

DOSSIER

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN ATLETAS DE ÉLITE: UN CASO EN MARCHA ATLÉTICA

Ginés Nieto García y Aurelio Olmedilla Zafra*

RESUMEN: El presente trabajo muestra la intervención psicológica realizada con un atleta de elite, cuya especialidad deportiva es la marcha atlética. Se indica el referente contextual en el que se desarrolla la intervención, dentro del marco del Convenio de Colaboración suscrito entre el Club de Atletismo Athleo Cofrucieza y la Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Se detallan algunas de las técnicas y métodos de trabajo para cada una de las fases establecidas dentro del programa de entrenamiento psicológico, presentándose también determinadas herramientas de trabajo que, elaboradas «ad hoc», muestran la importancia del trabajo flexible y adaptable a las necesidades de nuestros deportistas. Estas fases son:

- a) Evaluación inicial.
- b) Planificación: método y técnicas.
- c) Evaluación continua y final del programa de entrenamiento psicológico.

ABSTRACT: The present work shows the psychological intervention carried out with an elite athlete whose sport specialty is the athletic march. The relating one is indicated contextual in the one that the intervention is developed, inside the mark of the Agreement of Collaboration subscribed between the Club of Atletismo

Correspondencia: Ginés Nieto García. Sociedad Murciana Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Travesía Pintor Zurbarán, 4 (dúplex). 30120. El Palmar. Murcia. E-mail: ginesnieto@correo.cop.es

* Universidad Católica San Antonio (UCAM) de Murcia.

Athleo Cofrucieza and the Sociedad Murciana of Psychology of the Physical Activity and the Sport.

Some of the techniques and work methods are detailed for each one of the established phases inside the program of psychological training, being also presented certain work tools that, elaborated «ad hoc», they show the importance from the flexible and adaptive work to the necessities of our sportsmen. These phases are:

- d) Initial evaluation.
- e) Planning: method and technical.
- f) Continuous and final evaluation of the program of psychological training.

Introducción

Cuando hablamos de entrenamiento psicológico en el ámbito del deporte, estamos refiriéndonos a la intervención que desde la psicología realizamos en el marco del entrenamiento deportivo; éste, incluye cuatro grandes áreas de trabajo: técnica, táctica, física y psicológica. Una de las cuestiones cruciales de toda intervención psicológica es la de insertar ésta, desde un punto de vista ecológico, en el desarrollo mismo del entrenamiento deportivo. Sin embargo, no por ello, debe perder su peculiaridad en lo referente al método de trabajo; es más, 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. Así, el trabajo de planificación del entrenamiento psicológico deberá insertarse dentro de la planificación general deportiva, cuyos objetivos fundamentales son decidir y organizar el trabajo a realizar en el entrenamiento, procurando aprovechar al máximo, los diferentes recursos disponibles con el propósito final de mejorar las posibilidades de rendimiento de los deportistas (Buceta, 1998).

La secuencia metodológica de la intervención psicológica se establece en fases en las que deberemos establecer las técnicas y métodos más adecuados de cara a lograr los objetivos previstos. Según considerábamos en otro trabajo (Olmedilla y Nieto, 1997a), la planificación y programación del entrenamiento psicológico, implica la organización previa más apropiada del contenido y la forma de aplicación para su contrastación desde la utilidad y la eficacia (bondad ecológica del entrenamiento psicológico).

La marcha atlética es una especialidad que se sitúa dentro del marco de los deportes de resistencia, con un componente técnico alto; así, deberemos atender a ambos aspectos como básicos dentro de la planificación, tanto del entrenamiento deportivo, como del entrenamiento psicológico. En esta línea, y de acuerdo con Buceta (1998) la planificación puede propiciar efectos psicológicos positivos en el propio entrenador (autoconfianza respecto al trabajo que realiza) y en sus deportistas (autoconfianza respecto a que lo que hacen según plan elaborado) fortaleciendo la percepción de control de ambos sobre el proceso de entrenamiento.

La adecuación de la planificación del entrenamiento psicológico en la planificación general deportiva del atleta hace que, a veces, debamos adaptar los programas de intervención psicológica a diferentes modelos de entrenamiento procedentes de la teoría del entrenamiento deportivo (García y Llamas, 1995) o más específicos, pero siem-

pre contextualizados en la práctica del entrenamiento y competición deportiva real (Palmi, 1999), o bien derivando, en la línea propuesta por Cruz (1995) de estudios de caso único, de demandas muy concretas de intervención (Escudero, 1999; Nieto y Jara, 1998; Llames, 1999).

Contexto

La intervención psicológica que presentamos en este trabajo se encuentra dentro de un marco más amplio de actuación; éste viene dado por la firma de un Convenio de Colaboración entre la Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte y el Club de Atletismo Athleo Cofrucieza, de la localidad murciana de Cieza. Este Convenio de Colaboración se firmó en octubre de 1997, y se ha ido prorrogando con las consiguientes modificaciones respecto a la actuación general psicológica y los objetivos para cada una de las temporadas deportivas.

Los objetivos específicos del primer Convenio con el Club de Atletismo Athleo Cofrucieza fueron:

1. Realizar una evaluación de las destrezas psicológicas de todos los atletas del club, desde la categoría cadete hasta la senior y profesional, para establecer indicadores de mejora respecto a la práctica deportiva, tanto a entrenadores como a padres.

2. Establecer un programa de entrenamiento psicológico para todos aquellos atletas que lo demandaran.

A partir de la evaluación se elaboró un informe individualizado de cada atleta, indicando aquellas áreas psicológicas más deficitarias (puntos débiles, a desarrollar o mejorar) y más desarrolladas (puntos fuertes, sobre los que apoyar la intervención si procediera), y señalando sugerencias específicas de un entrenamiento psicológico individualizado. Este informe se remitía al atleta y al entrenador (a la vez presidente del club); una vez recibidos los informes de los atletas, el Club demandaba entrenamiento psicológico para aquellos atletas que lo solicitaban. Este primer año, fueron dos los atletas participantes en programas de entrenamiento psicológico: uno, en la especialidad de marcha atlética y otro, un mediofondista juvenil.

Este contexto es importante para comprender la relación que ya existía tanto con el deportista como con su club (entrenador). Sin duda, que el conocimiento previo por las distintas partes sobre la disciplina, facilitó el desarrollo del entrenamiento expuesto más adelante.

Entrenamiento psicológico

El entrenamiento psicológico realizado se estructuró en tres fases:

- a) Evaluación inicial.
- b) Planificación: método y técnicas.
- c) Evaluación final del programa de entrenamiento psicológico.

a) Evaluación inicial

La evaluación supone el primer paso de la intervención psicológica, y de ella va a depender en buena medida todo lo posterior. Tal y como señalábamos en otro trabajo (Olmedilla y Nieto, 1997b), ésta nos va a permitir «extraer conclusiones, que una vez objetivadas, nos servirán de punto de partida para establecer un análisis funcional de la conducta del deportista, para saber qué está sucediendo, porqué y sus consecuencias».

Como hemos comentado anteriormente, en este momento del entrenamiento ya contábamos con datos del atleta respecto a las variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo, obtenidos a través del «Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD) elaborado por Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada (1993) a partir del *Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS) de Mahoney (1989).

Así, el núcleo de esta fase giró en torno a la entrevista deportiva que realizamos

VARIABLES A EVALUAR	PREGUNTAS	
Concentración y estrategias atencionales	7, 8, 9, 10 y 11.	
Control de estrés, ansiedad y activación	19, 20, 21 y 22.	
Autoconfianza	13, 14 y 15.	
Motivación	16, 17 y 18.	
Evaluación del rendimiento	12 y 25.	
Apoyo social	23 y 24.	
Cohesión de grupo	26.	
Habilidades y/o destrezas psicológicas	27.	

con el atleta, para contrastar los datos del CPRD y profundizar en los aspectos básicos del perfil psicológico y deportivo del atleta, determinando los puntos fuertes y los puntos débiles para especificar el programa de entrenamiento psicológico.

Se diseñó una entrevista «ad hoc» (ver Anexo 1), con 28 cuestiones diferentes a tratar, donde se recogen datos de dos tipos: a) personales y deportivos, de forma general; y b) relativos a diferentes variables psicológicas directamente relacionadas con la práctica deportiva.

En las primeras 6 cuestiones, intentamos determinar de forma general (primer / segundo contacto) la valoración propia que realiza el atleta respecto a su implicación y práctica deportiva, así como de su percepción como atleta. A partir de la séptima cuestión, se intentan determinar aquellos aspectos fundamentales respecto a las variables psicológicas y su relación con la práctica deportiva. Las variables psicológicas sometidas a evaluación durante la entrevista son las siguientes:

b) Planificación: método y técnicas.

Para proceder a la planificación de los principales objetivos psicológicos que se iban a tener en cuenta a lo largo de toda la temporada, y basándonos en el método

Temporada 1999 / 00	
Calendario / Fases	
•	27 al 30 de diciembre 1999. Concentración fuera de la Reg
•	2 al 9 de enero 2000. Entrenamiento en altura (Los Pirin
•	10-15 de enero 2000
•	16 de enero 2000. Campeonato Valenciano
•	17 de enero al 12 de febrero 2000
•	13 de febrero de 2000. Campeonato de Cataluña
•	14-19 de febrero 2000
•	20 de febrero. Campeonato de Murcia
•	21 de febrero al 18 de marzo 2000
•	19 de marzo de 2000. Campeonato de España - Nacional
•	...

Tabla 1. Calendario previsto de actividades para una temporada.

Temporada 1999 / 00	
Calendario	Objetivos (psicológicos y deportivos)
(27 al 30 de diciembre 1999) Viaje a Benicasim (Castellón)	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar de lugares de entrenamiento y relacionarme con algunos compañeros que deben de estar conmigo en las competiciones • Llevar a cabo una gran cantidad de kilómetros separanfiar en el Cto. Cataluña. • "Machacar al cuerpo" ..
2 al 9 de enero 2000 (2º salida de Cieza) Entrenamiento en los Pirineos	
10 al 15 de enero 2000	
17 de enero al 12 de febrero 2000	<ul style="list-style-type: none"> • Intención de irme a entrenar una semana fuera de Cieza. Pos de irme a Centro de "Los Narejos". • La función es la de huir de la monotonía del entrenamiento centrarme al 100% en el atletismo. • Seguir con una preparación ascendente para el de Cataluña todo para Cieza.
14 al 19 de febrero 2000	Ir incrementando la calidad de los entrenamientos, en base el volumen por aspectos más relacionados con la potencia.
21 de febrero al 18 de marzo 2000	Centrarme a tope en el Nacional. Será la época de mayor cal hasta el momento. Haré series de nivel buscando un momento cercano al 90%.
...	...

Tabla 2. Objetivos deportivos y psicológicos.

propuesto por Buceta (1997), utilizamos, en un primer momento y junto al deportista, una tabla (ver la Tabla 1) donde sólo se recogía el calendario previsto para la presente campaña.

Este calendario, posteriormente debía ser contrastado con el entrenador, ya que es importante que el trabajo a planificar tenga en cuenta el criterio técnico del responsable de la preparación de nuestro deportista. A veces, y en este sentido, venían dados por éste los criterios que regulaban y orientaban la decisión (p. ej. tipos de prueba, competidores presentes en la misma, fechas entre competición, desplazamientos, idoneidad del clima, del ritmo de carrera, ritmos de descansos, características del tipo de entrenamiento que en ese momento se seguía, entre otras).

Una vez puestos de acuerdo (entrenador, deportista y psicólogo) en cuanto al calendario que se iba a planificar, se realizó, como segundo paso y de forma casi paralela, un establecimiento de objetivos deportivos y psicológicos (ver Tabla 2). Interesaba aquí, que el propio deportista llevase a cabo un repaso por los momentos en los que se encontraba dividida su temporada y describiese cada una de sus objetivos y necesidades concretas para cada uno de ellos.

ANEXO COMPETICIONES	
Competición	(Objetivos - Plan de competición)
(16 de enero de 2000) Cto. Valenciano	<ul style="list-style-type: none"> Recoger sensaciones que pueda utilizar en futuras competiciones. Marcar un ritmo de carrera vivo hasta el final. Intentar sobre 1h 30'
(13 de febrero de 2000) Cto. Cataluña	<ul style="list-style-type: none"> Ir consolidando la autoconfianza en una distancia de Prever un ritmo que pueda mantener y mantenerlo. Puesta en práctica de habilidades psicológicas. Lo más realista sería ir aumentando la confianza de
Clasificatorio 8 naciones (20 de febrero de 2000) Cto. de Murcia	<ul style="list-style-type: none"> Seguir recogiendo sensaciones para utilizarlas en fu competiciones. Poner en práctica habilidades psicológicas de pensam positivo durante carrera y detección de pensamiento.
(19 de marzo de 2000) Cto. España - Nacional	<ul style="list-style-type: none"> Acercarse a la mejor marca personal. Ganar el campeonato. Lograr clasificación para el 8 naciones (entrando en primeros puestos)

Tabla 3. Calendario de competiciones y objetivos.

Temporada 1999 / 00 (y II)	
Sesiones de trabajo - Objetivos	Técnicas o procedimiento a llevar a
<ul style="list-style-type: none"> (14 de diciembre 1999) Sesión Evaluación inicial. Recorrido temporada próxima. Detección de mayores necesidades psicológicas futuras. Determinación de aspectos clave sobre el programa de entrenamiento psicológico. 	<ul style="list-style-type: none"> Entrevista personal con deportista (Anexo 1) Entrevista con entrenador actual y suplementación CPRD.
<ul style="list-style-type: none"> (15 de enero 2000) Sesión Contraste programa - Devolución de información. Determinación definitiva de los objetivos deportivos psicológicos. Reajuste de expectativas. 	<ul style="list-style-type: none"> Establecimiento de objetivos Revisión de creencias rígidas mediante diálogo socrático. Auto-registros.
<ul style="list-style-type: none"> (17/01/2000 - 12/02/2000) y 4ª Sesión Prevenir y controlar crisis de motivación Fortalecer autoconfianza aprovechando experiencias cotidianas del entrenamiento y la competición. 	<ul style="list-style-type: none"> Auto-registros. Revisión de objetivos. Reunión con entrenador sobre conveniencia de viaje al CAR
<ul style="list-style-type: none"> (14/02/2000 - 19/02/2000) Sesión Seguir potenciando la autoconfianza. Prevenir y controlar crisis de motivación. Desarrollar estrategias adecuadas para la utilización de un óptimo enfoque atencional. 	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de objetivos. Feedback sobre rendimiento e auto-registros. Entrenamiento sobre estrategias atencionales.
<ul style="list-style-type: none"> (21/02/2000 - 18/03/2000), 7ª y 8ª Sesión Mantener elevada la auto-confianza. Controlar excesos de motivación. Prevenir y/o anticipar dificultades que puedan afectar al rendimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Revisión y anticipación de dificultades. Ajuste de expectativas antes de la competición. Elaboración y ensayo de plan de enfoque y re-enfoque atencional antes de la competición.

Tabla 4. Objetivos psicológicos y su operativización.

Como se puede comprobar, los periodos o espacios temporales vendrán a ajustarse a los establecidos por las distintas fechas de las competiciones (ver Tabla 3), y a las distintas mesetas o mesociclos que encontramos entre cada una de ellas. Esto es así, ya que el cumplimiento de objetivos de resultado vendría aparejado a la programación deportiva posterior, pudiendo generar una distinta a la que teníamos en un principio la no clasificación en alguna de las pruebas previas. En definitiva, lo que ocurre con determinadas competiciones, es que son clasificatorias, por lo que si nuestro deportista no consigue mostrar un rendimiento y resultado «mínimo», puede ver su calendario de competiciones modificado a mitad de temporada. Debiendo entonces optar, por otros objetivos también de resultado, quizás en distintos momentos temporales.

Esta programación relacionada con el sistema copa eliminatorio, fue la que nos

planteó la necesidad de ajustar y establecer los mesociclos en base a las competiciones mismas, además de que serviría para conocer de antemano cuántas sesiones presenciales de trabajo con el deportista podríamos tener sin impedimentos (p. ej. concentración, viajes, competiciones no conocidas por el psicólogo, etc.).

Una vez se había determinado el calendario de competiciones, y por tanto también el de periodos intermedios, relacionábamos cada uno de ellos con unas determinadas «necesidades - demandas» psicológicas. Para ello, se establecían (ahora sólo el psicólogo) según figura en la Tabla 4, aquellos objetivos que desde el punto de vista psicológico definían y operativizaban más nuestro entrenamiento. A veces, se podían dar determinadas situaciones que generasen cambios y/o modificaciones de última hora sobre lo programado, y esto provocaba el reajuste necesario por parte del psicólogo.

a) Evaluación continua y final del programa de entrenamiento psicológico.

Para ir comprobando el grado de cumplimiento de nuestros objetivos, se elaboraron también unas hojas «ad hoc» donde el propio deportista nos ayudaba a determinar y precisar de forma continua el grado de consecución de estos. Esto además facilitó en nuestro deportista un funcionamiento más objetivo y regulado en cada competición, pudiendo así ir consolidando la autoconfianza y la percepción de control. Podemos ver cuatro ejemplos en las tablas 5, 6, 7 y 8).

Como se puede comprobar, en las mismas existen varios campos que pasamos a comentar:

Prueba: XXX	Fecha: 23 / 4 / 2000
Marca: X h. y X m.	Kms. / última semana: 06
Valoración (Estado general de forma): Consideraciones: muy bien de sensaciones físicas.	Valoración (Estado anímico general): Consideraciones: haber estado centrado en los entrenamientos y en esta competición me ha hecho sentir muy fuerte físicamente.
Los entrenamientos han salido todos conforme a lo previsto. Me encuentro muy fuerte físicamente.	Me siento muy fuerte anímicamente.
OBJETIVO N° 1: Entrar entre los tres primeros españoles. (Clasificación para la Copa de Europa)	
Grado o nivel de Consecución (0-10): 9	
¿Qué aspectos me han beneficiado más en la consecución de este objetivo n° 1?	
La idea preestablecida de que era posible y que lo haría.	
¿Qué aspectos me han perjudicado más en la consecución de este objetivo n° 1?	
El desenfoque que se produjo en los primeros kilómetros pues al principio pensaba que iría mejor que el resto del grupo, pero al principio me confundí con las diferencias con respecto al grupo, tal y como teníamos programado.	

Tabla 5. Ejemplo de hoja de control de consecución de objetivos.

Nieto, G. y Olmedilla, A.

Planificación del entrenamiento psicológico en atletas ...

OBJETIVO N° 2: Conseguir que no me sacaran tarjetas.	
Grado o nivel de Consecución (0-10):	8
¿Qué aspectos me han beneficiado más en la consecución de este objetivo n° 2?	
La mentalización de hacer una marcha lo más pegado al suelo cuando pasaba por algún juez derecha lo más rasante posible. Además debía hacer más fluida la cadera para dar mejor relajación a la cabeza y brazos.	
¿Qué aspectos me han perjudicado más en la consecución de este objetivo n° 2?	
El cansancio que se produjo a partir del Km 15 provocó que de hombros y cabeza fuera bastante parte se subsanó al ser informado desde fuera de carrera por una compañera. (Me sacaron en pizarra).	

Tabla 6. Ejemplo de hoja de control de consecución de objetivos.

Prueba: XXX	Fecha: 6 de junio del 2000
Marca: X h. y X m.	Kms./última semana: 71 km.
Valoración (Estado general de forma): Consideraciones: Llevo arrastrando toda la semana una serie de problemas físicos que me han impedido entrenar según lo planteado así el jueves día hice un entrenamiento que me dio a entender que mantenía la forma física en un nivel óptimo	Valoración (Estado anímico general): Consideraciones: Debido a los dolores insistentes que he tenido durante toda la semana la moral ha disminuido, pues veía que podía entrenar todo lo que me gusta o simplemente no me dejaba entrenar. El entrenamiento del jueves me motivó bastante y ayudó a restituirme de confianza que tenía depositado antes de esta semana.
OBJETIVO N° 1: Respiración y relajación facial	
Grado o nivel de Consecución (0-10):	8
¿Qué aspectos me han beneficiado más en la consecución de este objetivo n° 1?	
aporte de oxígeno el mayor	
¿Qué aspectos me han perjudicado más en la consecución de este objetivo n° 1?	
La sensación incómoda de las primeras vueltas aunque en todo momento era consciente del	

Tabla 7. Ejemplo de hoja de control de consecución de objetivos.

OBJETIVO N° 2: Movimiento de cadera rápido acompañado con un balanceo de brazos pendular	
Grado o nivel de Consecución (0-10)	7
¿Qué aspectos me han beneficiado más en la consecución de este objetivo n° 2?	
Mantener la sensación de cadera en continuo movimiento junto con un movimiento de brazos más dinámico y efectivo. Me ayudaba la respiración ya que interactúa con dicho objetivo formando toda una respuesta.	
¿Qué aspectos me han perjudicado más en la consecución de este objetivo n° 2?	
Principalmente la sensación de incomodidad de los hombros. Además es un apartado que todavía no domino bastante.	

Tabla 8. Ejemplo de hoja de control de consecución de objetivos.

- Primer cuadrante: Referencias de competición (Se indicaba prueba en la que se completó y marca conseguida).
- Segundo cuadrante: Fecha y kilómetros realizados en la última semana, aspecto éste último se acordó con el deportista quería contrastar si los entrenamientos de la semana previa (medida en kilómetros recorridos) estaba relacionada de alguna forma con la marca conseguida (el comprobar a la postre lo contrario, también nos ayudó a objetivar el peso específico de esta variable cara a la competición).
- Tercer cuadrante: Se valoraba de 0 a 10 el estado general de forma física, y se dejaba espacio para las distintas consideraciones pertinentes.
- Cuarto cuadrante: Se indicaba, como contraste, el estado anímico general, complementario al físico. Intentábamos generar una valoración distinta por parte del deportista, no necesariamente debiendo estar fusionadas o algo por el estilo. Se percibían demasiado relacionadas y se quería enseñar al deportista la valoración «diferenciada» de ambas.
- Quinto y sexto cuadrante: Indicábamos el primer objetivo a pretender, indicando luego a posteriori su grado o nivel de consecución, en una escala de 0 a 10.
- Aspectos que me han beneficiado: Se intentaba generar la reflexión en el deportista, sobre cuestiones que, positivas para su rendimiento posterior, estuviera pasando por alto.
- Aspectos que me han perjudicado: Con esta información, pretendíamos entresacar aquellas cuestiones que le resultaban más dificultosas, y que nos servirían a la postre también para «reajustar» o potenciar cada una de nuestras estrategias actuales.

El proceso se repetía con cuantos objetivos se establecieran con el deportista, en ningún momento en número superior a cuatro o cinco.

Finalmente, ya en el apartado de evaluación final, pudimos comprobar la valoración última del deportista con el breve cuestionario que aparece en el Anexo 2.

Discusión

Cinco son los aspectos más destacados que surgen del trabajo que presentamos:

1. La necesidad de adecuar e integrar el entrenamiento psicológico a la planificación deportiva o viceversa.
2. La de realizar un trabajo multidisciplinar sinérgico con otros profesionales del cuerpo técnico.
3. Tomar como punto de partida una caracterización del deporte practicado por nuestro deportista.
4. Lo importante de evaluar tanto continuamente como al final del entrenamiento.
5. La necesidad de la flexibilidad en la labor aplicada.

Respecto al primer punto, cualquier intervención psicológica no integrada en la planificación deportiva general queda desligada y resulta, cuando menos, ineficaz para la obtención de objetivos de rendimiento deportivo. La marcha atlética, como cualquier otra especialidad de atletismo, está ausente de un calendario fijo e inmodificable que oriente la actividad y el entrenamiento; esta sola consideración es suficiente para entender que cualquier tipo de entrenamiento psicológico va a estar directamente relacionado con el planing de competiciones que definitivamente quede establecido y que resultará de:

- a) el calendario oficial,
- b) la selección de aquellas pruebas que permitan la consecución de los objetivos previstos (puesta a punto, consecución de marcas, clasificación, etc.),
- c) estado de forma del atleta (datos objetivos, percepción propia y del entrenador),
- d) compromisos de club, de patrocinadores, etc., y
- e) otras circunstancias no previstas en las anteriores.

Este hecho supone el primer aspecto que desde la programación del entrenamiento psicológico, sólo podremos resolver mediante una actuación integrada desde el equipo técnico.

El trabajo psicológico debe responder a las necesidades del atleta, a las demandas del entrenador y a su planing de competiciones y entrenos, consensuado conjuntamente con el propio atleta; en definitiva, se ha realizado un trabajo conjunto (deportista, entrenador y psicólogo) valorando y controlando las diferentes condicionantes de la planificación deportiva, en base a la consecuencia de unos objetivos deportivos concretos.

La caracterización de la marcha atlética como un deporte de resistencia, que precisa de componentes técnicos muy específicos (estilo y reglamentación de carrera, presencia de faltas técnicas sancionadoras) y una optimización del proceso de toma de decisiones (componente táctico) va a determinar la utilización de técnicas psicológicas específicas que potencien determinadas habilidades (autoconfianza, estrategias atencionales, ...) o que permitan prevenir la aparición de efectos no deseados (monotonía del entrenamiento, crisis de motivación —por exceso o defecto—, etc.).

Cualquier estrategia que dentro de nuestro procedimiento de trabajo ayude a la

evaluación continua y final de nuestro programa de entrenamiento psicológico, resulta de vital importancia, ya que el feedback que nos proporciona no sólo estará relacionado con la mejora continua, sino también con la eficacia de nuestro programa a medio y largo plazo. De hecho, creemos que cualquier actividad que sea emprendida con este propósito seguro redundará en una mayor y mejor adecuación de nuestros recursos.

Como última referencia, queremos destacar que todo lo referido en el presente artículo, no es un compendio de aspectos rígidos y estructurados que debieran definir de antemano todo nuestro entrenamiento psicológico. Muy al contrario, su lectura desde nuestro punto de vista, debería de girar bien distinta en el sentido de valorar las distintas opciones que la dificultad en la práctica nos brinda y humildes fórmulas de resolverlas fruto del reajuste continuo y flexible necesario en estos casos.

Referencias

- Buceta, J. M. (1998) *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. (1997) Planificación y programación del trabajo psicológico. *Apuntes del Master Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: UNED.
- Buceta, J. M.; Gimeno, F. y Pérez-Llantada (1993) *Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)*. Universidad Nacional de Educación a Distancia (sin publicar).
- Cruz, J. (1995) Psicología del deporte en España: estado actual y perspectivas de futuro. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1), 5-13.
- Escudero, J. T. (1999) Mejora de ejecución a través del entrenamiento psicológico en una nadadora. En F. Guillén (ed.) *La psicología del deporte en España al final del milenio*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria: Servicio de Publicaciones.
- García, J. y Llames, R. (1995) Algunas consideraciones prácticas sobre el modelo de programación psicológica. En *Actas del VI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia: Universitat de València.
- Llames, R. (1999) Afrontamiento de la competición en deporte de iniciación: estudio de un caso en patinaje artístico. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.) *Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Areas de investigación y aplicación*. Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Mahoney, M. J. (1989) *The Psychological Skills Inventory for Sport (R-5)* (5-th rev.) Goleta, C.A.: Health Science Systems.
- Nieto, G. y Jara, P. (1998) Intervención psicológica con deportistas en crisis: análisis y reflexión desde un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 27-40.
- Olmedilla, A. y Nieto, G. (1997a) Intervención psicológica en deportes individuales. En E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Manual de Psicología del Deporte*. Murcia:

Nieto, G. y Olmedilla, A.

Planificación del entrenamiento psicológico en atletas ...

Capítulo Tres.

Olmedilla, A. y Nieto, G. (1997b) Evaluación psicológica en el contexto deportivo. En

Fecha:

ENTREVISTA DEPORTIVA	
Nombre y Apellidos:	F. de nacimiento:
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:	

E. J. Garcés de los Fayos (coord.), *Manual de Psicología del Deporte*. Murcia: Capítulo Tres.

Palmi, J. (1999) Factores de análisis para el entrenamiento psicológico en rendimiento. En G. Nieto y E.J. Garcés de los Fayos (Eds.) *Psicología de la Actividad Física y el Deporte: Áreas de investigación y aplicación*. Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Anexo 1

Para poder programar el entrenamiento psicológico en base a 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 qué 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 - 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 qué 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 tu sólo o necesitas motivación «extra» de fuera? ¿En qué 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.- Cuando compites habitualmente ¿sientes algún tipo de presión? ¿En qué sentido? ¿Cómo manejas estas situaciones?
- 22.- ¿Te suele pasar también en los entrenamientos? ¿En qué 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 antes 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 lo habeis solucionado?

27.- ¿Qué aspectos mentales te gustaría desarrollar o potenciar con este entrenamiento?

- autodiálogo: ¿qué te dices habitualmente cuando compites?
- metas de rendimiento no de resultado: ¿cómo las estableces normalmente?.
- 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?

Me obstaculizó	No me afectó	Me ayudó
-5 -4 -3 -2 -1	0	1 2 3 4 5
• Reuniones previas de contacto con los psicólogos para la preparación psicológica.		
• La relación con tu entrenador.		
• Reuniones individuales sobre planes psicológicos con el psicólogo del deporte.		
• Conocimiento previo de la psicología del deporte (lecturas que habías realizado).		
• Establecimiento de metas específicas.		
• Diseño de planes previos a la competición.		
• Plan de focalización para la competición. (incluida en el plan anterior)		
• Plan de refocalización. (incluida en el plan anterior)		
• Aspectos trabajados de anticipación de las competiciones.		
• Práctica y focalización durante el entrenamiento.		
• Concentración fuera de Murcia.		
• Estado físico conseguido a lo largo de la temporada.		
• Entrenamiento en el control de tu activación.		
• Asistencia a las "Jornadas de Psicología del Deporte" desarrolladas en tu Club.		
• Relevancia de la autoobservación como primer paso a la hora de detectar posibles pensamientos negativos.		
• Entrenamiento en el control de las autoverbalizaciones tanto en competición como en los entrenamientos.		
• Programa de entrenamiento psicológico en general.		
• Otras áreas que quieras destacar (rellénalo).		
• ¿Hasta qué punto crees que te ha afectado el programa de entrenamiento psicológico en cuanto		
• pensamientos positivos en los entrenamientos?		_____
• pensamientos positivos en las competiciones?		_____
• sentimientos de control personal?		_____
• constancia en tu forma competitiva?		_____

Nieto, G. y Olmedilla, A.

Planificación del entrenamiento psicológico en atletas ...

Muchas Gracias.

Muy positiva. Estoy contento con el trabajo realizado hasta hora.	Positiva pero si trabaja más en profundidad.	Mejoras pero no es para tanto.	No creo que se mejore mucho, aunque nunca es de más.	(Completar)
-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------------------------	-------------

Anexo 2

Evaluación final sobre el programa de entrenamiento psicológico - Club Athleo Cofrucieza

El objetivo de esta evaluación consiste en conocer cómo te influyó el programa de entrenamiento psicológico que desarrollamos así como algunos factores que pudieran influir en el mismo. Por favor utiliza la siguiente escala en la que los valores desde menos 5 hasta menos 1 indican que te interfirió u obstaculizó tu buen funcionamiento (-5 = «me obstaculizó mucho», -1 = «me obstaculizó poco»), el cero (0) indica que «no me afectó», y desde 1 hasta 5 indican que te ayudaron (1 = «me ayudó algo» y 5 = «me ayudó mucho»).

- En líneas generales tu primera toma de contacto con la psicología del deporte la valoras (señalar una sólo):

- ¿En qué aspectos crees que debes trabajar más para continuar aumentando y perfeccionando tus habilidades psicológicas?

- ¿Tienes algunas sugerencia(s) que te gustaría ver incluida como parte del Programa de Entrenamiento psicológico de la próxima temporada?

- ¿Desde tu punto de vista, cuáles consideras tus mayores retos deportivos y personales para la próxima temporada y en qué afectaría eso al plan de entrenamiento psicológico?