más o menos éxito radica en sus aprendizajes y experiencias: HABILIDADES PSICOLOGICAS. Las habilidades psicológicas explican y predicen con mayor eficacia el compromiso, la ejecución, el rendimiento, el éxito y el bienestar.

5.1.2.- Motivación

La psicología de la motivación trata de averiguar cómo afecta la motivación en la realización del deporte: motivación óptima, por qué elegimos un deporte u otro, por qué a algunas personas no les gusta el deporte,.. En definitiva, esta rama de la Psicología del Deporte

trata de ofrecer respuesta a dos preguntas básicas: por qué y para qué unos sujetos se interesan en unas tareas u otras.

Tan importante resulta ser la motivación para la consecución de ejercicios deportivos que se puede llegar a pensar que cuando un sujeto no rinde lo que esperamos de él pudiera ser a causas motivacionales en vez de capacidades o limitaciones del propio sujeto.

✓ Motivación extrínseca-intrínseca:

Cualquier tipo de conducta o comportamiento puede estar motivado, bien de forma intrínseca bien de forma extrínseca. Las conductas motivadas de forma intrínseca son aquellas que realiza una persona con el fin de divertirse, de pasarlo bien, para sentirse bien consigo mismo. En cambio, las extrínsecas son aquellas conductas que realiza un sujeto si recibe recompensas desde el exterior, sobre todo cuando estos comportamientos resultan ser exitosos y gratificantes.

Una gran diferencia entre ambas, en cuanto a la duración se refiere, es que la motivación de tipo intrínseca es más duradera que la extrínseca, debido a lo siguiente: mientras que la motivación intrínseca está regulada por las auto-recompensas, en la extrínseca las recompensas deben ir variando cuando se van cumpliendo los objetivos.

Además, si un deportista de élite no consigue los objetivos propuestos abandona con más rapidez la práctica del deporte de competición que otra persona que realice ejercicio para sentirse bien y llevar una vida saludable y sana.

No obstante, y a pesar de ello, estos dos tipos de motivación deben complementarse, junto a una aplicación correcta de las recompensas para que los deportistas no dejen la actividad de forma repentina. Así, se deben ir introduciendo las recompensas de forma

paulatina, haciendo de ellas un medio de disfrute de propios logros personales y satisfactorios, no un fin en sí mismas.

v Motivación y Rendimiento

Si este aspecto de la motivación en la práctica del deporte es muy importante, más aún es saber en qué grado se debe intensificar a cada individuo para que logre los objetivos planteados de inicio, es decir, averiguar cuál es el nivel óptimo motivacional a partir del cual se produce un descenso del nivel en la práctica deportiva.

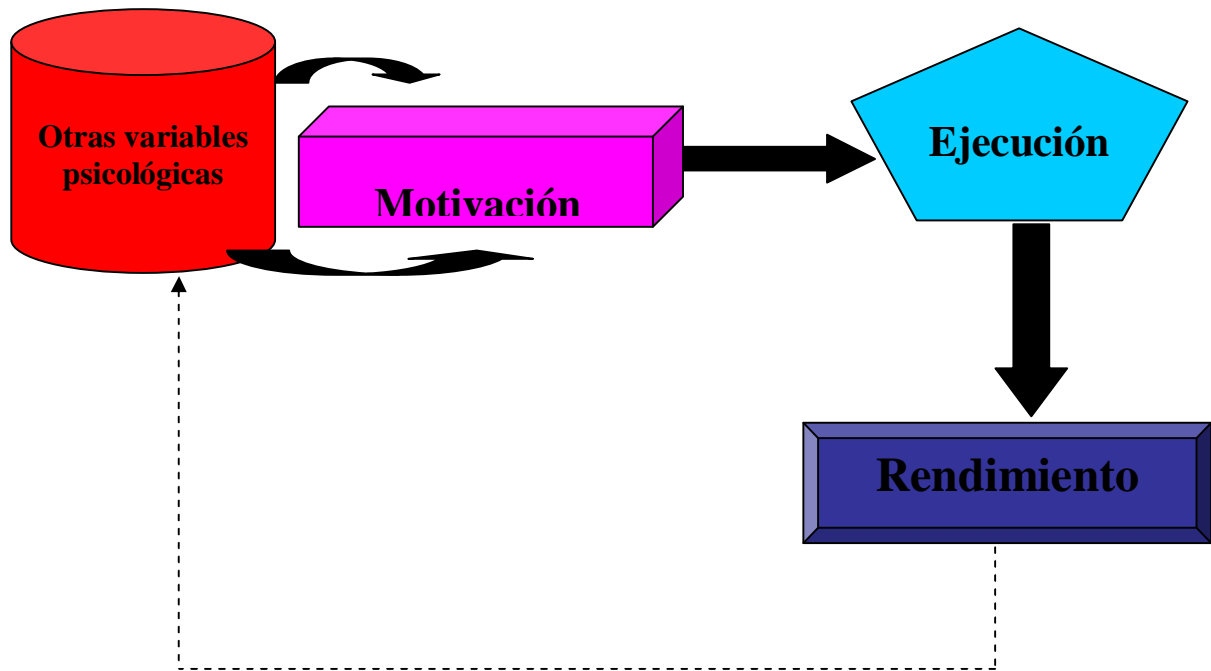
Fueron Yerkes y Dodson, en la teoría activación-rendimiento (1908), los que expusieron que este nivel se alcanzaba en función del tipo de actividad a realizar. Así, estos dos autores expusieron que en tareas de difícil ejecución este nivel óptimo se alcanzaría antes que en tareas sencillas. Este aspecto está íntimamente relacionado con el nivel de activación del sujeto, de tal forma que un nivel de activación medio es el más adecuado para lograr una mayor motivación y, por consiguiente, una disminución en la dificultad de la tarea. Si un deportista posee un nivel de activación bajo, o muy alto, no realizará la práctica en las mejores condiciones de rendimiento.

Sin embargo, no sólo la motivación es el factor clave del éxito o fracaso de los deportistas, sino que intervienen también otras variables que atribuyen los resultados tanto positivos como negativos a otros factores, como son la dificultad de la tarea, la suerte (ambas de control externo), la habilidad y el esfuerzo (ambos de control interno).

De este modo, las dos primeras son más difíciles de controlar y sujetas a una mayor variación y menor control, y los dos segundos más estables y controlables por el sujeto. Pero, incluso las cuestiones internas que se controlan mejor aún poseen ciertos rasgos que varían.

También podemos mencionar otro tipo de factores que hacen favorable o no la práctica de un deporte en una persona, como el entrenador, deficiente o no.

Lo que sí podemos asegurar es que los logros atribuidos a factores internos son más positivos y duraderos para el sujeto, mientras que si se deben a causas externas no perdurarán tanto en el tiempo.



✓ Motivación y autoeficacia:

La autoeficacia está muy relacionada con la confianza que posee uno en sí mismo para lograr superar una actividad física, basándose en sus propias cualidades y habilidades.

La teoría de Bandura (1977) asegura que unos altos niveles de autoeficacia muestran un mayor empeño en lograr una actividad exitosa. Es importante que para que ocurra esto, los fracasos del deportista se atribuyan a un esfuerzo deficiente, y no a una falta de habilidad.

✓ Los estilos motivacionales individuales:

No sólo los deportistas usan estrategias y/o métodos para lograr un objetivo deportivo, sino que cualquier persona posee sus propias técnicas para llevar a cabo la consecución de una activación.

Si agrupamos los principales, obtendremos cuatro estilos no excluyentes:

El estilo negativo aparece cuando una persona se motiva pensando en las consecuencias negativas que obtendrá si no realiza bien una determinada actividad. Dictador si es el propio sujeto el cual se da órdenes a sí mismo con voz desagradable, por lo que cuesta mucho ponerse a realizar la actividad deseada o se hace con desagrado. El estilo imagina haciéndolo también resulta desagradable en la mayoría de los casos, pues se piensa en el desarrollo de la actividad de forma desapacible, viéndose el ejercicio pesado. En el último estilo, denominado abrumador, los sujetos suelen posponer la actividad, pues se ve como algo muy complejo y difícil de alcanzar. Lo que debe hacerse en este último estilo motivacional es desmenuzar la tarea para que el deportista la realice paso a paso y así obtengas pequeños beneficios de forma más continua.

5.1.3.- Autoconfianza

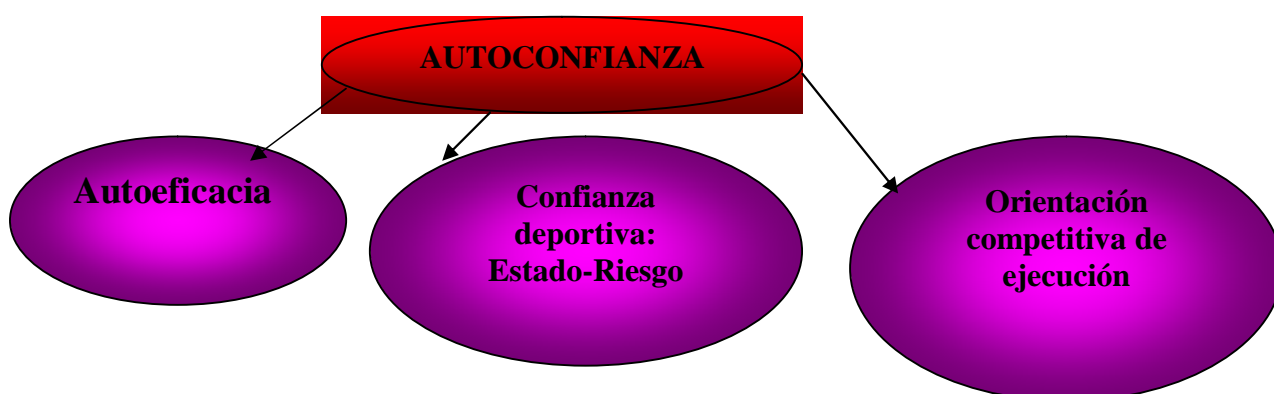
No nos podemos imaginarnos hasta qué punto la confianza y las expectativas que poseemos en nosotros mismos pueden hacer que la ejecución de una tarea sea o no con éxito. De hecho, una de las variables más importantes ha sido la estrecha relación que poseen la confianza y el éxito deportivo.

No obstante, hay que tener en cuenta que no por tener unas expectativas muy altas obtendremos un mejor rendimiento. Al igual que ocurre con el nivel de arousal de una persona, si nuestra autoconfianza es demasiado elevada nos perjudicará en vez de ayudarnos. Y si es baja difícilmente el deportista se esforzará lo demasiado y rendirá en un estado óptimo. Pero no sólo poseer una autoconfianza óptima hace mejorar el nivel de rendimiento del deportista, sino lo que es aún más importante (si cabe) es que previene lesiones, ansiedad, estrés,... La autoconfianza es, por tanto,

la convicción que posee una persona para superar una prueba basándose en sus habilidades (físicas y mentales).

En el terreno deportivo el deportista ha de querer conseguir y creer que tiene capacidad para conseguir un buen rendimiento. Por eso la autoconfianza es uno de los factores psicológicos más frecuentemente citados por su influencia sobre el rendimiento deportivo (relación positiva entre autoconfianza y rendimiento, en la segunda gráfica de este apartado))

En este sentido, dos deportistas que hayan tenido los mismos resultados deportivos no tendrán necesariamente el mismo nivel de confianza en su deporte sino que éste dependerá de la interpretación que hayan realizado de los mismos.



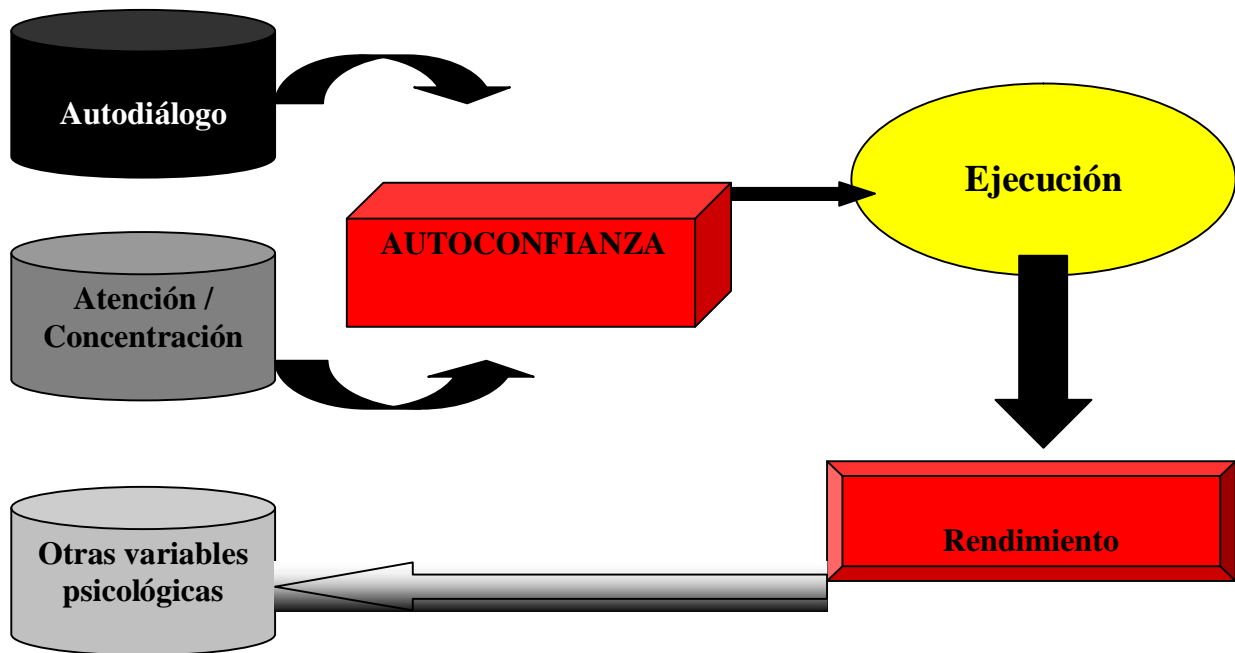
∨ Relación autoconfianza-rendimiento:

ORIENTACIONES PARA ENTRENAR LA AUTOCONFIANZA:

Variables a considerar en el entrenamiento de la autoconfianza:

- Establecer metas realistas.
- Evitar cuantificar el éxito atendiendo a metas de resultados (ganar o perder) y aprender a establecerlo en relación con la ejecución.
- Tener autodisciplina en el entrenamiento físico y psicológico.
- Actitud positiva: tu mismo puedes ser tu aliado; si tu cuerpo responde como ganador tu por dentro te puedes ver como tal, si tu cuerpo va arrastrándose tu imagen es negativa y facilita que la actitud lo sea también.
- Pensar con confianza: mantener una actitud mental positiva y controlar los pensamientos a través de la "autocharla".

- Estar en buena fuerza física: sentir que se está bien preparado físicamente.
- Tener un plan de juego: trazar una estrategia general de cómo jugarle al contrario/s. Establecer tácticas para actuar en consecuencia.
- Establecer una rutina anterior al partido.
- Luchar hasta el final aunque el oponente/es estén jugando muy bien.



5.1.4.- Estrés (ansiedad)

Desde la teoría clásica de la activación la ansiedad es considerada como un punto en el continuo de la activación.

Este tipo de definición sólo se fija en una parte de la ansiedad, pero la ansiedad implica además del componente de activación, un componente cognitivo.

Todas las conductas emocionales, sean negativas o positivas, se caracterizan por ir acompañadas de una elevación en la activación general del sistema nervioso; El factor fisiológico no es el único que

caracteriza a las emociones, estas comprenden tres aspectos bien diferenciados:

- La experiencia subjetiva de la misma, la conducta motora que la caracteriza y la neurofisiología de la misma.
- La experiencia, la conducta y la fisiología no guardan una consistencia mutua.
- Pueden resultarnos difícil diferenciar entre la experiencia subjetiva de un estado emocional de miedo y uno de ansiedad, y entre las respuestas fisiológicas de dichas emociones.

5.1.4.1.-Entrenamiento psicológico para el control de la ansiedad.

Las técnicas más importantes para conseguir el control de la ansiedad son: Relajación, activación, biorretroalimentación, reestructuración cognitiva y visualización.

En el campo deportivo pretenden conseguir un estilo de afrontamiento adecuado para manejar la ansiedad y un incremento de la autoeficacia del deportista.

PRINCIPALES TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD

TÉCNICAS DE ACTIVACIÓN: Conjunto de estrategias de entrenamiento psicológico que tienen como objetivo principal el control de la activación fisiológica, buscando generalmente la potenciación de la misma. Algunas técnicas específicas que pueden usar los deportistas para incrementar su nivel de activación pueden ser: el control de la respiración, la visualización de imágenes energizantes, la formulación de palabras claves energizantes, la biorretroalimentación, la música, etc.

RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA: Conjunto de técnicas que pretenden cambiar directamente las cogniciones y los pensamientos de los deportistas; Técnicas como los pensamientos de

afrontamiento, los pensamientos positivos, pensamientos dirigidos a la tarea, palabras emotivas, autoinstrucciones, etc.

BIORRETROALIMENTACIÓN: Puede ser útil para conseguir tanto la relajación como la activación. La retroalimentación (elemento esencial) hace referencia a la información que recibe el organismo de sus propios procesos biológicos, normalmente difíciles de someter a un control voluntario. Son necesarios tres elementos:

- Algún tipo de instrumentación.
 - Un sistema para amplificar esta información y poder enviarla de forma inteligible e inmediata.
 - La intención de utilizar la retroalimentación con el propósito de ayudar al deportista a conseguir un control voluntario.

En este sentido, estableceré las diferentes sensaciones que sufren los deportistas en función de si su entrenamiento psicológico en relación al estrés-ansiedad ha sido o no aplicado de forma correcta y en el momento adecuado.

Cuando se opera positivamente el estrés	Cuando se opera negativamente el estrés:
Ello implica	
vitalidad	Fatiga
entusiasmo	irritabilidad
optimismo	falta de concentración
actitud positiva	depresión
resistencia a la enfermedad	pesimismo
fortalecimiento físico	enfermedad
agilidad mental	accidentes
relaciones personales óptimas	mala comunicación
alta productividad y creatividad	bajos niveles de productividad y creatividad

6.- PRINCIPIOS A TENER EN CUENTA PARA LA PLANIFICACIÓN

6.1.- Principios generales

Antes de profundizar sobre los principios, trataré de exponer los aspectos que antes del desarrollo del entrenamiento psicológico de deben tener en cuenta:

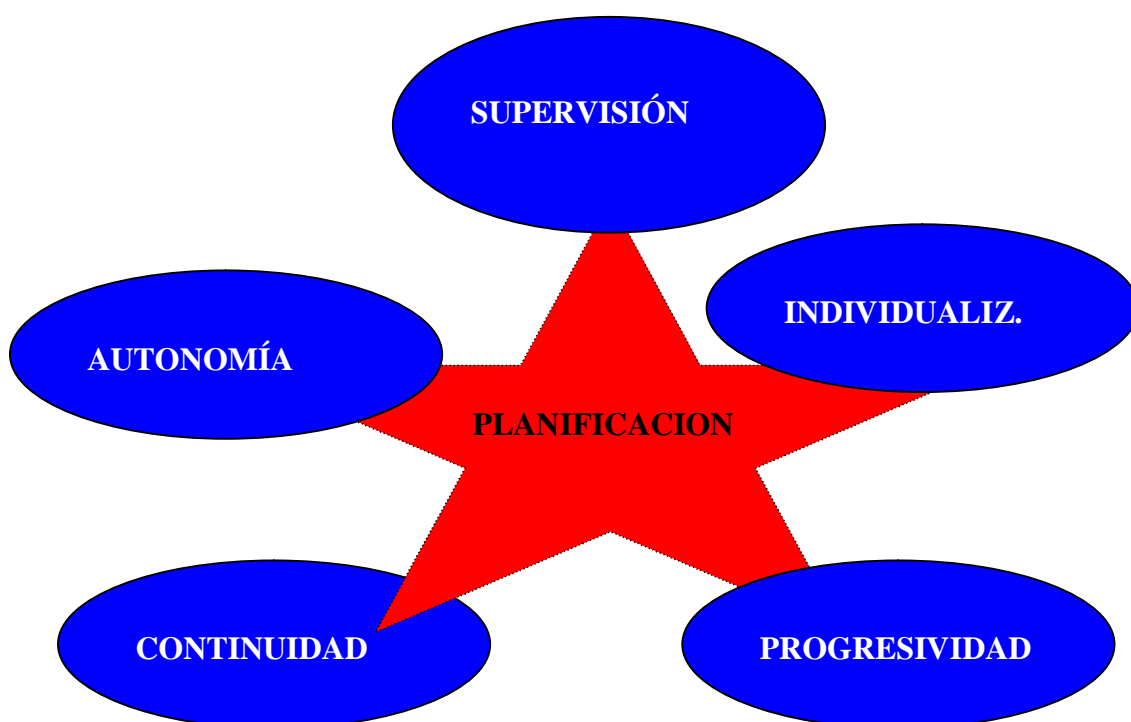
- Los objetivos de la preparación psicológica han de derivarse de los fines de los ciclos de entrenamiento.
- En la preparación psicológica conviene utilizar distintos métodos y medios, superando así paradigmas extremos y visiones parciales.
- La calidad de la preparación psicológica está determinada 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.

6.2.- Principios específicos

Ahora sí, se establecen los principios a tener en cuenta en la planificación de un programa de entrenamiento psicológico:



Ø INDIVIDUALIZACIÓN

Los progresos de entrenamiento deben de estar adaptados al individuo, esto se debe a que, como producto de la evaluación inicial, los objetivos se plantean de forma individual a cada sujeto. Si esto no se puede hacer porque el grupo es muy numeroso, tendremos que hacer grupos con niveles similares.

Ø PROGRESIVIDAD

Todo tratamiento se debe implantar de forma progresiva, consiguiendo notas que se establecen de forma intermedia. Esto es porque el ser humano aprende también de forma progresiva. "Cualquier cambio de conducta se va a realizar de forma progresiva".

Ø CONTINUIDAD

El trabajo de entrenamiento psicológico debe mantenerse en el tiempo, no debe ser nunca algo puntual.

Ø AUTONOMIA

El fin último de este tipo de trabajo es que nuestro deportista tenga recursos suficientes para poder autocontrolarse, por lo que nuestro objetivo no debe ser nunca que nuestro deportista dependa del entrenador. Este principio es difícil de conseguir, y al principio, el deportista va a ser bastante dependiente del entrenador.

Ø SUPERVISIÓN

El entrenamiento psicológico requiere un control externo, que supervise y realice la evaluación del programa (si se están cumpliendo los objetivos) ya que esta supervisión va a provocar en el deportista una motivación.

7.- INTRODUCCIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL ENTRENAMIENTO INTEGRAL DEL DEPORTISTA.

La preparación del deportista debe ser integral: física, técnica, táctica-estratégica y psicológica. La preparación psicológica abarca de forma amplia el funcionamiento psicológico como un factor esencial del rendimiento deportivo.

Los programas de intervención psicológica están dirigidos a la educación, asesoramiento e intervención en los factores y destrezas relevantes en la actuación deportiva.

En el deporte rendimiento, se dirigen al análisis (evaluación) y control (asesoramiento y entrenamiento) de todos los elementos del contexto deportivo y de la competición que son determinantes en el rendimiento. Se trata del entrenamiento de habilidades psicológicas y control de factores relevantes para la mejora de la ejecución, el rendimiento, el disfrute y el bienestar.

El análisis psicológico del entrenamiento y la competición deben realizarse considerando las características y las demandas específicas a cada situación

En este sentido, podemos clasificar los deportes desde un punto de vista psicológico:

- û Sin cooperación oposición
- û Con cooperación sin oposición
- û Con oposición y colaboración

7.1.- Concepto de Planificación y Pasos

Según el Diccionario de Ciencias de la Educación planificar es: el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en

unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles.

Desde esta definición en toda planificación es preciso partir de un estudio previo del grupo que nos permita delimitar unos objetivos a corto, medio y largo plazo; debiendo establecer unos contenidos secuenciados que favorezcan unos aprendizajes concretos a nivel: físico, técnico, táctico y psicológico; siendo preciso prever la utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico cualificado).

Dentro de una planificación, debemos tener en cuenta: la descripción, la previsión, la organización y el diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, como uno de los mecanismos de control que nos permitan modificar esos acontecimientos para que dicho jugador pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva. La puesta en marcha el proceso de planificación, exige: partir de una evaluación previa de las capacidades del sujeto; establecer unos objetivos con una secuenciación temporal; diseñar un programa racional de actividades; determinar unos medios de control; ejecutar el plan de acción previamente diseñado y evaluar el resultado final del proceso. Concretamente es necesario conocer algunos aspectos relacionados con el trabajo por el que pasó el equipo en años precedentes.

Los pasos a seguir pueden ser los siguientes:

- Conocer el nivel de rendimiento de la temporada anterior.
- Conocer el nivel de cumplimiento de los objetivos marcados.
- Conocer el nivel de entrenamiento realizado.
- Conocer el perfil condicional del deportista.
- Conocer los resultados de que se dispone.

Al analizar estos datos podemos llegar a determinar las causas que provocaron el rendimiento del equipo en la temporada anterior, y comenzar a delimitar las vías por las que debe desarrollarse el trabajo para el presente año.

7.2.- Planificación de un programa psicológico deportivo.

La planificación constituye toda la concepción teórica de un proyecto mental sustentado en las bases que rigen los principios de la pedagogía general, metodología del entrenamiento deportivo así como las reglas de la periodización, el empleo adecuado de los medios y métodos, etcétera.

Para comenzar un bosquejo de éste, es básico considerar en todo momento al entrenador, y escuchar con gran atención sus objetivos y metas a las que desea llegar con sus jugadores, si no se toma esta sugerencia es probable que el psicólogo y su programa carezcan de un planteamiento objetivo y fines con el programa de entrenamiento. Algunos puntos que se deben considerar para la planificación de un programa psicológico son:

1. Psicodiagnóstico deportivo del jugador
2. Tener conocimientos básicos técnicos - tácticos del voleibol
3. Considerar el tipo de técnica psicodeportiva que implementará. Conociendo el programa de entrenamiento o macrociclo que desea implementar y llevar acabo el entrenador.
4. Establecer contacto con todos los especialistas involucrados en la preparación de los jugadores.
5. Ubicarse en tiempos y momentos deportivos (competencias y entrenamientos) de los jugadores.

6. Asistir a los lugares de entrenamiento y competencias (un psicólogo de escritorio no se puede considerar un psicólogo deportivo).
7. Tomar en cuenta características psicológicas particulares del deporte en el que intervendrá.

Una vez realizada la planificación se programan las actividades y se presentan al entrenador, dando las explicaciones necesarias y en lo que el psicólogo desea que se le apoye para ser implementado eficazmente.

7.3.- Ejecución del programa de entrenamiento psicológico

El entrenamiento psicológico se inicia cuando el proyecto se lleva a la práctica en el marco de las sesiones de trabajo en consultorio, práctica en los entrenamientos y competencias.

El entrenamiento psicológico puede abarcar distintas etapas o sectores de la actividad deportiva, estas pueden ser:

a) Estrategias que pueden utilizarse en la competencia.

Por ejemplo: si el estado psíquico de los jugadores tiene altos niveles de tensión o ansiedad (sin darle a estos una connotación de patología), se le enseña a entrenarse en estrategias psicológicas como las auto-instrucciones, que le ayude a actuar para manejar eficazmente las condiciones de la competencia que le están generando esta situación

b) Apoyo para el aprendizaje técnico

Ayuda aplicando los principios del aprendizaje motor sobre el control de la práctica, conocimiento de los resultados, etcétera.

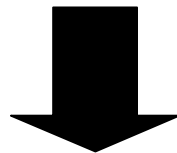
c) Clima general en el entrenamiento deportivo

En el caso del voleibol de playa, por ejemplo, que se practica con parejas, se pretende mejorar la relación e integración de la pareja, con la idea de superar las tensiones y facilitar la satisfacción de cada jugador y la eficacia del comportamiento en conjunto en situaciones concretas, por ejemplo, el cumplimiento de la disciplina táctica como pareja (equipo).

Lo importante del entrenamiento psicológico radica en que influye en la formación y desarrollo interno regulador de la acción y busca de manera específica la enseñanza/aprendizaje de los fundamentos psíquicos de regulación necesarios para la ejecución de las actividades.

7.4.- Análisis psicológico del deporte y la situación deportiva

La preparación psicológica debe integrarse en la preparación global como un elemento que debe interactuar apropiadamente con las parcelas física, técnica y táctica con el objetivo común de mejorar el rendimiento y bienestar del deportista.

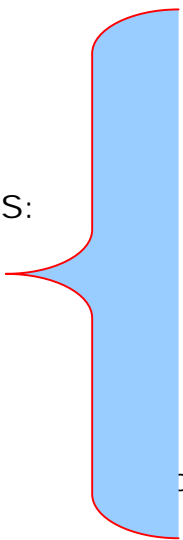


Planificación del entrenamiento psicológico e integración en la planificación de la preparación

8.- FASES EN EL DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE

Aunque los programas de entrenamiento psicológico adoptan muchas formas para ajustarse a las necesidades de los participantes, por lo general siguen una estructura de conjunto, con las siguientes fases diferenciadas

FASES:

- 
- Fase de evaluación
 - Fase de competición
 - Fase de entrenamiento competitivo
 - Fase de educativa
 - Fase de evaluación de las necesidades
 - Fase de adquisición de habilidades psicológicas

8.1.- FASE EDUCATIVA

- Importancia del entrenador psicológico en el deporte:

Es muy importante porque uno de los mayores problemas que existen es que se sabe que hace un psicólogo deportivo (ni los entrenadores ni la afición ni los propios deportistas). Hay que luchar contra la mala prensa del psicólogo deportivo a nivel general.

- Efectos de los aprendizajes en la ejecución:

Como pueden ser la relajación, concentración, imaginación... Aprender acerca de habilidades y estas habilidades deben ser conseguidas por los alumnos.

8.2.- FASE DE EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES

- Sistemas de evaluación: Motivación, autoestima, ansiedad competitiva. Es fundamental conseguirla, porque a partir de ella planteamos objetivos de trabajo, y tendremos que saber adaptar a cada sujeto o grupo el trabajo para la consecución de objetivos. Fruto de esta fase se elaboran los objetivos.

8.3.- FASE DE ADQUISICIÓN DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Práctica imaginada, relajación y atención (saber concentrarse, mantener la atención durante un tiempo determinado en algo).

8.4.- FASE DE ENTRENAMIENTO COMPETITIVO

Llevar a cabo por medio del entrenamiento psicológico la consecución de los objetivos planteados. Es la fase que más se alarga en el tiempo.

- Automatización de las estrategias y generalización que la persona adquiera. Conseguir los objetivos y que se automaticen y generalicen las conductas.

8.5.- FASE DE COMPETICIÓN

- Aplicación de lo aprendido a la competición: Más fácil en deportes individuales y más difícil en los deportes de equipos (preparamos psicológicamente al deportista para cada una de las situaciones deportivas).

8.6.- FASE DE EVALUACIÓN

- Vemos si se han cumplido los objetivos previstos: Es importante que el atleta participe en esta fase, para que se motiven y recoger su información.

- Que los participantes sugieran cambios en el programa

- Obtener feedback por parte del deportista, que le ha parecido a cada uno de los atletas.

9.- LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS: LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA.

9.1. Psicoterapia vs modificación de la conducta.

La modificación de conducta se puede confundir con la psicoterapia y esto es un ERROR. Hay que saber diferenciarlas porque cada una tiene partes de un modelo de conducta.

- ü La psicoterapia es lo que practican los psicólogos clínicos.
- ü La modificación de conducta es lo que se aplica a la vida cotidiana.

- o Si el sujeto es un enfermo = psicoterapia (paranoia, psicópata, esquizofrenia, ...) Es lo que realizan los psicólogos clínicos.
- o Si el sujeto es normal, pero tiene alguna desviación que se salga de lo normal = Modificación de la conducta. Se aplica a la vida cotidiana

“ LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA ES DIFERENTE A LA PSICOTERAPIA ”

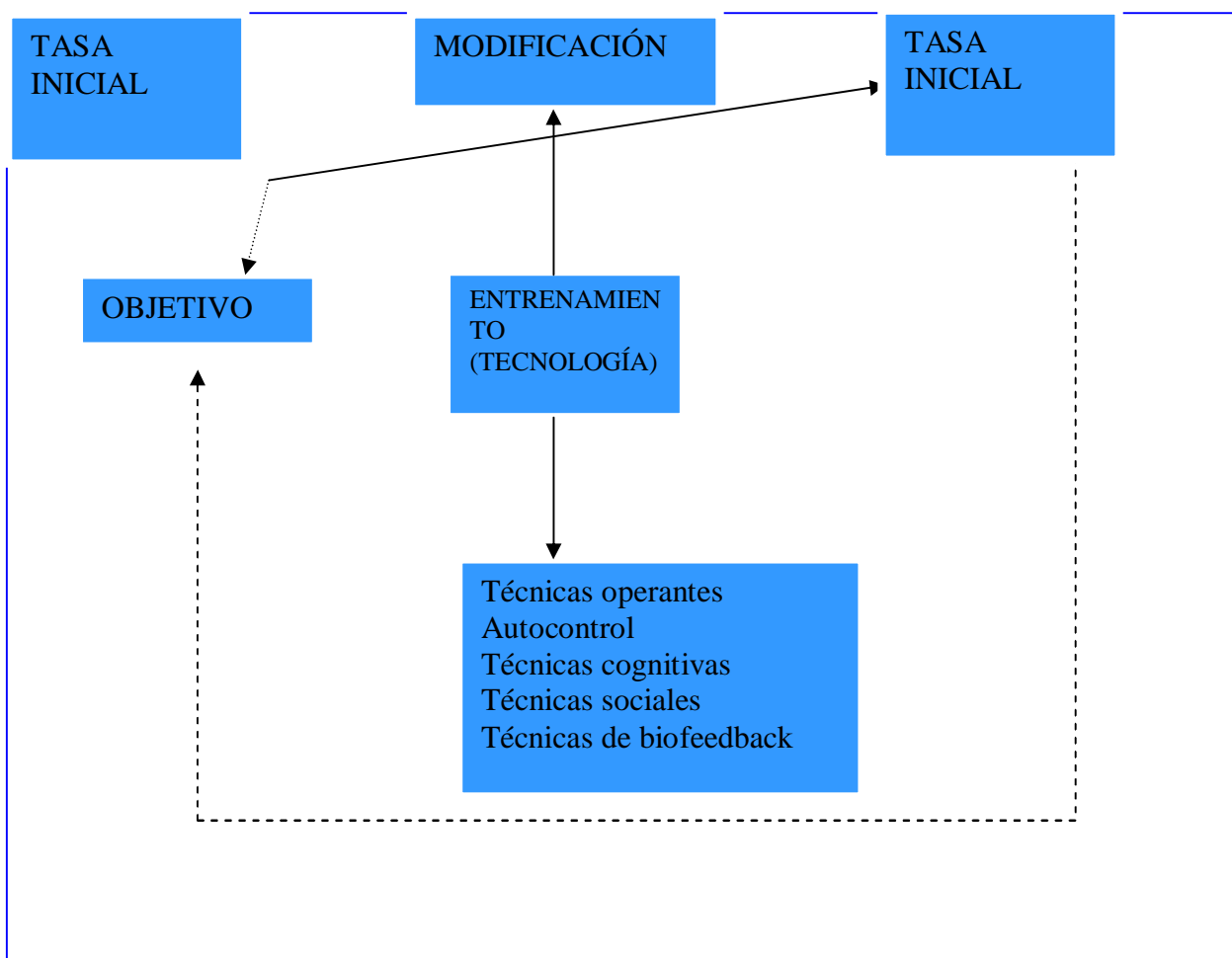
Se basa en:

- û Experimental
- û Aprendizaje
- û Modelo comportamental
- û Eficacia comportamental
- û Adaptabilidad contextual

PSICOTERAPIA	MODIFICACION
Esencialismo	Adaptabilidad contextual
Enfermedad	Eficacia comportamental
Modelo médico	Modelo comportamental
Genetista	Aprendizaje
Descriptivo	Experimental

- **Esencialismo:** Trata la personalidad del deportista como algo más que inmutable, permanente e incluso genético (modelo biológico).
- **Adaptabilidad contextual:** Aunque la persona tenga una determinada tendencia, la personalidad de la persona va a depender del ambiente en el que se desenvuelva, más que la información genética que tenga (la conducta va cambiando permanentemente).
- **Enfermedad:** Siempre se nos compara con la media y si estamos por debajo de esta se nos considera enfermos. Si no nos adaptamos **correctamente** al contexto se dice que nos salimos de la normalidad, y entonces, estamos enfermos.
- **Eficacia comportamental:** Esto no es lo mismo que estar enfermos. ¿Se está adaptando el deportista?
- ✓ **Modelo médico:** Basados en aspectos biológicos del deportista.
- ✓ **Modelo comportamental:** Basado en el aprendizaje.
- ü **Genetista:**
- ü **Aprendizaje:**
- § **Metodología descriptiva:** Se basa en la sociedad y en las estadísticas.
- § **Metodología experimental:** Someter al sujeto a distintas situaciones y ver como responde para sacar conclusiones.

9.2.- El proceso de modificación de conducta es:



- § Tasa inicial: Información del perfil psicológico del deportista.
- § Entrenamiento: Asimilación de una serie de técnicas con el fin de poder cumplir esos objetivos.
- § Modificación: Debe tener varias metas intermedias.
- § Tasa final: Para ver si hemos cumplido los objetivos que nos marcamos.

9.3.- Técnicas de modificación de conducta.

En la literatura de la psicología del deporte, se le han dado diversos nombres a la aplicación sistemática de los principios básicos del refuerzo positivo y el castigo para ayudar a producir las conductas deseables y a eliminar las indeseables: manejo de contingencias (Siedentop, 1980), entrenamiento conductual (Martin y Lumsden,

1987) y modificación de conducta (Donahue, Gillis y King, 1980). Todos estos términos se refieren al intento de estructurar el entorno mediante el uso sistemático del refuerzo, especialmente durante los entrenamientos.

En general, en el ámbito del deporte y de la actividad física se utilizan técnicas conductuales para ayudar a las personas a permanecer motivadas y orientadas hacia la tarea a lo largo de todo el período de entrenamiento.

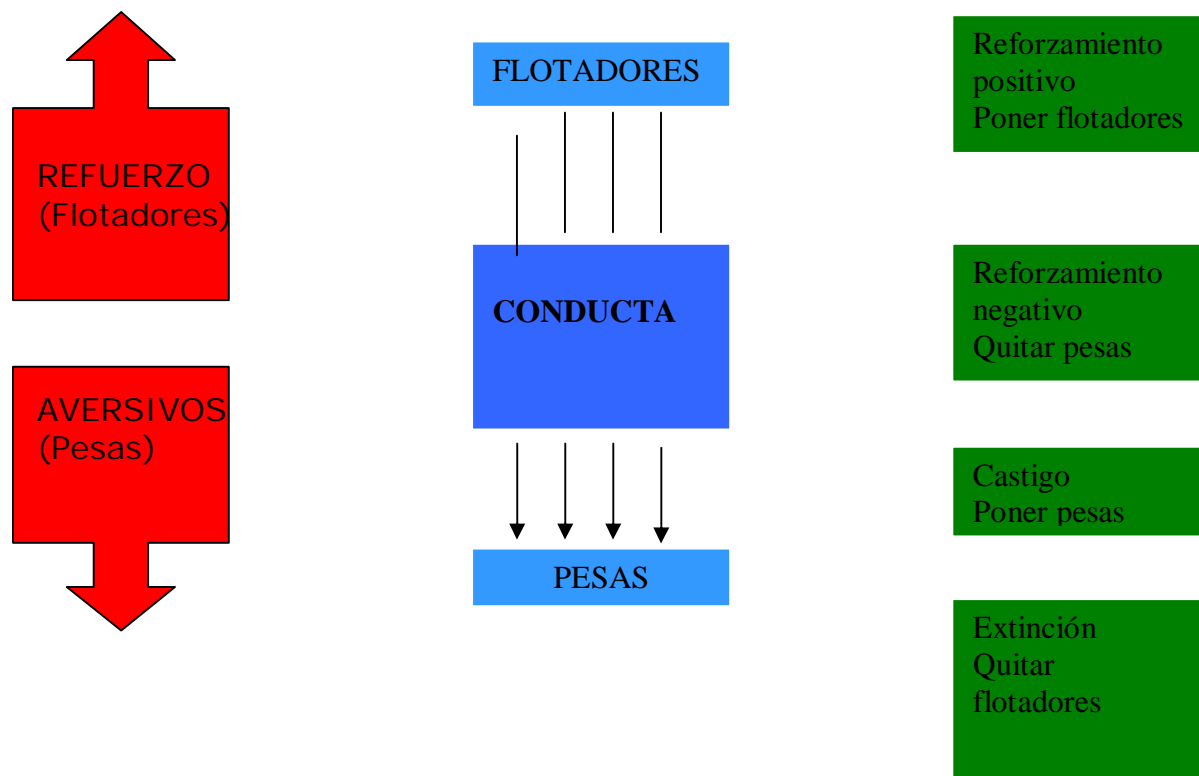
9.3.1.- TÉCNICAS OPERANTES

✓ Procedimientos reforzantes y aversivos:

Son los que usan el reforzamiento positivo y negativo para aumentar la tasa de conducta con lo que conseguirá que los sujetos aumenten la posibilidad de conducta a través de reforzamientos positivos (dar refuerzo) y de reforzamiento negativo (quitar un aversivo).

Las técnicas aversivas pretenden disminuir la probabilidad de conducta. Usan el castigo (dar aversivo) y la extinción.

CONTINGENCIAS PROCEDIMIENTOS



✓ El refuerzo positivo

El reforzamiento positivo es cualquier consecuencia de que aumente la probabilidad de que vuelva a ocurrir una conducta deseada.

El entrenador tiene que encontrar un refuerzo apropiado, y hacer que el refuerzo sea contingente a la ejecución deseable.

Un deportista orienta su actividad en función de estos reforzamientos, es decir, si va a lograr con ella recompensas positivas-apetitivas o negativas-aversivas.

Lo que ocurre es que la mayoría de las conductas van precedidas de unas situaciones ya aparecidas con anterioridad que nos ayudan a saber la dificultad o facilidad de la actividad. Es decir, si un deportista de élite suele fallar los lanzamientos desde el punto de

penalti en los entrenamientos será probable que no lo lance en un partido oficial, pues la experiencia le dice que no va a lograr el fin deseado. La conducta que el entrenador deberá cambiar es que se inicie en estos lanzamientos durante los entrenamientos o cuando el equipo vaya ganando, por ejemplo, para poco a poco ir cogiendo confianza y que se vea capaz de conseguirlo. Ahora bien, el proceso no acaba aquí; si el jugador lograra la meta el entrenador debería reconocerlo o recompensarlo más que a otro que no le cueste tanto conseguirlo. Si no lo consigue, es importante que no se le recrimine la acción como si siempre lo hiciera mal, sino que puede mejorarlo.

v Principios para el refuerzo:

Ya sabemos lo importante que resulta el reconocimiento o la recompensa cuando un deportista supera un obstáculo, pero no puede reforzarse todas las conductas que el deportista realice, ni siquiera las que realice bien.

En este sentido debemos reforzar siempre de forma positiva, no aversiva, las conductas que tengan que ver con las destrezas de los deportistas, no las debidas a la suerte o a factores externos del propio sujeto. Por ello, los reforzadores deben ser varios y numerosos, atendiendo a las diferentes habilidades de los deportistas, para que no se cansen de obtener siempre los mismos beneficios, sino que sean cada vez gratificantes.

Si una persona realiza progresivamente una actividad bien, debemos reforzarla de forma gradual, es decir, con mayor frecuencia al inicio de la práctica deportiva y con menor cada vez que vaya cogiendo habilidad.

Si hemos comentado que es mejor reforzar las conductas positivamente que con castigos es porque el castigo (que ahora trataremos más detenidamente) debe usarse con sumo cuidado. Si esto ocurre puede el deportista sentirse que ha fracasado o, peor aún que no sirve. No obstante, se debe castigar la conducta mal

realizada, no al deportista que no la ha logrado. También debemos hacerlo cuando ha finalizado la actividad, no durante la ejecución del deporte, e imponer el mismo castigo a todos los infractores (Weinberg y Gould, 1996).

✓ Elección de tipos de refuerzos eficaces.

- Refuerzos sociales: Elogios, sonrisas, palmadas en la espalda, etc.

- Refuerzos materiales: Trofeos, medallas, camisetas, etc.

- Refuerzos de actividad: Jugar un partido en vez de hacer ejercicios repetitivos, jugar en una posición diferente, etc.

- Actividades especiales: Ir a ver un partido profesional, fiesta del equipo, etc.

✓ Aproximación negativa: El castigo.

○ INCONVENIENTES DEL CASTIGO:

Está probado que el castigo y la crítica pueden ayudar a eliminar conductas no deseables, pero a la vez también se ha probado que este puede tener graves inconvenientes en su aplicación.

El castigo normalmente funciona despertando el miedo al fracaso, no motivando al individuo para obtener la victoria, sino que tan solo intenta evitar el fracaso.

Este miedo al fracaso provoca consigo un aumento de la presión, que hará que disminuya el rendimiento del deportista. Además aumentara las posibilidades de fracaso, al centrarse el deportista en él y no en la victoria.

Este método también provocará una menor diversión, y a la larga puede llevar consigo que los deportistas pierdan motivación, además de crear un entorno de aprendizaje desagradable provocando hostilidad y resentimiento entre el entrenador y sus deportistas.

Una conducta preocupante puede ser cuando el deportista puede no conocer la conducta alternativa correcta, al aprender solo como evitar el castigo.

o NORMAS DE APLICACIÓN DEL CASTIGO:

- Ser consecuente e infligir el mismo tipo de castigo a todos los que han tenido una conducta indeseable similar.
- Castigar la conducta, no a la persona: transmitirle que es su conducta lo que ha de cambiar.
- Intentar que los deportistas participen en la invención de castigos por infringir las reglas.
- No utilizar la actividad física como castigo.
- Imponer el castigo de manera impersonal: no regañar, ni gritar a la persona, sino informar del castigo.
- Si los deportistas cometen errores, no castigarles mientras están jugando.
- No hacer pasar vergüenza.
- Utilizar el castigo con moderación, pero con contundencia.

✚ De este modo podemos concluir que hay dos premisas básicas que subyacen en el reforzamiento :

1- Aproximación positiva: Refuerzo positivo: Como se ha indicado consiste en que al llevar a cabo una conducta, se obtiene un resultado positivo, premiando la conducta deseable, lo que hace que el individuo tienda a repetir la conducta para así obtener consecuencias positivas adicionales.

Este principio se basa en la motivación de logro, que consiste en la motivación del individuo por conseguir algún fin, esforzándose más para conseguir su objetivo.

2- Aproximación negativa: Castigo: Consiste en que al llevar a cabo una conducta, se obtiene un resultado desagradable, mediante el castigo de la conducta no deseada, lo que hace que el individuo tienda a no repetir la conducta con el fin de evitar más consecuencias negativas, y así eliminando esa mala conducta.

Este principio se basa en que el individuo tiene como motivación principal el miedo para no repetir la conducta indeseada.

9.3.2.- AUTOCONTROL

Se le administra el propio sujeto

9.3.3.- TÉCNICAS COGNITIVAS

Procedimientos de relajación y práctica imaginada

Inoculación del estrés

Desensibilización sistemática

Detección del pensamiento

9.3.4.- TÉCNICAS SOCIALES

- Modelado

- Técnicas asertivas

9.3.5.- BIOFEEDBACK

Se basa en la información del organismo.

El biofeedback es una técnicas concebida específicamente para enseñar a las personas a controlar sus respuestas autónomas y fisiológicas.

En general, incluye un dispositivo de control electrónico que puede detectar y amplificar respuestas internas que normalmente no son conocidas. Estos instrumentos electrónicos proporcionan feedback auditivo o visual de respuestas fisiológicas como la actividad muscular o el ritmo cardíaco.

9.4 PRINCIPIOS A TENER EN CUENTA EN LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA

1. Observar y registrar la conducta

- Contenido estimular (donde se da la conducta antes que el estímulo)
- Cadenas de conductas que la provocan
- Registrar frecuencia, intensidad y duración
- Reflejarlo en protocolos y gráficos (línea base)

2. Diseño de un plan de modificación (particular)

- Identificación de la conducta desadaptada
- Cuestionario a alumnos (causas que mantienen o evitan la conducta meta)
- Elección de la técnica más adecuada
- Involucrar a las personas para que establezcan el plan.

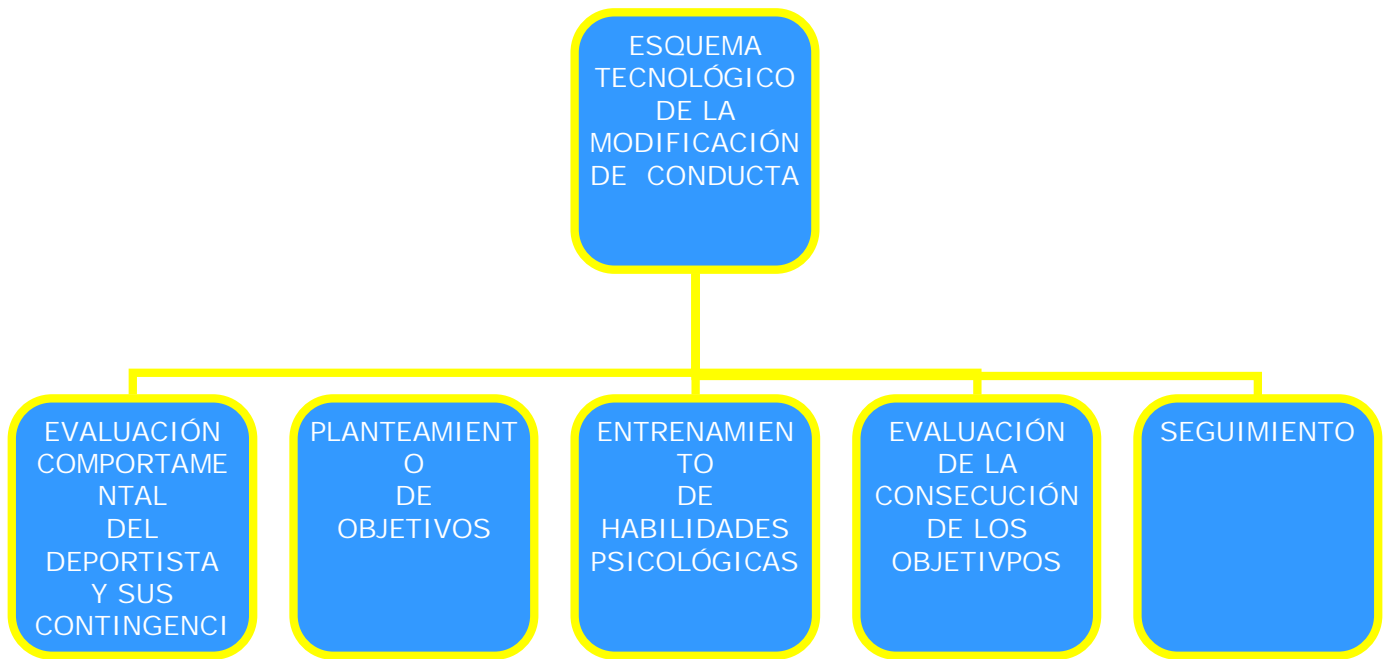
3. Desarrollo de la técnica (particular)

- Sistema abierto
- Evaluación interna

4. Programación de desvanecimientos progresivos (genérico)

- Generalización
- Comparación con la línea base. Seguimiento

9.5.- Esquema tecnológico de la modificación de conducta:



10.- BIBLIOGRAFÍA

- ✚ Oña,A;Cárdenas,D;Gutiérrez,M y Martínez,M.(1984).
Comportamiento motor: Bases psicológicas del movimiento humano. Granada: Universidad de Granada. Cap. 3:Modificación del comportamiento.
- ✚ Riera,J y Cruz,J. (1991). Psicología del deporte. Aplicación y perspectivas. Barcelona: Martínez Roca.Tema 6.
- ✚ Weinberg,R.S y Gould,D. (1996). Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona. Ariel psicología. Parte V. Aumento del rendimiento.Cap. 13: Introducción al entrenamiento de destrezas psicológicas.
- ✚ Linares,P. (2002/2003)Apuntes de psicología de la motricidad humana. Universidad de Granada.
- ✚ Cruz Feliu,J. (1997). Psicología del deporte. Madrid: Editorial Síntesis. Capítulo 7: Análisis psicológico del equipo deportivo. Las bases del entrenamiento psicológico.
- ✚ Dosil, J. (2002). El psicólogo del deporte. Madrid: Editorial Síntesis. Parte II: Preparación psicológica en diferentes deportes.
- ✚ Riera,J. (1985). Introducción a la psicología del deporte. Barcelona: Editorial Martínez Roca. Segunda Parte. Capítulo 6: Psicología del entrenamiento deportivo.