

DOSSIER

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LA SELECCIÓN OLÍMPICA ESPAÑOLA DE CICLISMO: BARCELONA 92

Juan Tomás Escudero López *

RESUMEN: En este artículo se presenta el trabajo llevado a cabo en la preparación psicológica de la Selección olímpica Española de ciclismo que representó a España en los JJOO de Barcelona 1992. Se plantea una actuación en dos áreas: a) La Salud Psicológica de esos ciclistas, llevada a cabo a través del seguimiento de la misma mediante diferentes procedimientos y, b) El Entrenamiento Psicológico, llevado a cabo a través de dos tipos de actuaciones: 1) Intervención Directa, en la que tras la evaluación realizada se presenta el entrenamiento de las habilidades o destrezas psicológicas que complementan la preparación del ciclista y, 2) Intervención Indirecta, en la que se plantea el control de ciertas variables ambientales que pueden incidir en el ciclista y en su rendimiento. También se exponen algunos "problemas" surgidos durante la realización de este trabajo así como sus soluciones y, finalmente se exponen ciertas recomendaciones que pueden tenerse en cuenta para futuros trabajos en este ámbito.

ABSTRACT: This paper presents the psychological preparation carried out with Spain's Olympic National Cyclist Team which represented Spain at the 1992 Summer Olympic Games celebrated in Barcelona, Spain. It's proposed a psychological action in two areas: a) Psychological Health, worked through the follow up of it by different procedures and, b) Psychological Training, worked in two directions: First, Direct Intervention: in which, Evaluation and Psychological Training in order to complete cyclist preparation is provided and, Secondly, Indirect Intervention: in which, the control of some environmental variables that could influence in cyclist's performance is exposed. As well as it's exposed some problems that appeared as soon their solutions; and finally some recommendations to bear in mind in future sport psychological interventions are provided.

* Psicólogo responsable Selección Olímpica Española de Ciclismo. Psicólogo área Psicología del Deporte, Direcció General d'Esports (Govern Balear). Gabinet de Medicina del Deporte. Poliesportiu "Príncipes de España". Polígono Son Castello. Gremio Horneros, 4. 07009 Palma de Mallorca. Balears. España.

Los Juegos Olímpicos de Barcelona 92 supusieron y han supuesto la introducción en el mundo del deporte de algunos especialistas que hasta ese momento no habían tenido mucha cabida en el mismo. Este es nuestro caso, el de los psicólogos del deporte, ya que hasta entonces los contactos con las federaciones o con deportistas de alto nivel eran más bien escasos o bien se aglutinaban en centros tales como el CAR de Sant Cugat, C.E.A.R.E. de Barcelona o la BLUME de Madrid, donde se había dispuesto un organigrama que contemplaba diferentes especialistas y entre ellos estaban los psicólogos del deporte. Así el Departamento de Psicología del Deporte del CAR -en el que estuve durante 1990, completando mi formación en esta especialidad- cuenta con psicólogos del deporte que llevan trabajando con deportistas de alto nivel desde hace unos cuantos años.

De hecho mis primeros contactos con la Selección Olímpica Española de Ciclismo (y en este caso pista) se remontan a esa época. En esa ocasión, y durante su concentración en el CAR, sólo tuvimos la oportunidad de realizar una evaluación de diferentes aspectos psicológicos relevantes para la obtención de rendimiento, sin pasar al entrenamiento psicológico.

Fue a finales de 1991 cuando la Federación Española de Ciclismo; a través del que meses después sería su presidente, el Sr. Joan Serra; se puso en contacto conmigo para gestionar la manera de que formara parte del equipo técnico de la misma, en calidad de psicólogo del deporte. Con el objetivo de trabajar, en el tiempo que quedase, preparando a los ciclistas para los JJOO de Barcelona 92.

La vinculación con dicha federación fue de un año, a través de un contrato en calidad de prestación de servicios. Me encargue de tres equipos que formaban la Selección Olímpica Española de Ciclismo,

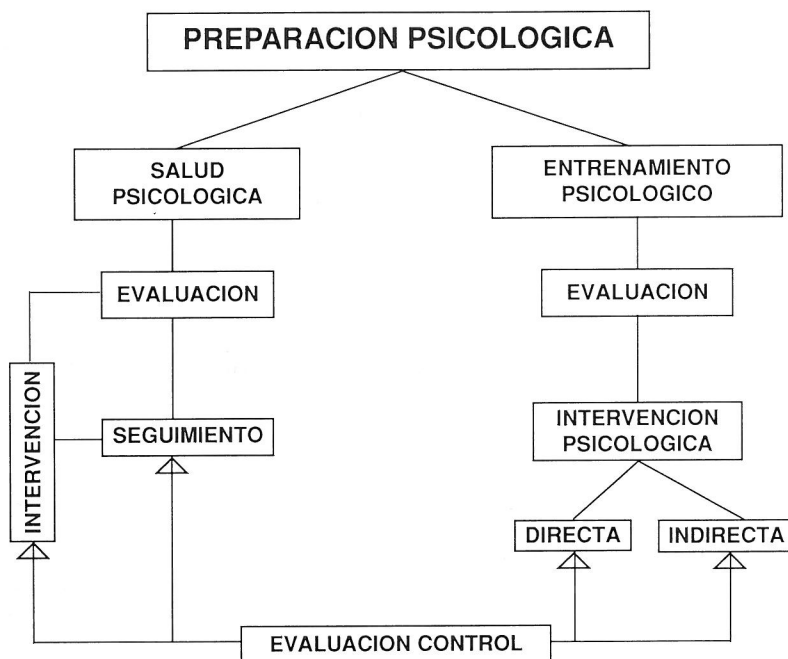


FIGURA 1. Esquema general de actuación.

conformados de la siguiente forma: 1.- El equipo masculino de carretera con nueve integrantes -que debían participar en la prueba de 100 Km contra reloj por equipos y la carrera en línea (194,40 km), 2.- El equipo femenino de carretera con seis integrantes -que debía participar en la carrera en línea (81 Km)- y, 3.- El equipo de Pista que contaba con doce chicos -que debían participar en las pruebas de Kilometro contra reloj, velocidad, persecución individual, persecución por equipos y carrera de puntuación- y una chica -que debía participar en la prueba de persecución individual-.

Mi actuación se iba a desglosar hacia dos grandes direcciones: A) Cuidar de la “Salud Psicológica” de los ciclistas, ya que el plan de concentraciones y el trabajo a desarrollar en las mismas había sido duro pero lo iba a ser mucho más en este último tramo hasta los JJOO y,

B) Llevar a cabo un “Entrenamiento Psicológico” a través de la creación, desarrollo y potenciación de las habilidades (o recursos) psicológicas de los ciclistas para obtener mayor rendimiento. (Fig. 1)

Debido a mi formación académica (donde predominó el modelo teórico conductual) y el posterior contacto con los psicólogos del deporte de CAR, el modelo de evaluación e intervención está basado en la teoría del Estrés de Lazarus (1966), que de forma muy breve se puede esquematizar en tres grandes aspectos (Lazarus & Folkman, 1984):

1.- El concepto de Estrés: El estrés psicológico es la relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar...

2.- Los procesos de evaluación cognitiva que refleja la particular y cambiante relación que se establece entre un individuo con determinadas características (valores, compromisos, estilos de pensamiento y de percepción) y el entorno cuyas características deben predecirse e interpretarse... y,

3.- El proceso de afrontamiento definido como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo...

Este modelo es perfectamente encajable, y nos lo encontramos, en el mundo del deporte, y en especial en niveles de alto rendimiento como este es el caso, deportistas olímpicos. Donde los deportistas se relacionan e interpretan un ambiente (Jones, 1990); en este caso el deporte que deben realizar y el ambiente en el que se desenvuelven (régimen de concentraciones), donde se exigen y se les exige el máximo rendimiento, con lo cual deben utilizar todos los recursos conductuales y cognitivos a su disposición para afrontar esas exigencias o demandas ambientales, que en ocasiones pueden llegar a ser estresantes (Parfitt et al., 1990). Probablemente en ocasiones esos recursos se vean desbordados (Landers y Boutcher, 1986) y ahí es donde entra el trabajo del psicólogo del deporte, aportando esos recursos para que esa interacción deportista y ambiente deportivo no sea estresante y perjudique su actuación y rendimiento (Klavora, 1978).

Para llevar a cabo mi trabajo, teniendo en cuenta las dos grandes áreas de actuación descritas, planteé una planificación y programación que rigiese mi trabajo. La metodología seguida fue:

A) Contactar con los entrenadores para ver si tenían alguna demanda concreta. Dado que, por un lado, los seleccionadores eran rusos y el aspecto psicológico en esos países se ha trabajado desde hace tiempo y por otro lado, llevaban trabajando con los ciclistas desde hacía ya un año y podían tener alguna información importante en cuanto a conductas deportivas o no deportivas que se debieran tener en cuenta. Y además plantearles mis objetivos de actuación y la forma de llevarlos a cabo.

B) Realizar la evaluación de las dos áreas a contemplar dentro de mi actuación, que se realizó en base a la utilización de diferentes tests específicos; la realización de entrevistas para completar esa recogida de información y la observación de las conductas de los ciclistas, tanto en situación normal de concentración como las conductas en entrenamiento y competición.

C) Plantear, una vez hecha la evaluación, las posibles actuaciones tanto por mi parte como por parte del equipo técnico en cuanto a la solución de problemas conductuales que pudieran afectar a la salud psicológica de los ciclistas y/o equipo técnico así como el ambiente en el que se desenvolvían; como para desarrollar los programas de entrenamiento psicológico y los planes de precompetición y de competición.

Respecto a la "Salud Psicológica" decir que tras llevar a cabo la evaluación inicial (realizada a través de entrevista y pasación de tests específicos -EPI y POMS-) se realizó un seguimiento de la misma a través de informes del comportamiento de los ciclistas por parte del equipo técnico (especialmente de los entrenadores), entrevistas, autoinformes, reuniones con los ciclistas y la utilización del test POMS cada cierto tiempo con el objetivo de valorar el estado anímico de los ciclistas durante las concentraciones y las competiciones.(Fig.2)

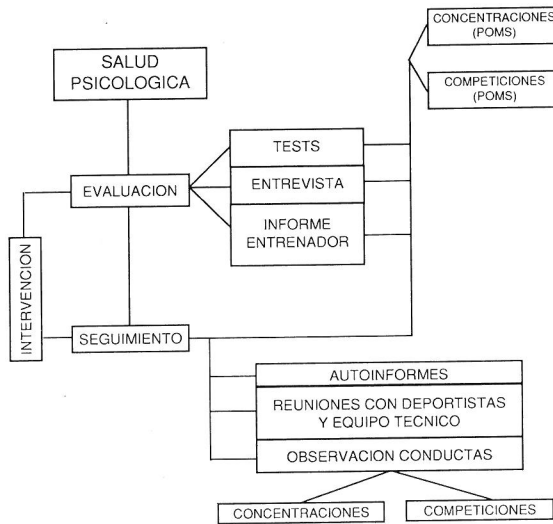


FIGURA 2. Esquema actuación en área salud psicológica.

Tras la evaluación de las habilidades (o recursos) psicológicas (realizada a través de pasación tests específicos - STAI, SCAT, TAIS -, entrevista deportiva) a la que se unía la demanda específica de alguno de los entrenadores sobre alguno de los ciclistas, más la propia demanda de algún ciclista en particular; surgió el plan de entrenamiento psicológico a llevar a cabo.(Fig. 3)

A grandes rasgos éste se dirigió hacia dos grandes vertientes:

1) Directa: Que consistió en trabajar algunas habilidades psicológicas con los deportistas, específicamente autocontrol y concentración.

Las habilidades de autocontrol se trabajaron a través de técnicas de control de activación (Relajación progresiva, Respiración) con una progresión en las mismas para insertarlas en el repertorio conductual (rutinas) con que se trabajaron las habilidades de concentración, mediante los planes de precompetición y competición. Con el objetivo de conseguir por parte de los ciclistas niveles de autocontrol y niveles de concentración adecuados y óptimos para obtener rendimiento.

Todo ello fue objeto de evaluación a través de registros fisiológicos (en este caso a través de la tasa cardíaca, utilizando Sport Tester) y autoregistros los primeros, y a través de registros de observación (por mi parte) , autoregistros y autoinformes (por parte de los ciclistas) los segundos.

También utilice, para los integrantes de los equipos masculino y femenino de carretera, una técnica que podría denominar de “Familiarización” con el circuito donde se iba a desarrollar la prueba de carretera. A través de la información detallada sobre el perfil del circuito y la utilización de un video para visionar dicho circuito con el objetivo de que los ciclistas tuvieran la máxima información y conocimiento de ese circuito.

2) Indirecta: Que consistió básicamente en el control estimular (en el caso de los integrantes del equipo de pista) de ciertas variables ambientales que pudieran afectar a los ciclistas en su preparación.

En este sentido se controlo la disposición del Box del equipo de España dentro de la pista (en una esquina del interior de la pista) así como los países cercanos a ese box (de habla no castellana) para asegurarnos lo que podríamos denominar “aislamiento “ (estimular y verbal) y de esta forma potenciar a través de lo entrenado en los planes y habilidades la puesta a punto a nivel de activación y de concentración.

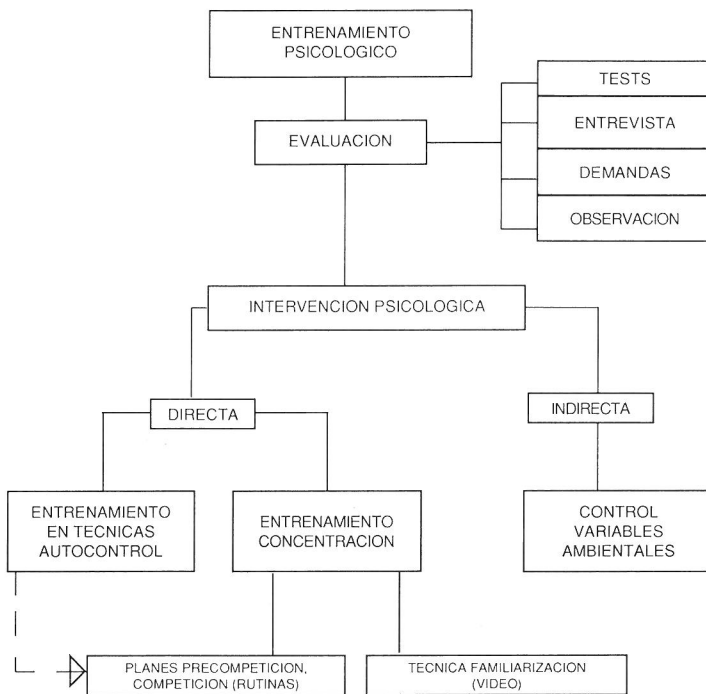


FIGURA 3. Esquema actuación en área entrenamiento psicológico.

Este trabajo se intensificó en el caso de la preparación del que después sería nuestro primer campeón olímpico, Jose Manuel Moreno en la prueba del Kilometro contrareloj, ya que ese "aislamiento" se intento llevar al máximo, puesto que toda su preparación antes de esa prueba se realizó en los vestuarios internos (cabina) del velódromo que se acondicionaron para que desde horas antes llevara a cabo su preparación física y psicológica tal y como se había planificado; intentando evitar la influencia de cualquier variable ambiental (periodistas, público, ...).

La efectividad del trabajo realizado depende de un aspecto importante: la disponibilidad y aceptación de los deportistas para llevar a cabo el trabajo psicológico.

En este sentido todos los ciclistas realizaron el trabajo con respecto al tema "salud psicológica". En cuanto al apartado de "entrenamiento psicológico" decir que todos los ciclistas fueron evaluados en sus habilidades o recursos psicológicos; pero tras la exposición del trabajo psicológico a realizar, cada ciclista podía decidir si llevarlo a cabo o no. La totalidad de los ciclistas accedieron a llevarlo a cabo, sin embargo la evaluación-control a la que sometía a cada ciclista, me ha puesto de manifiesto que no todos llevaron a cabo ese trabajo.

Sin embargo, decir que con los que si llevaron a cabo el trabajo estipulado, la evaluación-control demuestra que los resultados han sido positivos (y no me refiero a resultados deportivos, que también los ha habido) sino a la consecución de los objetivos que nos planteamos antes de realizar el entrenamiento psicológico: Conseguir autocontrol y niveles de concentración adecuados.

A continuación expondré algunos aspectos que creo influyeron de alguna forma en mi trabajo y que deberían tenerse en cuenta para futuros trabajos:

1.- La dificultad que supuso el tener que desglosar mis esfuerzos para trabajar con tres equipos (recordar que la Selección Española de Ciclismo estaba formada por tres equipos) cada uno con su programa de trabajo, lugares de concentración y competición,...etc. Lo que implicó por mi parte una coordinación en ocasiones difícil de llevar a cabo (hubo también muchos cambios en las planificaciones de los equipos). Tal vez la no posibilidad de estar más en contacto con cada uno de estos grupos (y así me lo han manifestado algunos ciclistas) influyó en que algunos de los ciclistas no realizarán el trabajo preparado. Por lo que pienso que es una variable que se deberá tener en cuenta a la hora de llevar a cabo un trabajo de entrenamiento psicológico, ya que considero que hay deportistas a los que se les puede dar trabajo para realizar sin necesidad de la presencia del psicólogo del deporte, pero otros deportistas necesitan que el psicólogo del deporte dirija el trabajo ("monitorización del trabajo").

2.- La dificultad de tener que integrar un programa de entrenamiento psicológico en un programa de entrenamiento físico-técnico-táctico que ocupaba muchas horas del día. Ello me obligo a llevar a cabo un trabajo que se dirigió a realizar cosas sencillas, además de ser de una practicidad elevadísima, es decir, que los ciclistas vieran su aplicación y obtención de resultados de manera muy objetiva.

Y finalmente me gustaría destacar dos aspectos, que bajo mi punto de vista, incidieron en los ciclistas de forma especial:

3.- El elevado estado de tensión que en ocasiones existió en los ciclistas, e incluso entre los miembros del equipo técnico, motivado por la larga duración de algunas de las concentraciones y lo seguidas que fueron éstas.

Este fue un tema de difícil solución y que en ocasiones se solventó pero en otras no. Ya que algunos entrenadores flexibilizaron esas concentraciones, bien con pequeños períodos de "descanso" (digo "descanso" por que consistió en estar en casa entre concentraciones, pero llevando un plan de trabajo con el mismo ritmo) o la introducción de competiciones que intentaba romper la dureza y monotonía de las concentraciones. A lo que se sumaba, un aspecto con el que creo que otros compañeros también se habrán encontrado.

4.- La incertidumbre con que se mantenía a los ciclistas de saberse o no dentro de los integrantes de equipo olímpico español que representaría a España en los JJOO de Barcelona 92. En este sentido, el criterio de los entrenadores, bajo mi punto de vista, fue el de en algunos casos aguantar al máximo hasta el último momento poco antes de los JJOO para hacer los últimos “descartes”. Ello me obligo a llevar a cabo un trabajo a posteriori, dirigido a un cambio de objetivos tras esa salida del “equipo” y el consiguiente seguimiento del estado anímico en alguno de esos casos (que en ocasiones ha sido difícil de llevar a cabo, precisamente por no poder contactar tan fácilmente con ellos).

En definitiva, quizás visto lo expuesto en este artículo, me gustaría destacar por encima de todo, y como principal conclusión y recomendación general, la conveniencia y necesidad de llevar a cabo un trabajo en equipo con todos los técnicos y especialistas que rodean al deportista, con el objetivo de coordinar todo su trabajo. Ya que bajo mi punto de vista en la medida que se lleve a cabo esa coordinación se podrá aprovechar los beneficios que cada uno de esos especialistas pueden aportar al deportista.

Bibliografía

- Jones, J.G. (1990). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. En J.G. Jones y L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 17-38). Chichester: Wiley & Sons Ltd.
- Klavora, P. (1978). An attempt to derive inverted-U curves based on the relationship between anxiety and athletic performance. En D.M. Landers y R.W. Christina (Eds.), *Psychology of motor Behavior and Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Landers, D.M. y Boutcher, S.H. (1986). Relación entre arousal y ejecución. En J.M. Williams (ed.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 249-273). Madrid: Biblioteca Nueva. (1991).
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and coping processes*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984) *Estres y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca. (trad. orig de 1986).
- Parfitt, C.G., Jones, J.G. y Hardy, L. (1990). Multidimensional anxiety and performance. En J.G. Jones y L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 43-75). Chichester: Wiley & Sons Ltd.