

## PSICOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

JOSÉ MARÍA BUCETA\*

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION A DISTANCIA (ESPAÑA)

El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas. No en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas, puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico/estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo. Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctico/estratégica.

En líneas generales, las necesidades y problemas de los deportistas, se sitúan en tres grandes áreas de funcionamiento: el entrenamiento deportivo, cuyo objetivo fundamental consiste en ampliar sus posibilidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y poniendo a punto sus recursos; la competición deportiva, en la que deben rendir al máximo de sus posibilidades reales (las que hayan desarrollado en el entrenamiento) para poder obtener un resultado satisfactorio; y un área de apoyo a las dos anteriores, en la que se debe optimizar su funcionamiento general, abarcando cuestiones como la prevención y recuperación de lesiones deportivas y trastornos psicopatológicos, la comunicación interpersonal o, en los deportes que proceda, la dinámica

del grupo. En estas áreas, el conocimiento psicológico puede contribuir, decisivamente, a lograr sus objetivos específicos, multiplicando las opciones de rendimiento y éxito deportivos.

La Psicología del Entrenamiento Deportivo, se centra en la primera de estas tres áreas: el entrenamiento deportivo; abarcando sus necesidades específicas, las múltiples posibilidades del conocimiento psicológico para optimizar el funcionamiento de los deportistas en este ámbito y los roles específicos del entrenador y del psicólogo deportivo (y la interacción de ambos) en la aplicación de la Psicología en este contexto.

Básicamente, la incorporación de la Psicología al ámbito del entrenamiento deportivo, puede repercutir en las siguientes siete grandes áreas: la planificación del entrenamiento; la adherencia de los deportistas; el aprendizaje de habilidades y otras conductas relevantes (incluyendo habilidades físicas, técnicas, táctico/estratégicas y psicológicas); el ensayo repetitivo de habilidades; la exposición y el ensayo en las condiciones de la competición para el desarrollo de la capacidad competitiva; la preparación específica de competiciones; y la evaluación del entrenamiento.

La planificación del entrenamiento deportivo, es un apartado de suma importancia cuya metodología (es decir, la forma de planificar, no el contenido deportivo que es objeto de ello) puede beneficiarse, notablemente, de estrategias y matices psicológicos. Un entrenamiento productivo, parte

\* Psicólogo Español, Doctor en Psicología. Profesor titular de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

de una planificación apropiada y, por ello, es conveniente que los entrenadores perfeccionen su forma de planificar, incorporando los conocimientos psicológicos pertinentes. Dentro de este apartado, debe considerarse la necesidad de una planificación preventiva que contribuya a evitar el agotamiento psicológico que podría producirse como consecuencia de las demandas y características del entrenamiento deportivo.

La adherencia de los deportistas, se refiere a la asistencia regular y puntual a las sesiones de entrenamiento a las distintas actividades que lo complementan (sesiones de fisioterapia, reconocimientos médicos, tratamiento farmacológico, plan de alimentación, etc.), así como al cumplimiento apropiado de las tareas concretas que los deportistas deben realizar. Su importancia es evidente, pues sólo se podrá obtener el máximo aprovechamiento del plan de preparación, si los deportistas lo cumplen en la medida prevista. Sin embargo, en muchos casos, el absentismo laboral de los deportistas, o su incumplimiento parcial de las tareas programadas, son bastante elevados; y también se observa, aunque en menos ocasiones, la situación contraria; un exceso de adherencia que sobrepasa las exigencias del plan de trabajo trazado.

En ambos casos, por defecto o exceso, la preparación de los deportistas no alcanzará el nivel que podría lograr con una adherencia adecuada, y aumentará el riesgo de lesiones y otras complicaciones (e.g. problemas internos, deterioro de las relaciones interpersonales, adicción incontrolada al entrenamiento) que entorpecerán, aún más, el proceso de entrenamiento. La prevención de los déficits y los excesos de adherencia, antes de que aparezcan, y su corrección apropiada, cuando ya estén presentes, son dos objetivos a los que puede contribuir la Psicología de manera decisiva.

La trascendencia del aprendizaje de habilidades y otras conductas relevantes es obvia, debiendo diferenciarse el aprendizaje de la toma de decisiones táctico/estratégicas. Además, en el primer caso, deben distinguirse los movimientos específicos de

cada deporte (e.g. los del tiro a canasta en baloncesto, los del golpe de revés en tenis) de las conductas basadas, fundamentalmente, en la movilización de esfuerzo; y, en el segundo caso, las decisiones sobre el plan estratégico de actuación en la competición, de las decisiones sobre la ejecución inmediata y las decisiones sobre el mantenimiento o replanteamiento de la estrategia previamente trazada. En todos los casos, el conocimiento de los mecanismos y estrategias psicológicos que contribuyen al aprendizaje, y su integración en el método habitual de entrenamiento, puede favorecer, significativamente, que los deportistas mejoren su repertorio de conductas deportivas.

En este apartado, debe integrarse un subapartado dedicado al aprendizaje de habilidades psicológicas (e.g. autoevaluación y autorregulación de la activación, autoinstrucciones, etc) cuyo dominio aumente las posibilidades de rendimiento de los deportistas en la competición y en el propio entrenamiento.

En la mayoría de las especialidades deportivas, no es suficiente dominar las habilidades necesarias para competir, sino que éstas deben ensayarse, repetidamente, con el objetivo de lograr su perfección y puesta a punto. A menudo, este ensayo repetitivo, por aburrimiento o simple rutina, provoca un déficit de atención que perjudica el rendimiento de los deportistas e impide el máximo aprovechamiento de los ejercicios del entrenamiento; y otras veces, cuando requiere un sobreesfuerzo físico, puede producir sensaciones de cansancio y/o dolor que aumentan el sufrimiento e interrumpen la correcta realización de la tarea. En ambos casos, la incorporación de estrategias psicológicas puede aliviar estas dificultades, permitiendo que los ejercicios de repetición cumplan con sus objetivos específicos dentro del plan de preparación.

El entrenamiento deportivo, fundamentalmente el de alta competición, no puede detenerse en el aprendizaje y la repetición de habilidades, sino que debe abarcar, también, la preparación de los deportistas para que sean capaces de rendir, al máximo de

sus posibilidades reales, en las condiciones ambientales “motivantes/estresantes” que caractericen a la competición en su deporte. Algunos deportistas, a través de su experiencia, han desarrollado una enorme capacidad para competir aún en los momentos más críticos, pero son muchos, jóvenes o veteranos, los que carecen de este atributo y fracasan, una y otra vez, en las competiciones más trascendentes. La incorporación del conocimiento psicológico al método de entrenamiento, puede resultar decisiva para que los deportistas toleren y controlen, debidamente, los elementos motivantes o estresantes de las competiciones deportivas, desarrollando y fortaleciendo, así su capacidad como competidores.

Otro de los cometidos del entrenamiento deportivo, es la preparación específica de cada competición. Diversas estrategias psicológicas pueden ser incorporadas al método que, habitualmente, con independencia de su contenido estratégico, utilizan los entrenadores con este propósito concreto. Estas estrategias, pueden ser muy útiles para mejorar la eficacia del trabajo de preparación, en beneficio del rendimiento en la competición.

Por último, la incorporación de la metodología desarrollada por la evaluación psicológica, puede optimizar la evaluación del entrenamiento deportivo, contribuyendo a que los entrenadores apliquen procedimientos rigurosos que les ayuden a conocer mejor lo que realizan en el entrenamiento y sus distintos efectos y, por esta vía, puedan aumentar sus posibilidades de control sobre el proceso de entrenamiento de sus deportistas.

Por tanto, en todas las áreas relevantes del entrenamiento deportivo, pueden aplicarse estrategias psicológicas que enriquezcan el trabajo que se realiza con los deportistas, optimizando, así sus posibilidades de rendimiento. Algunas estrategias (por ejemplo: procedimientos para la evaluación de la conducta

externa, establecimiento de objetivos, técnicas operantes, modelado). deben ser aplicadas por el entrenador como parte de su método de trabajo otras (por ejemplo: procedimientos de auto-observación y autoevaluación, autoinstrucciones, práctica en imaginación) tienen que ser utilizadas por el propio deportista; y otras más complejas (por ejemplo: reestructuración cognitiva), tienen que ser utilizadas, ineludiblemente, por el psicólogo deportivo.

Además, el psicólogo debe responsabilizarse de detectar y evaluar las necesidades psicológicas de los deportistas; planificar, de acuerdo con el entrenador, el trabajo psicológico a desarrollar en los tres bloques de estrategias señalados; entrenar a los deportistas para que desarrollen y perfeccionen las habilidades psicológicas que corresponden al segundo bloque; entrenar o asesorar a los entrenadores para que apliquen el conocimiento psicológico en el ámbito del primer bloque; velar por la apropiada interacción de la Psicología que se aplica en cada uno de los tres bloques; y evaluar el contenido y los efectos de la intervención psicológica por cualquier vía.

En definitiva, la aportación de la ciencia psicológica al entrenamiento deportivo, puede resultar decisiva. Para ello, debe comprenderse que el entrenador tiene su papel específico aplicando la Psicología y el psicólogo deportivo el suyo; y que los dos son complementarios y necesarios si se pretende obtener el máximo rendimiento. Desde esta perspectiva, es importante que los entrenadores y los psicólogos adquieran el conocimiento psicológico que les ayude a realizar eficazmente su trabajo.

## BIBLIOGRAFIA

Buceta, J. M. (1998) “Psicología del Entrenamiento Deportivo”. Madrid: Dykinson.

# EL ROL DEL PSICOLOGO DEPORTIVO Vs. EL ROL DEL ENTRENADOR EN LA APLICACION DE LA PSICOLOGIA EN EL AMBITO DEL DEPORTE

JOSÉ MARÍA BUCETA\*

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION A DISTANCIA (ESPAÑA)

La preparación psicológica de los deportistas debe integrarse en el conjunto de su preparación global, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctico/estratégica; considerando todas las vías de obtención de información e influencia psicológica que permitan comprender y mejorar su funcionamiento.

Básicamente, las vías que deben tenerse en cuenta, pueden agruparse en tres grandes bloques: uno de ellos, externo al deportista, incluye procedimientos de observación de la conducta y técnicas de intervención que los entrenadores, médicos deportivos, fisioterapeutas y otras personas influyentes, pueden incorporar a su forma habitual de proceder en su relación con los deportistas; otro bloque, abarca las técnicas de auto-observación y autoaplicación que los deportistas pueden añadir a su repertorio de conductas útiles, y el tercero, contempla las estrategias de aplicación más compleja, que puede utilizar el psicólogo deportivo, trabajando, directamente, con los deportistas.

Además, el psicólogo debe responsabilizarse de detectar y evaluar las necesidades psicológicas de los deportistas, planificar, de acuerdo con el entrenador, el trabajo psicológico a desarrollar en los tres bloques señalados, entrenar a los deportistas para que desarrollen y perfeccionen las habilidades que corresponden al segundo bloque; entrenar o asesorar a los entrenadores, los médicos, los directivos, los fisioterapeutas o los padres de los deportistas, para que apliquen el conocimiento psicológico en el

ámbito del primer bloque, velar por la apropiada interacción de la Psicología que se aplica en cada uno de los tres bloques; y evaluar el contenido y los efectos de la intervención psicológica por cualquier vía.

Por tanto, no es incompatible que los profesionales que tratan con los deportistas (entrenadores, médicos deportivos, etc.) incorporen el conocimiento psicológico a su método habitual de trabajo, con el cometido específico de los psicólogos deportivos. Todo lo contrario, sus roles en aplicación de la Psicología son diferentes y complementarios, siendo conveniente que interactúen, correctamente, para que la preparación psicológica de los deportistas pueda alcanzar cotas más ambiciosas en beneficio de su rendimiento. Cuánto mejor sea el trabajo psicológico de todos los implicados en el funcionamiento de los deportistas, desde el rol específico de cada uno y mejor de la interacción de todas estas aportaciones, habrá más posibilidades de lograr un rendimiento más alto, y, como consecuencia de ello, de optar a conseguir resultados más destacados.

La incorporación de la Psicología al método de trabajo habitual de un entrenador, puede contribuir a que éste comprenda mejor las necesidades y problemas de sus deportistas, adopte las decisiones más oportunas y aplique, eficazmente, las técnicas psicológicas que, desde rol de entrenador, resulten más apropiadas en cualquiera de las parcelas de su ámbito de actuación (la enseñanza de la técnica o la táctica en el entrenamiento, la impartición de instrucciones antes y durante la competición, la dirección del grupo, etc.); por lo que debe consi-

\* Psicólogo Español, Doctor en Psicología. Profesor titular de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

derarse sumamente trascendente que los entrenadores aprendan Psicología e integren estos conocimientos en su repertorio de recursos profesionales, enriqueciendo, así, su forma de entrenar y dirigir a sus deportistas.

No obstante, los entrenadores deben comprender que, aún dominando y aplicando múltiples estrategias psicológicas desde su rol de entrenador, no pueden sustituir al psicólogo deportivo en las facetas concretas que corresponden a éste, específicamente, por su mayor grado de especialización y el tipo de relación profesional, diferente a las del entrenador, que pueden establecer con los deportistas. Por ejemplo, es difícil que dos días antes de un partido, un jugador sea lo suficientemente sincero con su entrenador como para manifestarle que se encuentra inseguro, cuando este comentario puede ocasionar que el entrenador no le incluya en la alineación titular. Sin embargo, será más fácil que confíe en el psicólogo deportivo (si éste ha trabajado correctamente, para ganarse esta confianza), al no ser la persona que toma las decisiones deportivas que le afectan, sino un profesional que puede comprender su estado psicológico y ayudarlo a controlarlo para rendir bien en ese partido.

¿Qué ocurre cuando no hay un psicólogo deportivo disponible? pues, que faltará una pieza que limitará las posibilidades de funcionamiento psicológico de los deportistas, al igual que ocurre cuando, por ejemplo, no hay un médico o un fisioterapeuta. Por mucha medicina o fisioterapia deportiva que sepa el entrenador, no podrá sustituir al médico o al fisioterapeuta en los cometidos más complejos, tanto por falta de tiempo (el entrenador tiene múltiples cometidos propios que le impiden profundizar en todas las parcelas que contribuyen al rendimiento), como por falta de preparación específica al nivel exigido y, en algunas cuestiones, impedimentos legales (por ejemplo: un entrenador no puede operar a un deportista lesionado).

En el caso de la intervención psicológica, además de estas causas, debe añadirse que el rol específico del entrenador (su grado de autoridad sobre

el deportista, la trascendencia de sus decisiones, etc), aunque, en principio, puede facilitar la incorporación del entrenamiento psicológico (el aprendizaje más básico de habilidades de auto aplicación) con algunos deportistas, dificulta, decisivamente, en la mayoría de los casos, la relación apropiada de confianza y colaboración recíprocas, que es imprescindible para llevar a cabo un trabajo psicológico más intenso.

Y esto sucede, incluso, cuando se trata de un entrenador que además es un psicólogo titulado; podrá introducir e integrar, con mayor facilidad, un entrenamiento psicológico básico con algunos deportistas (no con todos), pero llegará un punto en el que los deportistas no estén dispuestos a compartir con él la información más relevante sobre sus experiencias internas (pensamientos, sensaciones, creencias, dudas, etc.) y será necesario contar con otro psicólogo, ajeno a las decisiones deportivas, que establezca con los deportistas una relación profesional de otras características.

De la misma manera, tampoco es apropiado que los psicólogos deportivos pretendan aplicar la Psicología que corresponde a los entrenadores (aunque puedan asesorarles); es decir, las estrategias psicológicas que deben integrarse en el método de trabajo habitual de éstos (por ejemplo: que intenten corregir los movimientos técnicos de un jugador de fútbol, utilizando alguna técnica psicológica, en lugar de asumir que es el entrenador el que debe realizar esta tarea)

Debe aceptarse, en definitiva, que el entrenador tiene su papel específico aplicando la Psicología y el psicólogo deportivo el suyo, que ambos son complementarios y que los dos son necesarios si se pretende obtener el máximo rendimiento de las posibilidades que la Psicología ofrece.

## BIBLIOGRAFIA

BUCETA, J.M. (1998) "Psicología del Entrenamiento Deportivo". Madrid: Dykinson.