DOSSIER

CAR: ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE BARCELONA 92

Guillermo Pérez Recio*
Josep Marí Cortés
Josep Font Cercós

RESUMEN: En este trabajo se presenta el plan de entrenamiento psicológico llevado a cabo en el Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat (CAR) para determinados deportistas que participaron en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992.
Se describe el modelo de intervención psicológica, sus objetivos, las implicaciones prácticas y su evaluación. Asimismo, se explican los servicios prestados a los deportistas participantes en los Juegos, según el tipo de deporte y la temporalización del entrenamiento.

ABSTRACT: The aim of this paper is to present the schedule of the psychological training, directed by the CAR to the top level athletes who will participate in the Olympic Games of Barcelona 1992.
We describe the model and objectives of the psychological intervention, and the final evaluation of the results. Howewer, we explain the kind of psychological services provided to the athletes, depending on the type of sport and the temporalization of the training.

* Departamento de Psicologia del Deporte. Centro de Alto Rendimiento (CAR). Apartado de Correos 129. 08190 Sant Cugat del Vallés (Barcelona)

Como se inicia la colaboración del Departamento de Psicología del Deporte con los deportistas y entrenadores en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat

El Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallès posee unas características especiales que determinan el tipo de colaboración que se establece entre el Departamento de Psicología del Deporte y sus usuarios. Refiriéndonos exclusivamente al Entrenamiento Psicológico, cualquier deportista o entrenador de alto rendimiento puede solicitar sus servicios por medio de la federación correspondiente. Por esta razón no se trabaja en exclusiva con los deportistas que entrenan regularmente en el centro, sino que se han dado intervenciones con muchos deportistas que nos visitan ocasionalmente en concentraciones, o que vienen al centro exclusivamente para estos entrenamientos especiales.

Así, en una lista de los deportes con los hemos colaborado encontraremos los siguientes: atletismo (velocidad, velocidad prolongada, medio fondo, fondo, vallas, salto de altura, salto del longitud, salto con pértiga, lanzamiento de peso y marcha); natación; natación sincronizada; halterofilia; boxeo; lucha; judo; tenis de mesa; gimnasia deportiva masculina; gimnasia rítmica; taekwondo; baloncesto; voleibol; hockey hierba; hockey patines; tiro precisión; foso olímpico; vela; escalada; piragüismo (aguas bravas), remo, automovilismo, motociclismo, cliclismo, patinaje artístico e hípica.

Para la elaboración del presente artículo nos hemos impuesto algunas limitaciones. De todos los deportistas con los que hemos trabajado, hablaremos únicamente de la preparación de algunos de los que han sido olímpicos en los Juegos de Barcelona 92. Los deportes elegidos pueden servir al lector para hacerse una idea de como concretar el modelo teórico que se presenta aquí. Además, nos centraremos exclusivamente en el servicio de entrenamiento psicológico, sin entrar en otras consideraciones como pudieran ser aspectos clínicos, recuperación de lesiones, sobreentrenamiento, etc. La razón de limitar el alcance del artículo estriba en nuestro deseo de ser claros en la exposición, justificación y ejemplificación de nuestro sistema de trabajo; antes que ser exhaustivos en la presentación de nuestras intervenciones.

Descripción y justificación del modelo de intervención

Entrenamiento psicológico

Antes de exponer nuestra metodología de trabajo creemos obligado explicar qué entendemos por entrenamiento psicológico, y en qué nos basamos para diseñarlo.

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO: Sistema de trabajo mediante el cual se entrenan procesos cognitivos para afrontar con éxito las demandas específicas internas o externas, que el deportista percibe como estresantes, de una situación deportiva.

Es evidente que esta definición no es casual. Se basa en el modelo teórico de Lázarus (1986, ver también Pérez, 1987). Y no es ni más ni menos que llevarlas a sus consecuencias lógicas. Lázarus describe los procesos de estrés y afrontamiento, y nosotros ponemos el énfasis en la manera de conseguir mejorar estos procesos. Esto es en esencia el entrenamiento psicológico: conseguir una mayor eficacia en el afrontamiento de situaciones deportivas.

Queremos destacar que en nuestra definición no aparecen de una forma explícita varios términos que son comunes en la literatura de la psicología del deporte:

* Mejora del rendimiento: Williams (1991) define *"Es la utilización de técnicas y teorías de psicología para incrementar el rendimiento y el crecimiento personal de los deportistas"*; y Palmi (1992) *"Relacionar con eficacia al deportista con un conjunto de técnicas de intervención psicológica que le ayuden a mejorar o estabilizar sus posibilidades de rendimiento"*. Creemos que la mejora en el afrontamiento puede implicar una mejora en el rendimiento, pero no necesariamente. En todo caso, consideramos muy difícil, cuando no imposible, aislar la contribución de un entrenamiento psicológico a una mejora en el rendimiento dada.

* Mejora de "habilidades psicológicas": Capdevila (1987) define así *"Conjunto de recursos que se entrenan sistemáticamente con el objetivo de adquirir habilidades psicológicas que permitan interaccionar de forma óptima en situaciones deportivas"*. No nos ha sido posible desarrollar una definición operativa de "habilidad psicológica", ni de "habilidad psicológica relacionada con el deporte". Tampoco hemos sido capaces de encontrar trabajos que contribuyan a aclarar este tema. Por lo tanto, nos conformaremos con hablar de mejorar procesos cognitivos, siendo así más coherentes con el modelo teórico del cuál partimos. Una manera de conseguirlo será aprender o mejorar algunos recursos entre los que pueden estar la relajación, visualización, etc.

Siguiendo esta línea de argumentación, conseguir un afrontamiento más eficaz pasa por mejorar los procesos básicos que Lázarus define como intervinientes en la aparición del estrés: los procesos evaluativos y los procesos de afrontamiento (Lazarus, 1986).

Objetivos generales del entrenamiento psicológico

Del análisis de las posibilidades de mejora de ambos procesos podemos deducir los **objetivos principales** del entrenamiento psicológicos:

1.- Conseguir que el deportista mejore sus procesos evaluativos de manera que sean lo más adaptados posible a sus propias exigencias y a las de la situación.

Postulamos dos objetivos más en lo referente a la mejora de los procesos de afrontamiento:

2.- Conseguir que el deportista aprenda a organizar sus recursos de afrontamiento de un modo óptimo.

3.- Hacer que el deportista mejore el nivel de eficacia de sus recursos o que aprenda otros nuevos.

Descripción del modelo

Pasamos a describir aquello que nombrábamos en la definición como "Sistema de trabajo". Esto es, como hemos decidido organizar nuestra metodología para llegar a conseguir los objetivos reseñados.

Queremos dejar claro que para nosotros no es una forma definitiva de organización, sino que lo que presentamos es el momento actual de desarrollo de nuestro modelo y que continuará modificándose en base a la experiencia. En cualquier caso, el lector tiene la seguridad de que se trata de la decantación de la experiencia de los autores después de varios años de trabajo.

Por razones de simplicidad en la exposición partiremos del supuesto de que empezamos desde cero con un deportista o un grupo. Y añadiremos una segunda aclaración. Se trata de un orden de fases que consideramos ideal, pero no es el único posible. El psicólogo debe cambiar toda la organización si lo estima conveniente en base a la exploración y su propia opinión de las prioridades de la intervención.

Fase 1:

Evaluar como mínimo los siguientes puntos:

* Evaluación que hace el deportista de la situación deportiva.
* Establecer todos los recursos actuales.
* Capacidad actual del deportista para organizar sus recursos.
* Necesidad de aprendizaje y/o mejora de recursos.

Además, es posible utilizar todas aquellas variables que se consideren relevantes (expectativas, locus de control, etc).

Gracias a esta información podremos diseñar que recursos enseñar, o momentos en los que debe utilizar los que se poseen.

Elaboración con todo ello del "Plan Competitivo Básico" (**PCB**), el cuál consiste en la ***"definición en palabras y/o esquemas del propio deportista del modo óptimo de organización de sus conductas, pensamientos y sensaciones en una situación deportiva dada"***. En la Figura 1 el lector puede encontrar un ejemplo muy esquemático de un Plan Competitivo Básico. En él solo se han ilustrado los momentos previos a la competición.

PLAN DE PRE-COMPETICION (I)

SIT	CONDUCTAS	R	D	PM
Calentamiento (40 min. antes del partido)	— Carrera continua (10 min.) * Oyendo respirar al compañero * Capitán repasa, en voz alta, la charla técnica — Estiramientos (5 min.) * Pendiente sensación tensión — Cambios de ritmo (5 min.) * Atentos a la señal — Reunión del equipo (1min.) * Palabras y gritos de ánimo * Notar contacto físico			

PLAN DE PRE-COMPETICION (II)

SIT.	CONDUCTAS	R	D	PM
	- Pases entre dos (5 min.) * Fijándose en la bola * Intentando no perderla - Lanzamiento de penaltis * Buscando ajuste al stick * Buscando activación - Pasar aros e himnos * Todos miramos la bandera * Visualización de jugadas - Reunión con el capitán (1 min.) * Sólo jugadores * Cogidos en círculo * Palabras y gritos de ánimo - Sprints todos juntos - Colocarse y esperar el silbato			

Figura 1. *Ejemplo de Plan Competitivo: Conductas para el calentamiento en un equipo de hockey hierba*

Ya comienza en este momento el entrenamiento en procesos evaluativos, aunque se continúa durante todo el entrenamiento. Las técnicas empleadas son de uso común en psicología (establecimiento de objetivos, y todo tipo de técnicas cognitivas).

Fase 2:

Entrenar o enseñar recursos: Se trata del aprendizaje o mejora de los recursos necesarios en las situaciones deportivas:

Técnicos
Tácticos
Físicos
Psicológicos (Ajuste de Tensión, Control de la Atención, Visualización, Establecimiento de objetivos, etc)

Fase 3:

El siguiente paso consiste en hacer más específico este entrenamiento previo en recursos. Se trata aquí de adaptar el uso de los recursos a la prueba concreta. Esto incluye una programación cuidadosa de el proceso de generalización de lo aprendido en la fase anterior. Ya no se trata de aprender a relajarse o a visualizar. Ni siquiera de adquirir destreza en estos recursos. Se entrena la manera de utilizar estos recursos dentro de la ejecución deportiva con los contenidos que más se adaptan a la misma.

Fase 4:

Ya podemos entrenar el PCB en competiciones simuladas (estímulos ambientales e implicaciones psicológicas de dichos estímulos semejantes a los que se encontrará en la situación deportiva), o en competiciones reales poco estresantes. Ello permitirá al deportista entrenar la aplicación global de toda la estrategia de afrontamiento con un nivel de estrés tolerable.

Fase 5:

Por definición, cada situación es única. Sin embargo, es posible preparar con anterioridad muchos detalles de ella. Por ejemplo podemos anticipar el lugar en el que se jugará, el tipo de juego de los oponentes, la incidencia que tendrá a nivel de medios de comunicación, el clima... Igualmente es posible preparar por anticipado otros condicionantes no tan directamente relacionados con la situación deportiva, pero igualmente importantes tales como como el alojamiento, efectos del viaje (*jet-lag*), presiones de los directivos, tipo de comida, etc.

En esta fase se trata de hacer más específico de la competición concreta lo trabajado en la fase anterior. Así,

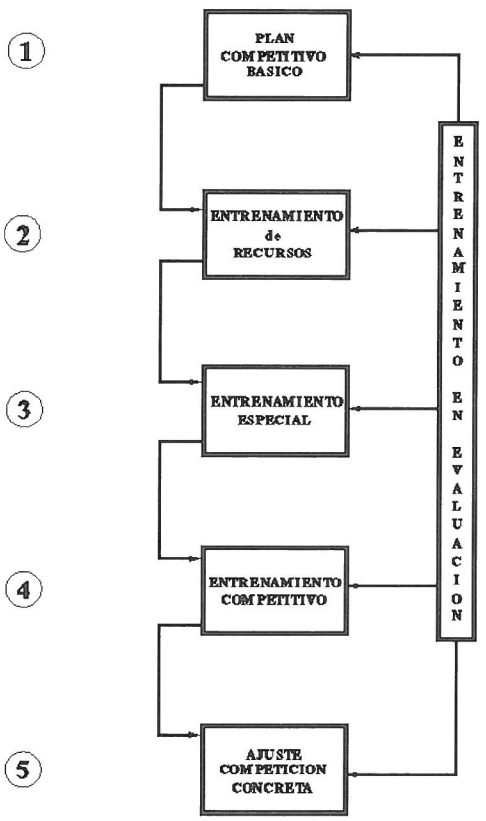

Figura 2. *Esquema del modelo propuesto de entrenamiento psicológico*

procederemos a diseñar ajustes del PCB a cada competición estresante concreta (Plan de Competición Concreto - PCC).

Finalmente, al igual que en la fase 4, entrenaremos en lo posible el PCC.

Esta última fase resultó de especial importancia en nuestro entrenamiento de cara a los Juegos Olímpicos de Barcelona. Cualquier competición de alto nivel comporta muchos detalles organizativos y de expectación, pero los juegos son en esto impresionantes. Desde los detalles de la vida en la Villa Olímpica, hasta el público (en cantidades totalmente desusadas en muchos deportes) y las instalaciones de la competición, pasando por el enorme despliegue de los medios informativos. Se hace totalmente necesario preparar dentro del plan como manejar todas estas situaciones. A continuación exponemos un ejemplo de los momentos finales de un plan de este tipo.

Implicaciones prácticas para el modelo

Individualizado: Es evidente que algunas pautas pueden ser útiles para muchos deportistas, pero la mayoría servirán en exclusiva para uno solo. Hemos dicho, a propósito de la definición del PCB que

"T"	MUSICA	DESCRIPCION
	DESFILE	Estamos preparadas para salir. Nos anuncian, empezamos a caminar. La gente se vuelve loca. La piscina parece que se vaya a hundir. Aplauden, aplauden y aplauden. El suelo está caliente y el **AGUA REFRESCANTE** y cristalina.
	INICIO	Llegamos al centro de la piscina, **SALUDAMOS** al público, les ofrecemos nuestra rutina. Miramos las dos al punto de luz acordado. El público no para de aplaudir. Píiip. 5". La música comienza a sonar y nos tiramos al agua. Los movimientos **FLUYEN** por sí solos. FOCO PRINCIPAL: **Empezar bien y con fuerza** .
00"	**FALLA**	1) Nos deslizamos las dos juntas y nos **PREPARAMOS** para el primer movimiento. Extendemos la pierna como una **FLECHA**. Vamos muy **SINCRONIZADAS** . Y cuando llega la última **VERTICAL** unimos las piernas y el giro fluye por sí solo. Foco principal: **TECNICA/SINCRONIZACION** .
30"	**MURCIA**	2) Salimos de la primera figura. Los aplausos casi no nos dejan oir la música. Nos ha salido muy bien. La **ALEGRIA** de "Murcia" nos sale de dentro y llega a todo el mundo. Foco principal: **EMOCION**.
1'17"	**ANDALUZ**	3)Llega el "Andaluz" y sentimos como nunca la música; tenemos **DUENDE** . Nos sentimos la una a la otra, somos como un espejo. Foco principal: **EMOCION**
1'38"	**ARANJUEZ**	4) Y entramos en "Aranjuez". La música nos emociona y lo transmitimos a la **GENTE**. Se lo dedicamos a ellos. **ACOMPAÑAMOS** perfectamente la música, sin interferencias entre nosotras y ella. Foco principal: **SINCRONIZACION**
2'36"	**SERRAT**	5) Después de la última figura la gente se emociona, ha sido impresionante. Los aplausos nos hacen sentir más alegres y seguras durante todo el "Serrat". Sacamos **ENERGIA Y FUERZA** rápidamente. Foco principal: **EMOCION**
		6) La **ALEGRIA y FELICIDAD** de nuestras caras es contagiosa y la gente se emociona más. Foco principal: **TECNICA/SINCRONIZACION**
		7) Después del **"BOOST"** de Eva las gradas se hunden, casi le sale la **CARA** del agua. Afrontamos el final con más fuerza y **PODERIO** que nunca. Foco principal: **EMOCION/SINCRONIZACION**
3'55"	**FINAL**	Hemos acabado. ¡Lo hemos logrado! Ha sido perfecto. Estamos seguras de que tendremos una buena puntuación, y los aplausos de la gente así lo demuestran. Todo el mundo nos felicita y nuestra entrenadora está emocionada.

Figura 3. *Ejemplo de Plan Competitivo: conductas para el calentamiento y la ejecución de la rutina del duo, en natación sincronizada*

las frases del Plan deben ser escritas por el propio deportista para que se pueda identificar más fácilmente con él. De la misma manera, los contenidos deben provenir de su propia experiencia o haberlos entrenado lo suficiente para "hacerlos suyos". En el caso contrario, una vez en pleno proceso de estrés, es muy probable que no utilice los recursos programados.

Perspectiva educativa: El enfoque que damos al entrenamiento psicológico es puramente educativo. No incluimos aspectos de salud (o clínicos) en ningún caso. Se trata de conseguir que el deportista "aprenda", no de que se "cure" de ciertos "problemas en competición". Esto no implica que no haya un lugar para la psicología clínica en el deporte; pero ese lugar no está en el entrenamiento psicológico. Pensamos que es adecuado separar ambos conceptos con el fin de clarificar nuestros roles delante de los entrenadores y deportistas.

Imbricado en la programación general del entrenamiento: Si se repasan las fases que hemos propuesto para el entrenamiento psicológico es fácil observar como hay implícita una generalización constante. Desde los primeros pasos de aprendizajes más básicos hasta llegar a la competición "objetivo". Somos conscientes de que no hemos desarrollado la metodología para incluir el modelo dentro de la programación del entrenamiento general del deportista. Pensamos que realizar dicha exposición está alejada de los objetivos del presente artículo, pero queremos destacar que es algo que debe hacerse.

Comunicación con el entrenador y con todo el staff: El mejor programa de entrenamiento psicológico no servirá de nada si trabajamos aislados en relación al *staff*. Ello es así por dos razones principalmente. La primera tiene que ver con la pérdida de información resultante. Si trabajamos únicamente con el deportista obtendremos una información muy sesgada; si podemos incluir nuestra observación del entrenamiento y la competición la cosa mejorará un poco. Pero si podemos tener intercambios de información regulares con el preparador físico, médico, fisioterapeuta, y especialmente con el entrenador ganaremos mucho en la información relevante de que dispondremos. Esto es válido tanto para la evaluación y diseño del programa, como para los avances y eficacia del entrenamiento.

Evaluación

El sistema de evaluación de la eficacia del entrenamiento psicológico y de todos sus componentes debe ser coherente con el modelo del que parte. Por ello proponemos tres fuentes de información sobre la **eficacia global** de los planes de competición:

1.- Cumplimiento del Plan: Debemos saber si todo lo programado se cumple o no. Gracias a la observación directa de la competición podemos determinar este grado de cumplimiento en lo que respecta a las conductas observables.

2.- Autoinforme de cumplimiento y eficacia del deportista: Es igualmente importante conocer la valoración que hace el propio deportista sobre si ha llevado el plan a cabo, y como percibe él que le ha ayudado. A este respecto es útil incluir en el plan una sencilla columna que le permita al deportista escribir el grado de cumplimiento y sus impresiones sobre la eficacia.

3.- Opinión del entrenador sobre el rendimiento (que no resultado): Todo lo anterior se completará con la evaluación del rendimiento del deportista. El entrenador nos puede informar si el deportista ha ejecutado en competición al nivel que cabría esperar.

La coherencia o incoherencia entre las tres fuentes proporciona información sobre la eficacia global del plan y, en el caso de que no haya sido eficaz, sobre que cambios se deberán implementar.

Además, es deseable disponer de medios para evaluar los progresos en el **entrenamiento de recursos concretos**. A continuación proponemos una lista de tests que no es exhaustiva:

* Relajación: GSR; FC; Autorregistro con valoración subjetiva de la efectividad de las sesiones.

* Visualización: GSR; FC; Autorregistro de efectividad en la claridad y el control de las imágenes.

* Concentración: Tiempo que es capaz de mantener imágenes con control; Tiempo necesario para cambiar el foco entre diferentes procesos.

Debemos decir que también es de común uso por el departamento una versión experimental de la prueba P.O.M.S. (McNair, Lorr y Droppleman, 1971). Esta prueba de "estado" nos permite monitorizar la evolución del estado de ánimo. Gracias a sus datos podemos contrastar la información ya descrita y poder detectar algunos eventos que pueden haber interferido en el rendimiento del deportista.

Servicios prestados a deportistas participantes en los Juegos Olímpicos

Natación sincronizada

Temporada1989/90

Demanda y objetivo: "Mejora del afrontamiento en la competición de figuras"

* Entrenamiento de Recursos: relajación (Jacobson para aprender a identificar sensaciones y control del nivel de tensión y Breve para aplicarlo en la piscina) y visualización de figuras.

* Plan Competitivo Básico de Figuras: diseño de un plan eficaz general.

* Entrenamiento Competitivo del Plan de Figuras. Modificaciones individuales al Plan genérico.

El cumplimiento del Plan fue alto, así como la evaluación por parte de las nadadoras. Debemos advertir que al principio esta evaluación no fue tan positiva. Hubo que esperar a que hubiera funcionado razonablemente bien después de varias competiciones para que las deportistas pensaran positivamente sobre su eficacia. También hay que señalar que cometimos el error de iniciar el entrenamiento de recursos antes de la definición del Plan, lo cuál pudo contribuir a confundirlas nadadoras. Este hecho se tuvo en cuenta a partir de ese momento.

Temporada1990/91

Addenda a la demanda y objetivo: "Mejorar sincronización en el dúo"

* Entrenamiento de Recursos: Visualización del Dúo (incluyendo música y sincronización temporal de las dos nadadoras).

* Entrenamiento especial de visualización en entrenamientos.

La evaluación del trabajo fue más concreta y se constató que el trabajo de visualización había contribuido a mejorar la sincronización del dúo.

Temporada 1991/92

Objetivo: "Preparación global cara a los JJOO"

* Plan Competitivo Básico de Figuras, Solo y Dúo. Elaboración personalizada por parte de cada nadadora de su plan y elaboración en común del Plan del Dúo.

* Entrenamiento de Recursos: relajación (Jacobson y Breve). Trabajo especial de visualización de Figuras, Solo y del Dúo, incluyendo música y sincronización temporal de las dos nadadoras (visualizaban juntas el dúo) en las rutinas.

* Entrenamiento especial de relajación breve y visualización en entrenamientos.

* Entrenamiento Competitivo de los tres Planes.

* Ajuste del Plan respecto a los Juegos Olímpicos. Inclusión en el Plan del Periodo en la Villa Olímpica, adaptación a las piscinas Bernat Picornell, y entrenamientos simulados en dichas piscinas.

Evaluación: cumplimiento del 80% del Plan por dos nadadoras y abandono repentino del Plan por otra en la parte final de las figuras. Valoración muy satisfactoria por el técnico del programa aplicado.

Hochey hierba masculino

Temporada 1990/91

Los servicios prestados durante esta temporada obedecen más a las demandas del equipo técnico que al sistema de trabajo presentado en el artículo, aunque en todo momento se pretendió respetar.

Se trabajó, y por este mismo orden, plan pre-competitivo básico, entrenamiento en recursos para fomentar la cohesión, entrenamiento especial para generalizar todo lo anteriormente aprendido a situaciones de entrenamiento y, finalmente, se realizó entrenamiento competitivo en la medida que se aplicaron, en competiciones de poca importancia, los recursos entrenados. No se elaboró plan alguno pensando en una competición concreta.

Por lo que hace a la evaluación del programa realizado debe comentarse lo siguiente:

- El cumplimiento del plan de pre-competición osciló entre el 45 y el 75 % de las pautas acordadas.
- El cumplimiento del trabajo en cohesión, aunque no se valoró cuantitativamente, fue superior al anterior.
- En la opinión de los jugadores ambas medidas contribuyeron a la mejora que perseguían, aunque sin acuerdo sobre si suficientemente.
- Ahora bien, en opinión del equipo técnico las mejoras en la cohesión del equipo no fueron suficientes para conseguir el nivel requerido.

Temporada 1991/92

Durante esta temporada se perfeccionó el plan competitivo, aplicándolo a nuevas competiciones más importantes; así como los recursos en cohesión. Se entrenaron nuevos recursos para mejorar la comunicación durante la competición. Dichos recursos llegaron a aplicarse durante la competición olímpica.

El cumplimiento de los planes elaborados fue mayor al obtenido en la temporada anterior, quizás por el hecho de haberlos individualizado en esta ocasión, y un 75 % de los jugadores declararon haber conseguido efectividad con ellos.

En esta ocasión, el equipo técnico, y tras el rendimiento olímpico ofrecido, se mostró más satisfecho con el trabajo psicológico realizado. Se mantuvo la concentración durante todos los partidos disputados menos durante una parte de uno de ellos y el nivel de cohesión y de comunicación durante el juego fue satisfactorio.

Taekwondo:

Temporada 1989/90

* Plan de Competición Básico: Primeros diseños del PCB orientado exclusivamente a mejorar el afrontamiento de situaciones pre-competitivas.

Situaciones que reclamaron mayores esfuerzos de afrontamiento: El pesaje y la distribución del calentamiento dada la incerteza sobre el tiempo disponible.

Diseño una Estrategia de Entrada en Combate.

Observación y monitorio del PCB y la Estrategia de Entrada a lo largo de diferentes competiciones.

* Entrenamiento Competitivo: limitado a simulaciones de la Estrategia de Entrada en Combate.

* Entrenamiento de Recursos: Inicio del entrenamiento en control de la tensión mediante la

práctica de técnicas de relajación. Objetivos básicos de dos tipos: 1) Orientados a la mejora de la capacidad de los individuos para ajustar la tensión. 2) Orientados a la aplicación directa del recurso en los momentos que el PCB lo permitiera.

Temporada 1990/91

* Plan de Competición Básico: Rediseño del PCB en función de: La evaluación como más o menos útiles de algunos elementos del antiguo PCB; la mayor experiencia competitiva de algunos individuos; el cambio del peso competitivo de algún competidor, etc...

* Entrenamiento de Recursos: Se retomó la práctica en técnicas de relajación bajo las mismas condiciones de la temporada anterior.

* Entrenamiento Especial: Aprendizaje del ajuste de tensión sobre un gradiente de situaciones progresivamente similar a la situación combate.

Entrenamiento específico en ajuste de tensión sobre dos situaciones básicas de competición (de forma simultanea en entrenamientos físicos y técnicos):

- Durante el combate.
- Entre asaltos (en la silla durante el combate).

* Entrenamiento Competitivo: Ensayo de los momentos del Plan en situaciones simuladas limitado a:

- La Estrategia de Entrada en Combate.
- El ajuste de tensión durante el mismo.

Temporada 1991/92

* Plan de Competición Básico: Diseño habitual de los PCC por parte de los deportistas.

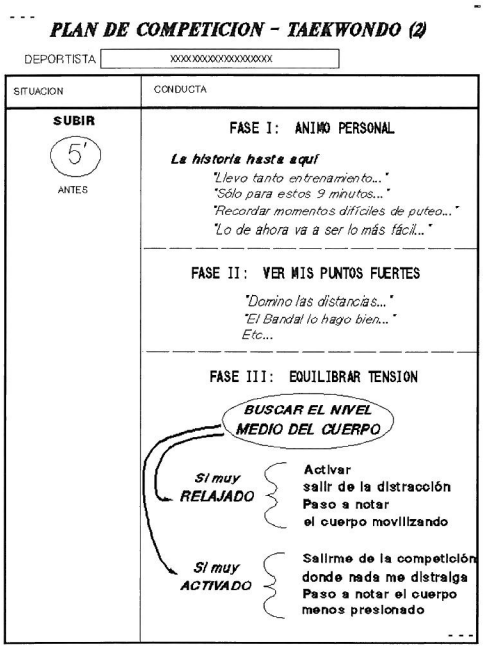

Figura 4. *Ejemplo de Plan Competitivo: Conductas para el calentamiento en un taekwondista*

* Entrenamiento de Recursos: Reemprendimiento breve de la práctica en relajación básica para agilizar el Entrenamiento Especial de mayor exigencia.

* Entrenamiento Especial: Práctica en ajuste de tensión en situaciones específicas respecto a la demanda individual.

* Entrenamiento Competitivo: Simulación de ciertas partes precompetitivas constantes del PCB (comunes a los PCC) y de aspectos específicos, planteados una vez iniciada la acción. Algunas situaciones entrenadas:

- Estrategia de Entrada en Combate
- Reajuste Rápido para casos de emergencia (fallo del PCC).
- Reajuste en situaciones críticas en el transcurso del combate.
- Mantener ajuste en ciertas acciones técnicas o en ciertas situaciones tácticas muy relevantes en el estilo de combate del individuo.

* Aspectos motivacionales. Objetivos:

- Mantener la atención centrada en tarea en los entrenamiento.

- Procurar una percepción de la progresión personal a pesar de las percepciones inmediatas de fatiga, dolor y de estados de ánimo inapropiados.

Se procedió con:

- Establecimiento de objetivos específicos de trabajo en entrenamientos y evaluación específica de los mismos de forma contingente a cada entrenamiento técnico.

- Soporte de monitoreo de estados anímicos.

Este tipo de trabajo tomó especial relevancia durante las concentraciones precompetitivas con fuertes acumulaciones de carga de entrenamiento.

En general el cumplimiento de los aspectos precompetitivos de los PCB fue alto en todos los deportistas implicados. La efectividad de este sistema de trabajo fue apreciada altamente por los deportistas quienes informaron hallarse mucho más cómodos afrontando situaciones típicas de competición (especialmente previas al primer combate). Las estrategias para recuperarse en caso de fallo del Plan o ya en combate, requirieron una cantidad de práctica más elevada, y en algunos casos transcurrió una o dos competiciones antes de revelarse como efectivas. En general la aplicación de estrategias "en combate" fue siempre completa. Si bien fue su eficacia incrementó en la medida que se integraban los nuevos recursos y surgian oportunidades de aplicarlos en competiciones de menor compromiso.

La aplicación del ajuste de tensión como recurso individual, trascendió el marco específico del PCB y algunos deportistas lo incorporan actualmente de forma sistemática en sus planes de preparación general.

Problemas encontrados y posibles soluciones

Uno de los problemas que hemos observado, y muy concretamente en la intervención con deportes de equipo, es la falta de modelos teóricos que guíen y den coherencia al trabajo aplicado que con ellos se realice.

En otro orden de cosas, aunque quizás por la misma razón, llama igualmente la atención la carencia de medidas objetivas que faciliten la evaluación de la intervención, durante toda su realización.

Para solventar estos dos aspectos, y otros tales como la falta de criterios en el momento de valorar las expectativas del deportista acerca de la efectividad de la intervención, debe fomentarse la investigación aplicada necesaria para responder a tales interrogantes.

Otro de los problemas detectados es la *falta de tiempo* para llevar a cabo la intervención. Cosa que no ocurriría con mayor frecuencia si se incluyera en la planificación general el programa de entrenamiento psicológico, ya antes de iniciar la temporada deportiva.

La *indefinición de funciones dentro del equipo* puede ser la causante de buena parte de los problemas del psicólogo deportivo, a no ser que se definan, de forma clara y concisa, antes de empezar el trabajo, las responsabilidades del psicólogo dentro de la preparación del deportista. La confusión en las funciones suele radicar en las tareas que se le atribuyen al psicólogo. Así, se espera de él que trate alteraciones clínicas o que sea capaz de resolver cualquier problema de índole psicológica que se plantee.

La *pérdida de objetividad en el trabajo*, ya sea por excesiva implicación del psicólogo o por otras razones, puede llegar a forzar el replanteamiento de las funciones anteriormente aludidas, para recuperar así esa imparcialidad.

La *falta de criterios éticos* para actuar es otro de los problemas que queremos destacar en este apartado. En este sentido serán pertinentes todos los esfuerzos, ya iniciados, encaminados a la elaboración de un código deontológico de la profesión.

Y en último lugar queremos compartir una reflexión. En más de una ocasión nos ha parecido entender que, con nuestro modo de intervenir, estábamos *fomentando la internalización* de los problemas en el deportista. Les hacíamos reflexionar sobre los mecanismos psicológicos que regían sus conductas, con lo que instaurábamos estilos cognitivos analíticos en exceso (Font, 1992).

Al respeto sólo podemos recomendar formas de intervención que fomenten el uso de imágenes mentales , en lugar de conceptos, así como el uso de la práctica directa en el lugar de entrenamiento y de competición; siempre que ello sea posible.

Conclusiones y recomendaciones para futuros trabajos

A modo de conclusión final de este artículo queremos destacar tres temas que al lector le pueden parecer obvios, pero que a los firmantes de este artículo nos han parecido los más importantes a la hora de hacer un entrenamiento psicológico eficaz.

Coherencia con el modelo:

No es, ni con mucho, suficiente dominar una serie de técnicas que nos permitan "enseñar algo" a un deportista. Disponer de un modelo teórico nos permite dar una explicación (no entramos en la bondad de la misma) de porqué están pasando los fenómenos que le mueven al deportista a solicitar nuestra ayuda. Además del análisis, tal y como hemos visto, el modelo nos permite articular una programación del entrenamiento que tenga en cuenta los procesos intervinientes en la acción deportiva. Finalmente, operar con un modelo tiene una ventaja añadida: proporciona un marco amplio sobre el cual valorar los avances y los problemas del método de trabajo y proporciona criterios para subsanar los defectos.

No obstante, trabajar con un solo modelo tiene sus limitaciones. La realidad es más compleja y algunos de los aspectos de la situación deportiva importantes para el rendimiento como la motivación y la cohesión, no pretenden ser explicados por el modelo del que partimos.

Conocimientos y experiencia:

A pesar de que hablemos de modelos y programas, queremos destacar que la experiencia (tomada en un sentido amplio), es necesaria. El psicólogo del deporte necesita disponer él mismo de recursos pedagógicos. Y cuantos más disponga, mejor.

Por un lado hay una serie de características que son deseables cara a una mejor comunicación y adherencia al entrenamiento. Nos referimos a habilidades de comunicación y de presencia adaptadas al marco deportivo. El psicólogo debe interactuar y conocer bien a los deportistas, debe ser aceptado como uno más dentro del *staff*, y debe tener una apariencia adaptada a a cada situación.

Por otro lado, y esto es más importante, debe tener un gran bagaje de recursos pedagógicos. Nos referimos a su capacidad de adaptación de lo programado a lo que se encuentra en la pista, a su flexibilidad para cambiar las cosas cuando la situación lo requiere, a su facilidad para proponer ejercicios y variantes que se adapten lo mejor posible a lo que se está entrenando en ese momento, etc. En suma, que sepa enseñar aquello que ha programado. No se le escapará al lector que ello supone un buen conocimiento del deporte y del grupo con el que trabaja.

No se trata solamente de ir a la pista:

No vamos a descubrir aquí la importancia de estar presentes en la pista para trabajar. Lo que sí queremos destacar, porque nadie nos lo dijo antes, es un matiz dentro del hecho de ponerse el chandal

y bajar a la pista. No basta con aparecer físicamente allí. Es necesario hacer un cambio profundo en la actitud del psicólogo. No podemos estar en la pista y actuar como lo haríamos en el despacho. Es necesario que nuestras actividades estén lo más libres de contenidos verbales posible. Resulta preferible proponer a un deportista que haga un ejercicio y experimente las sensaciones que le producen a que estemos un buen rato charlando sobre ello; o es infinitamente mejor que un deportista haga un ejercicio y que luego lo visualice, a diseccionar verbalmente las partes del ejercicio para proceder a realizar una visualización posterior. Reconocemos haber cometido muchas veces el error de favorecer la internalización de los deportistas con los que trabajamos. Esto puede provocar que esos mismos deportistas internalicen en momentos en los que no es apropiado (piensen en porqué hacen las cosas, o piensen con palabras sobre sus movimientos), y que se produzcan errores en el proceso de afrontamiento. Con el tiempo hemos ido aprendiendo y cada vez el intercambio de frases con los deportistas se ha reducido tanto en cantidad como en contenidos verbales.

Así acabamos esta exposición, necesariamente limitada, de este apasionante trabajo que es el entrenamiento psicológico. Pensamos que el hecho de que nos hayamos referido a los participantes en los juegos olímpicos es accesorio. Tienen la misma grandeza todos los esfuerzos honrados por superarse a sí mismo, ya sea en los juegos olímpicos o en una competición infantil. Y el poder contribuir a ello es realmente gratificante.

Referencias

Capdevila, L. (1987). Influencia del entrenamiento psicológico en el rendimiento de deportistas de fondo con problemas de ansiedad. *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y el Deporte*, 3(6), 17-29.

Font, J. (1992). *Estabilitat de les mesures atencionals en esportistes d'alt rendiment.* Manuscrito pendiente de publicación.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona: Martínez Roca.

McNair, D.M.; Lorr, M. & Droppleman, L.F. (1971). *Profile of mood states manual.* San Diego, Calfornia: Educational and Industrial Testin Service.

Palmi, J. (1992). *Apuntes del curso Máster en Psicologia del Deporte.* Universidad Autónoma de Barcelona.

Pérez, G. (1987). Estratègies d'afrontament. *Apunts d'Educació Física,* 9, 32-36.

Williams, J.M. (1991). *Psicología aplicada al deporte.* Madrid: Biblioteca Nueva.