

APOYO PSICOLÓGICO AL DEPORTISTA DE ÉLITE

Pablo Jodra Jiménez

Psicólogo responsable del Equipo Nacional de Piragüismo

XVI SIMPOSIO INTERNACIONAL PARA ENTRENADORES DE PIRAGÜISMO
SILLEDA - PONTEVEDRA - Del 6 al 8 de Diciembre de 2001

Poco a poco va siendo frecuente la incorporación de la figura del psicólogo en el mundo de la actividad física y el deporte, y especialmente en la alta competición deportiva. Su implicación en el desarrollo de la actividad deportiva resulta relevante como lo indican:

- Los resultados de investigaciones realizadas tanto en el laboratorio como en los estudios de campo han apoyado el carácter científico de las técnicas y métodos empleados por los profesionales de la psicología del deporte.
- Las experiencias con los programas de intervención diseñados, están sirviendo para encontrar la vertiente aplicada de los conocimientos teóricos.
- La necesidad detectada por los propios deportistas sobre el componente psicológico que está presente en su actividad.
- La opinión de los entrenadores sobre la incorporación de la vertiente psicológica en el proceso de preparación de los deportistas, así como en su tarea de entrenador.

En el deporte de élite, la intervención psicológica tiene como fundamentos primordiales:

- La optimización del rendimiento del deportista. No cabe duda de que en el deporte de competición los resultados son imprescindibles, y marcan la pauta del éxito o del fracaso. De poco sirve dedicar mucho tiempo al entrenamiento si al final no se consiguen triunfos, o planificar una temporada con altas expectativas de éxito si no hay un reflejo en el marcador. Pero para que los resultados lleguen es preciso que el deportista sepa cómo rendir al máximo de sus posibilidades, y en ese aprendizaje interviene el componente psicológico.

- El equilibrio emocional del deportista como persona. Si importante es el rendimiento de los deportistas, su faceta personal debe ser considerada e ir más allá de meras máquinas que ejecutan movimientos y esfuerzos programados y automatizados.

Para la consecución de estos fines, resulta imprescindible la intervención de profesionales convenientemente preparados que desarrollen su actividad de una manera coordinada y eficaz. El entrenador, como responsable del equipo, debe aprovechar el conocimiento y la labor de los expertos que cubren las diferentes facetas de la preparación de los deportistas; así, el psicólogo tendrá una importante función en el asesoramiento del entrenador sobre los aspectos relacionados con la preparación psicológica, además de la intervención directa con los deportistas.

¿Qué se entiende por Psicología del Deporte?

Se puede definir la Psicología del Deporte como el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física (Weinberg y Gould, 1996). Se afirma que, en cualquier conducta relacionada con el deporte, siempre están presentes los componentes psíquicos; y, además, son susceptibles de ser evaluados, modificados y analizados siguiendo la metodología experimental y científica.

En el ser humano no existe ninguna actividad consciente o inconsciente, en el que no esté implicada la mente; quienes se preguntan si lo psicológico interviene en el deporte, deberían más bien preguntarse cómo evitarlo. Y es que no es posible hacer nada sin que nuestro cerebro intervenga, sin que nuestra mente actúe.

La actividad de los psicólogos deportivos consiste, principalmente, en elaborar programas de entrena-

miento mental para mejorar el rendimiento de los deportistas. El proceso de preparación del deportista debe verse de forma global, donde se incluya: lo físico, lo técnico, lo táctico y lo psicológico. Todos los factores son imprescindibles en sí mismos, y por ello, deberían ser integrados en el proceso de entrenamiento deportivo.

El objetivo fundamental de un programa de entrenamiento psicológico consiste en elaborar planes de acción para que el deportista pueda controlar sus pensamientos, emociones y conducta tanto antes, durante como después del entrenamiento y la competición.

Necesidades psicológicas del entrenamiento deportivo.

El entrenamiento deportivo se dirige a la adquisición, perfeccionamiento y consolidación de recursos útiles y eficaces que optimicen las posibilidades de rendimiento en la competición, de cara a conseguir los resultados deseados. Cuanto mejor se trabaje en el entrenamiento, mayores serán las opciones de éxito en la competición. Por lo tanto, el objetivo final del entrenamiento es la preparación del deportista en su conjunto (física, técnica, táctica y psicológicamente); no se trata de abarcar cuatro parcelas independientes, sino que debe existir la interacción de todos los factores cuya consecuencia tiene un mayor nivel que la suma de las partes (EFICIENCIA). Este punto de vista es importante considerarlo desde un principio cuando se planifique el trabajo y se establezcan los objetivos a conseguir. De ahí, la necesidad de un trabajo coordinado entre el entrenador, como líder principal del grupo, y el resto de técnicos.

En este punto es importante señalar las dos áreas de intervención en la que trabajan los psicólogos del deporte: los psicólogos del deporte clínicos, cuya función es la detección y tratamiento de los problemas emocionales (por ejemplo, depresión grave, tendencias suicidas, problemas de alimentación) que sufren o pueden sufrir los deportistas (al igual que ocurre en otros ámbitos de la población general). Y además, están los psicólogos del deporte educativos, quienes forman a los deportistas en las habilidades psicológicas necesarias para optimizar su rendimiento deportivo.

- Tradicionalmente se ha considerado la figura del psicólogo en su vertiente clínica, con lo que la idea de su intervención en una población emocionalmente "sana y equilibrada" quedaba relegada a un oscurantismo de aceptación y de conocimiento de las posibilidades de ayuda en su actividad deportiva. El desarrollo de una imagen correcta de las funciones del psicólogo deportivo, y la implicación de deportistas, entrenadores y responsables federativos han posibilitado que el carácter formativo del psicólogo tenga un peso específico en la preparación de los deportistas.

Programa de entrenamiento psicológico

La elaboración y adaptación de programas de entrenamiento psicológico supone la intervención directa del psicólogo en el proceso de preparación de los atletas. Estos programas requieren una serie de componentes en su formulación:

- El trabajo a corto, medio y largo plazo con el equipo y el entrenador.
- Un entrenamiento dirigido a objetivos.
- El trabajo centrado en el grupo (deportistas y entrenador).
- Individualización del programa, reconociendo diferencias interpersonales.
- Basarse en una metodología con soporte científico.

Suceptible de ser evaluado tanto el programa como la intervención del psicólogo.

Vamos a señalar, brevemente, las etapas incluidas en los programas de entrenamiento psicológico:

1ª etapa: Analisis psicológico de la modalidad deportiva.

- Al igual que cada deporte tiene una serie de características técnicas, tácticas, biomecánicas, fisiológicas, que los distingue de otras modalidades, también cada especialidad deportiva presenta una serie de exigencias psicológicas que se deben tener en cuenta. Es importante saber los factores psicológicos que determinan una modalidad deportiva específica, tanto en entrenamientos como en la competición, para advertir las necesidades individuales y grupales del equipo.

2ª etapa: Análisis del deportista y grupo de entrenamiento.

- Interesa conocer los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales que intervienen antes, durante y después de la actividad deportiva en cada jugador, para detectar pautas de conducta desajustadas en determinadas situaciones. La observación por parte del entrenador sobre el comportamiento del equipo y de cada miembro del mismo, resulta una información esencial para la elaboración del Estado Ideal de Ejecución del deportista. El estado ideal para el desarrollo de una actividad deportiva tiene lugar cuando el deportista mantiene una actitud personal basada en:

- Características fisiológicas:
- Descansado físicamente
- Fluidez en movimientos
- Sensación de fuerza y energía en las acciones
- Tono muscular adecuado
- Características psicológicas:
- Seguridad en sí mismo
- Confianza en las posibilidades
- Dominio de las situaciones
- Toma de decisiones correcta
- Máxima concentración en los elementos importantes
- Ganas de realizar una buena actuación
- Control de los pensamientos
- Nivel óptimo de activación

Es preciso que el deportista aprenda a encontrar su estado ideal de ejecución; seguro que más de una vez ha actuado bajo ese estado y simplemente reconocía que "hoy me salía todo". Pero si cuando entrena y compite se detiene a analizar su estado interno, asociándolo a su actitud en el desarrollo de la actividad, irá captando esas características fisiológicas y psicológicas que le permiten controlar su estado interno. Y será ese control el que posibilite la ocurrencia en sucesivas pruebas, sin esperar a "tener un día bueno". En este proceso de adquisición, la labor de seguimiento y asesoramiento del psicólogo, junto con las indicaciones y las observaciones del entrenador, constituyen la esencia del aprendizaje.

3ª etapa: Elaboración de las estrategias individuales y del equipo a nivel psicológico.

● Es importante conocer aquellos pensamientos, sentimientos y conductas que experimenta el deportista antes, durante y después de la competición. Debemos saber cómo afronta los factores contextuales y ambientales, con qué recursos cuenta para resolver una dificultad, qué reacciones tiene en situaciones concretas de la competición, cómo asume un resultado deportivo. Es información que contrastada con la observada desde el exterior conduce a diseñar y determinar el programa de entrenamiento psicológico.

4ª etapa: Establecimiento de objetivos.

● El trabajo coordinado y consensuado del psicólogo, el entrenador y el deportista, permite establecer objetivos concretos, no sólo de consecución de resultados, sino también sobre metas de rendimiento y dominio sobre la modalidad deportiva.

5ª etapa: Entrenamiento de estrategias y técnicas.

● Las técnicas que se pueden utilizar en un programa de entrenamiento psicológico son muy variadas. Debemos conocer las que emplea el deportista, bien porque las ha aprendido antes o de manera intuitiva, y cómo las utiliza; las que necesita porque no las conoce y las que debe utilizar para situaciones concretas. En general, el deportista que quiera alcanzar su máximo rendimiento, debe entrenar y dominar las siguientes habilidades o destrezas:

- Control de la tensión. Ha de ser capaz de relajarse cuando nota que su cuerpo está demasiado tenso o demasiado relajado. Debe encontrar el nivel óptimo de activación en el cual su rendimiento es el adecuado.
- Práctica imaginada - Visualización. El deportista debe ser capaz de crear imágenes mentales viéndose a sí mismo ejecutando las acciones con éxito.
- Control de pensamientos. El diálogo interno que establezca el deportista repercutirá sobre su ejecución; por lo que es preciso que aprenda a cortar y cambiar los pensamientos negativos y basarse en los positivos.
- Técnicas atencionales - Concentración. El deportista debe saber centrarse en sus puntos de referencia tanto externos como internos, y conocer los mecanismos para variar el foco atencional según sea la situación.
- Técnicas de control de la ansiedad - Estrés. El miedo al fracaso o a la victoria puede aparecer en momentos decisivos de la competición.
- Establecimiento de metas y objetivos. El deportista debe saber proponer metas realistas, atendiendo no sólo al rendimiento sino a la mejora de su propia ejecución.
- Motivación. Resulta importante que el deportista afronte la competición con ganas; pero también en la monotonía de los entrenamientos debe encontrar elementos que le motiven para esforzarse.
- Autoeficacia - Autoestima. El deportista debe tener una buena imagen de sí mismo y de sus posibilidades.

- Relaciones interpersonales. Ha de desarrollar habilidades de comunicación con el resto de compañeros.

- Toma de decisiones. Debe poseer mecanismos de resolución de problemas que le ayuden a afrontar situaciones difíciles.

Planes de competición. El deportista debe saber controlar las diferentes fases de la competición.

6ª etapa: Evaluación de la eficiencia del entrenamiento psicológico.

- Es importante que cualquier programa de entrenamiento mental que se aplique sea susceptible de ser evaluado y analizado, tanto al final del mismo como a lo largo de las fases en su puesta en marcha. Controlando su evolución podremos ajustar y modificar los posibles errores que puedan surgir de una forma rápida y eficaz.

- Una evaluación debe (Smith, 1989):

- Proporcionar feedback que permita calibrar la efectividad del programa y así poder modificarlo cuando sea necesario.

- Posibilitar que los participantes sugieran cambios en el modo de llevar a cabo el programa.

- Representar una vía para juzgar objetivamente si el programa ha logrado sus objetivos.

Algunos problemas frecuentes en la puesta en marcha de los programas de entrenamiento psicológico.

- Falta de convicción. Muchas personas relacionadas con el deporte se resisten a los cambios, con independencia de cómo sean éstos. De este modo, los psicólogos deben realizar una labor de convicción tanto a entrenadores como a deportistas sobre los beneficios de estos programas.

- Falta de tiempo. Tanto entrenadores como deportistas afirman frecuentemente que no disponen de tiempo suficiente para entrenar las destrezas psicológicas. El trabajo psicológico se limita a espacios de tiempo cortos y residuales de los entrenamientos; es preciso establecer períodos de tiempo específicos para llevar a cabo este tipo de entrenamiento.

- Falta de conocimiento del deporte. En muchas ocasiones, los entrenadores señalan que el asesor psicológico carece de conocimientos específicos sobre la modalidad deportiva. Resulta de ayuda estar o haber estado involucrado en el deporte de manera activa como deportista o como técnico; sin embargo, aunque se necesita una cierta experiencia en el deporte, no es imprescin-

dible estos conocimientos específicos, si tiene claro su ámbito de aplicación.

- Falta de seguimiento. Muchos errores en el dominio de las destrezas psicológicas y en su asentamiento dentro de los hábitos del deportista, procede de la falta de seguimiento y evaluación del procedimiento empleado. Una buena planificación, el compromiso con una tarea importante, un seguimiento adecuado y la colaboración con el entrenador del equipo, conducen a experiencias gratificantes.

Bibliografía:

Jodra, P. (1999). Intervención psicológica en deportes de equipo. En: Félix Guillén. La psicología del deporte en España al final del milenio. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria: Servicio de publicaciones.

Jodra, P. (1999). La técnica del biofeedback y su aplicación en las ciencias del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

Jodra, P. (1999). El entrenamiento psicológico en la alta competición. Boletín del Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León, Nº 24.

Jodra, P. (2000). La importancia de la preparación psicológica según los deportistas de alto rendimiento. Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte, Nº 2, Vol. 1.

Lorenzo González, J. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid: Biblioteca Nueva.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.