

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA. UNA NECESIDAD INAPLAZABLE

Dr. C. Norma Sainz de la Torre León¹, Dr. C. Dencil Escudero Sanz²

*1. Facultad de Cultura Física de Matanzas, Vía Blanca
Km. 3, Matanzas, Cuba.*

*2. Facultad de Cultura Física de Matanzas, Vía Blanca
Km. 3, Matanzas, Cuba.*

*CD de Monografías 2010
(c) 2010, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”*

Resumen:

La formación del deportista comprende tanto la preparación física, técnica, táctica y teórica, como la psicológica, encontrándose esta última involucrada en el resto de las preparaciones y se divide en general y específica para una competición en concreto, destacándose dentro de las mismas el control de los componentes psicoreguladores que se encuentran en la base de las acciones deportivas y las variadas tareas de intervención que se deben planificar a través del macrociclo de entrenamiento, a fin de poder desarrollar armónicamente los procesos, cualidades, actividades y formaciones de la personalidad de los sujetos que practican de forma sistemática el deporte competitivo en las diferentes categorías de los altos rendimientos, todo lo cual contribuye al logro de buenos resultados en las confrontaciones.

Palabras claves: Preparación psicológica, formación deportiva, control psicológico.

I. Introducción:

Dentro del conjunto de tareas relacionadas con el desempeño profesional del entrenador deportivo se encuentran las relacionadas con la preparación psicológica de los equipos. El estudiante de Cultura Física recibe en sus años de formación en la carrera diferentes asignaturas que le deben dotar de conocimientos y habilidades que le permitan, una vez egresados, poder planificar sabiamente y aplicar con creatividad las tareas de la preparación psicológica, si se desempeñan como entrenadores deportivos, dado que forma parte de sus responsabilidades.

La realidad de la práctica social indica que son muy pocos los profesores que, al organizar su trabajo conducente a formar deportistas escolares o de las categorías mayores, se encuentran capacitados para diseñar planes de preparación psicológica, dado que presentan dificultades para identificar los objetivos, a partir de los cuales se elaboran los mismos, no recuerdan las formas del control psicológico que deben aplicar para poder conocer el nivel de expresión de componentes básicos de su deporte y mucho menos saben seleccionar dichos componentes, organizar un grupo de tareas de intervención para el desarrollo de éstos, así como programar la frecuencia con que llevarán a cabo las tareas en la práctica cotidiana de las sesiones de entrenamiento.

El poco interés de los entrenadores por esta esfera de la actividad, unido al pobre desarrollo de los conocimientos sobre esta temática que les aportó la carrera y la falta de exigencia, específicamente en el ámbito psicológico, por parte de los funcionarios que controlan el proceso de formación deportiva en los territorios, conduce al pobre protagonismo de la preparación psicológica del deportista en la actualidad, situación que constituye para la Disciplina Psicopedagogía de la Facultad de Cultura Física de Matanzas un problema a resolver y ante lo cual ha desarrollado un Proyecto de Investigación Institucional, que permita detectar las causas de la pobre comprensión e implementación de dicha preparación en la vida diaria de los deportistas matanceros.

Esta monografía se encuentra vinculada con las necesidades detectadas y podrá constituir un material de estudio de fácil acceso para todos los interesados, que deseen reactivar sus conocimientos sobre esta parte imprescindible de la formación del deportista.

II. Desarrollo:

2.1. Aspectos generales de la preparación psicológica del deportista.

La preparación psicológica del deportista es “el proceso psicopedagógico que persigue el perfeccionamiento sistemático de los componentes del sistema de regulación psicológica de la actividad del deportista y su preparación para la vida, el cual tiene como objetivo, en última instancia, la creación del estado ideal de rendimiento.” (Sainz de la Torre, 2003)

No se concibe un equipo bien entrenado en la actualidad que no lleve a cabo una preparación psicológica integral. Sobre la misma se puede afirmar que:

- No se lleva a cabo en vísperas de la competencia, como muchos entrenadores piensan, ni una parte de la preparación del deportista, que se aplica solo en un periodo dado, sino que comienza desde el propio inicio del macrociclo y se extiende hasta el final del mismo. (Ver figura 1)
- No se puede dejar a la espontaneidad, pues sus resultados serán mediocres.
- Comprende tanto el control psicológico, como las tareas de intervención que permiten el desarrollo de los componentes psicoreguladores de las acciones deportivas.
- Para efectuarla con eficiencia hay que conocer los componentes psicológicos de la regulación de las acciones que se deben priorizar por mesociclos.

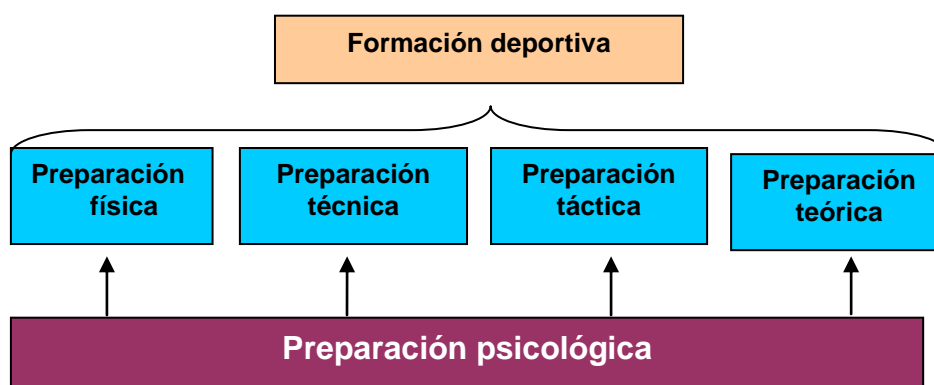


Figura 1: Relación de la preparación psicológica con el resto de los componentes de la preparación del deportista.

- Si entrenadores excepcionales han tenido grandes éxitos sin un plan de preparación psicológica bien estructurado, se debe por lo general a que los mismos sí han aplicado tareas de carácter psicológico (basados en su intuición, en su experiencia y

creatividad sin par), pero no lo saben, no están conscientes que la han incorporado a su trabajo diario.

- No implica cambios en la planificación del entrenamiento acostumbrado; se apoya, sobre todo, en la forma de aplicación, en la manera como se orientan las tareas.

Desde el punto de vista de los antecedentes históricos de la inclusión del proceso de la preparación psicológica dentro de la formación deportiva ha transitado por tres momentos:

- a) Un primer momento, cuando no se tenía en cuenta en absoluto la importancia de la misma y por ende, no se aplicaba la misma.
- b) Un segundo momento, que incorpora la preparación psicológica como un elemento más del entrenamiento deportivo, aceptado por todos, pero ajeno a la práctica cotidiana desde el punto de vista concreto, concebido como una esfera que se trabaja de forma espontánea, por el propio carácter de las tareas planificadas del entrenamiento.

Un tercer momento, que no todos los países, instituciones deportivas y entrenadores han logrado, incluyendo a nuestro país, que comprende a la preparación psicológica como un proceso dialéctico, vinculado con el mismo fenómeno unitario que es la preparación del deportista.

Este último momento es necesario alcanzarlo por todos los que laboran con equipos deportivos, ya que hasta que no se comprenda bien que la preparación psicológica no es más que llevar a cabo el trabajo del entrenamiento desde el punto de vista multifacético (metodológico, morfo-funcional, bioquímico, biomédico, etc.) teniendo en cuenta los componentes psicológicos que se encuentran en la base de la regulación exitosa de las acciones del deportista, siempre se verá como una tarea “extra” y así no rendirá los frutos para lo cual ha sido concebida.

Para muchos entrenadores que aceptan el papel de la preparación psicológica dentro de la formación deportiva, en muchos casos la ven como *algo más* a incluir en el proceso. Esto quiere decir que la consideran como la aplicación de un grupo de tareas en algún momento del macrociclo, e inclusive se habla en ocasiones – erróneamente - de valores porcentuales de horas a dedicar a la misma dentro del contenido total de los diferentes tipos de preparación y así se especifica en los planes de entrenamiento que “el 5 %” se le dedica a este trabajo, como si pudieran existir sesiones de entrenamiento que solo comprendieran tareas de dicha preparación, ajenas a esfuerzos físicos, acciones técnicas, combinaciones tácticas o explicaciones de connotación teórica.

- ¿Acaso la preparación física no conlleva también una movilización activa de las disposiciones de rendimiento y requiere de altos niveles de constancia y auto control?
- ¿No es la preparación técnica el proceso de perfeccionamiento de todos los componentes psicológicos de la regulación inductora, orientadora y ejecutora propiamente dicha? (que incluye la creación de motivos hacia el dominio de las acciones motrices, el establecimiento de metas, la implementación de automandos volitivos efectivos para la distribución de los esfuerzos, el perfeccionamiento de la discriminación fina de los esfuerzos musculares - control propioceptivo - el desarrollo de las imágenes de los movimientos, de las percepciones especializadas, la agudeza de las cualidades atentas, etc.).

- ¿No es la preparación táctica, sobre todo, la educación del pensamiento y los múltiples componentes psicológicos que permiten la aplicación acertada, en el momento preciso, de los elementos técnicos?
- En la preparación teórica ¿no se facilita la comprensión del deportista de las fases del movimiento, de la sucesión de las acciones, no se persigue la toma de conciencia de las tareas, apelando a sus procesos racionales?
- ¿No es la etapa pre-competitiva y competitiva aquel período de tiempo que requiere del deportista la movilización consciente de todas sus disposiciones físicas y psíquicas para crear un estado óptimo, que garantice la obtención de los mejores rendimientos en función de su nivel de entrenamiento y que requiere, sobre todo, de la fijación de aspiraciones de rendimiento y del control de las tensiones psíquicas desfavorables, de la movilización al máximo de los recursos volitivos, etc.?

Por lo tanto, es necesario convencerse de que la preparación psicológica *es una tarea constante del trabajo con equipos deportivos*. Es posible llevar a cabo tareas de orden psicológico durante una parte del macrociclo, pero ello no garantiza el desarrollo armónico del deportista y del equipo que tanto se anhela alcanzar. Durante la ejecución de las tareas concernientes a la preparación física, técnica, táctica y teórica se requiere tener en cuenta la forma más racional de trabajo, para que cada miembro del equipo reciba la información y cumpla con las mismas de forma consciente, concentrado, dispuesto a entregar sus mejores esfuerzos diariamente y esto solo es posible, si se aplica durante todos los mesociclos la preparación psicológica.

Un entrenador eficiente, convencido de la necesidad de aplicar la preparación psicológica con sus deportistas, debe tener en cuenta lo siguiente:

- **¿Qué comprende el sistema de la preparación psicológica?**
- **¿Cómo se elabora un plan de preparación psicológica?**
- **¿Qué componentes psicológicos pertenecientes al sistema de la regulación de las acciones de sus deportistas se deben priorizar atendiendo a la etapa del macrociclo? (teniendo en cuenta las deficiencias precisadas en la etapa de diagnóstico).**
- **¿Qué técnicas de diagnóstico están a su alcance para poder conocer de manera general el estado en que se encuentra cada componente?**
- **¿Qué tareas puede aplicar para desarrollar cada uno de los componentes y cómo se llevan a cabo las mismas?**

2. 2. Sistema de la preparación psicológica del deportista.

El sistema de la preparación psicológica comprende la preparación general y para la competición, así como la propia preparación del entrenador. (Ver figura 2)

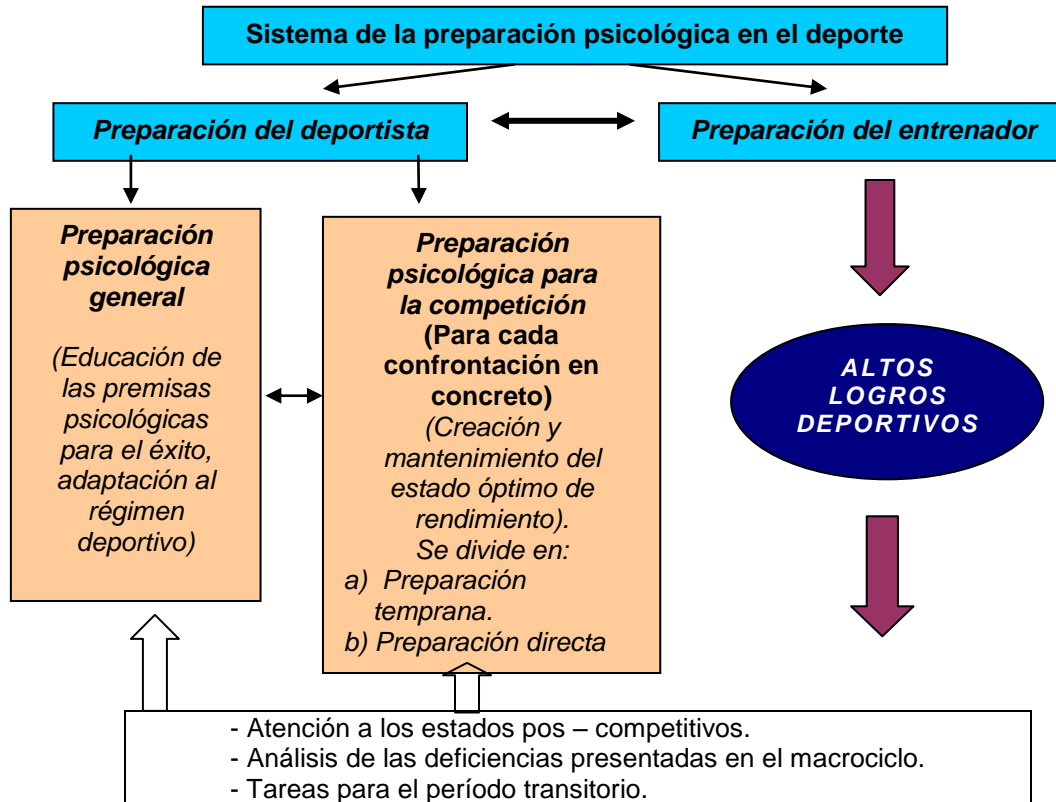


Figura 2: Sistema de la preparación psicológica para la competición, modificado de los criterios de Puni, 1977. (Sainz de la Torre, 2003)

2.2.1. Preparación psicológica general:

- Se lleva a cabo durante todo el macrociclo, de forma sistemática durante la preparación física, técnica, táctica, teórica e inclusive en las semanas que anteceden a la competencia y en la propia confrontación.
- Su objetivo es el perfeccionamiento de todos los componentes psicológicos del sistema de regulación de las acciones y la conducta del deportista, por lo tanto influye de forma integral en la formación de la personalidad.
- Persigue además la adaptación del deportista al régimen riguroso de trabajo que impone el pertenecer a un equipo deportivo de altos rendimientos.
- Aunque el plan de preparación psicológica general es uno para todo el equipo, hay que tener en cuenta la individualización del entrenamiento, ya que lo que necesita desarrollar fundamentalmente el deportista A, es posible que no sea exactamente lo que requiere el deportista B.
- Cuando se aplica un plan de preparación psicológica general con equipos nacionales, por lo general se trazan objetivos a alcanzar teniendo como meta la próxima Olimpiada, por lo que estos planes se programan para cuatro años, especificándose por macrociclos las metas parciales.

- Todo componente psicológico que se encuentre deficientemente desarrollado y que sea necesario perfeccionar con los deportistas se convierte en contenido de la preparación psicológica general, pues es allí donde se dispone de tiempo para ello. El nivel de expresión de las cualidades, procesos y formaciones psicológicas no son modificables en días o en varias semanas; se requieren largos meses de trabajo (a veces años) dirigido a esos fines.
- Cuando se elabora un plan de preparación psicológica general, se debe tener en cuenta las etapas del macrociclo en las cuales se va a desarrollar las tareas determinadas, ya que la experiencia indica que algunos componentes de la regulación psicológica de las acciones motrices deben ser priorizados en el trabajo, por el papel que juegan en esa etapa. Sobre esto es necesario tener en cuenta que *priorizar componentes en el plan de preparación psicológica general es ejecutar tareas para su perfeccionamiento con mayor frecuencia que el resto*. Todo entrenador aspira a que sus deportistas se encuentren siempre motivados por “darlo todo” en las tareas diarias, por movilizar su voluntad al máximo, etc., pero es natural que a estos aspectos se le dedique mayor atención en determinados momentos. Esto no quiere decir que en otras etapas no serán objeto de intervención psicológica dentro del entrenamiento. (ver figura 3) También se debe tener en cuenta las características del deporte. No es lo mismo preparar un plan de preparación psicológica para un equipo de Tiro deportivo que para uno de Voleibol o de otra disciplina deportiva. Cada uno tiene sus especificidades y por ello sus exigencias esenciales de carácter psicoregulador van a variar.
- Con relación a la forma de confeccionar el plan de preparación psicológica desde el punto de vista de formato, existen variados criterios. En la próxima página se brinda una manera de plasmar y organizar las acciones de fácil realización. Solo se sitúa como ejemplo un componente psicológico y una tarea, pero es obvio que su contenido será mucho más amplio. El entrenador puede elaborar el plan de preparación psicológica por mesociclos en hojas aparte y también integrarlo todo en un formato mayor.
- La *forma de aplicación* de las tareas se incorpora al plan cuando se posee poca experiencia con las mismas, a fin de recordarlas con mayor exactitud o cuando se dirige un colectivo técnico y se desea asegurar que el resto de los colegas llevarán a cabo la tarea de un modo semejante. Cuando se trabaja de forma aislada y se tiene conocimientos sobre la manera de ejecutarlas, no es necesario consignarlo dentro del plan. (Ver figura 4)

Prep. física	Prep. técnico - táctica	Entrenamiento de altas cargas	Pre competencia
<ul style="list-style-type: none"> • Motivos • Voluntad • Control de estados desfavorables • Atención • Cohesión grupal • Formaciones de la personalidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Control propioceptivo • Percepciones especializadas • Representación motora • Pensamiento táctico • Atención • Motivos • Voluntad • Control de estados desfavorables • Cohesión grupal • Formaciones de la personalidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivos • Voluntad • Control de tensiones negativas • Atención • Cohesión grupal • Formaciones de la personalidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivos • Voluntad • Control de tensiones negativas • Atención • Cohesión grupal • Formaciones de la personalidad

Figura 3: Componentes psicológicos priorizados por etapas.

Nota: Los componentes psicológicos “en negrita” son los más importantes a priorizar en cada etapa.

Objetivo	Componente psicológico	Forma de control	Tareas	Desarrollo	Frec.
Mejorar la efectividad de los saques por zona.	Control propioceptivo	Kinemato-metría	I. Bloqueo de información visual.	Con la net tapada con un paño hasta el piso, se realizan X saques por determinada zona del terreno. El entrenador se sitúa al otro lado del mismo y corrige la desviación del saque. El jugador debe concentrarse en el esfuerzo muscular en el momento de la acción.	2/sem.

Figura 4: Formato de plan de preparación psicológica general.

2.2.2. Generalidades sobre la preparación psicológica para la competición.

Si durante la preparación psicológica general la preocupación fundamental es ir nos eslabonando un conjunto de formas de control y de tareas dentro del proceso de entrenamiento, que permiten a los deportistas alcanzar más aceleradamente su desarrollo físico, técnico, táctico y teórico de forma eficiente, no se debe olvidar que el objetivo

supremo del trabajo en esta esfera, además de formar personalidades aptas y armoniosas, es sin dudas conducir al equipo al máximo rendimiento posible en las competiciones, atendiendo a su nivel de preparación. Cada confrontación es al mismo tiempo:

- un medio para comprobar la eficiencia del trabajo realizado,
- un momento de confrontación de posibilidades para cada deportista,
- una oportunidad para movilizar voluntades, para desarrollar autocontrol,
- un medio más de entrenamiento en condiciones de alta tensión,
- una forma ideal para integrar a los miembros del equipo en un mismo propósito,
- meta inmediata y escalón para futuros objetivos.

Por ello la preparación psicológica para las competencias reviste características diferentes en comparación con la general, aunque se encuentra contenida también en ella. No se trata de formar pacientemente al sujeto sino *situarlo ante la lucha e incitarlo a demostrar todo cuanto pueda dar de sí.*

Se puede pensar que solo las competencias más importantes merecen un trabajo especial de preparación psicológica, pues un intercambio con algunos equipos de otras provincias no tiene para el equipo igual connotación que la competencia nacional de su categoría, pero esto es un error. Si los deportistas se enfrentan a tareas específicas de preparación psicológica, sólo cuando participan en competencias de gran envergadura, esto conllevaría a generar en él tensiones adicionales por lo desacostumbrado de las mismas. Precisamente, el llevar a cabo todos los pasos requeridos de orden psicológico, a fin de que enfrente la lucha con la mejor disposición posible en varias ocasiones en el macrociclo, acostumbra al deportista a recibir y cumplir dichas tareas como algo normal y necesario, a lo cual se irá habituando con mas facilidad.

La mayoría de los autores coinciden en afirmar que existen dos etapas en la preparación psicológica para la competencia, denominadas *preparación temprana* y *preparación directa*.

A) Preparación temprana:

a) Generalidades:

- Comprende varias semanas con antelación a la competencia. El tiempo dedicado a ello es mayor o menor, en dependencia de la importancia de la competición y de las características del equipo. Puni, A. Z. (1977) precisaba un período entre 2 a 6 semanas, pero la práctica demuestra que puede ser mayor o menor el tiempo requerido para ello.
- Su objetivo es *crear y movilizar* las disposiciones y capacidades de rendimiento del deportista para que alcance en la fecha de la competencia (o

durante la temporada competitiva) *un estado óptimo* que le permita el logro de altos rendimientos.

- En ella se llevan a cabo tareas específicas que pretenden “poner a punto,” tanto los aspectos motivacionales - volitivos, el control de los estados de tensión psíquica, como todos aquellos componentes psicológicos sobre los que descansan las destrezas técnico - tácticas.

b) *Tareas de intervención:*

- **Información detallada sobre la competición y los contrarios**

Se le comunica al deportista: la fecha, ciudad, e instalación probable en que se llevará a cabo la competición; comportamiento típico del público, jueces posibles a participar, condiciones de alojamiento, (cuando se viaja a otra localidad, o país); nivel de entrenamiento y resultados competitivos de los equipos o atletas rivales, marcas impuestas por éstos, lugares alcanzados en confrontaciones anteriores, aspectos fuertes y débiles de los que conocemos, características físicas, nivel de preparación técnico-táctica, etc. (hay entrenadores que consiguen las fotos de los adversarios y las sitúan en el terreno de entrenamiento, a fin de que sus deportistas se identifiquen con los mismos y se acostumbren a sus rasgos exteriores). No hay que exagerar las condiciones que poseen los atletas o colectivos deportivos con los cuales se va a competir, ni impresionarlos desfavorablemente con las características del estadio o sala donde se llevará a efecto el campeonato. El mensaje debe ser “contra estos equipos y en ese lugar lograremos la mejor actuación de nuestra vida.” (*1 vez al inicio de esta preparación*)

- **Información detallada sobre las propias posibilidades individuales y colectivas:**

Se comienza con la realización de entrevistas individuales (en privado) con cada uno de los miembros del equipo, donde se analizan los aspectos fuertes y aquellos que aún hay que “pulir” en los días que faltan para la confrontación, sus posibilidades para este encuentro en las diferentes esferas ofensivas y defensivas y se les recomienda que reflexionen sobre ello, pues en varios días se les solicitarán sus aspiraciones de rendimiento concretas. Posteriormente se reúne al equipo y se analiza colectivamente las particularidades del nivel de entrenamiento del grupo, apelando a la movilización de todas sus disposiciones para entregarlo todo en estas últimas jornadas y se les sugiere que reflexionen sobre el resultado (la posición, la marca, la efectividad, etc.) que consideran poder alcanzar en la jornada competitiva, si realizan un supremo esfuerzo. (*1 vez al inicio de la preparación*).

- **Fijación de aspiraciones individuales:**

A cada deportista y en privado se les pregunta cuál es el rendimiento que aspiran alcanzar (por ejemplo, si es un jugador de Baloncesto, la eficiencia en tiros a corta, media y larga distancia, en tiros libres, en rebotes, pases, etc), influyendo inteligentemente sobre los mismos para que eleven o disminuyan sus aspiraciones

cuando consideramos que éstas difieren de sus posibilidades reales. Es importante que el deportista se encuentre convencido de que estas metas concretas surgieron de él y no fueron impuestas por el entrenador, por lo que deberá utilizar su poder de convencimiento de forma sutil, para que en todos los casos, partan del mismo las aspiraciones de rendimiento, ya que ello posee un alto valor movilizador de las cualidades de la voluntad. *(1 vez al inicio de la preparación).*

- **Fijación de aspiraciones colectivas de rendimiento:**

Basados en las metas individuales (aspiraciones de rendimiento de cada deportista), posibles a alcanzar si se lleva a cabo un esfuerzo máximo, y después de ser leídas ante el equipo a fin de hacerlas públicas y convertirlas en compromisos (objetivos de rendimiento), se analiza con todos los miembros, de forma democrática, el posible lugar a alcanzar en la competición, es decir, las aspiraciones de rendimiento del equipo, apoyándonos en las experiencias anteriores, los resultados en pasadas confrontaciones, el nivel alcanzado por los deportistas durante el macrociclo, la calidad de los contrarios, etc. Como en la tarea anterior, el entrenador juega un papel de mediador en el proceso del establecimiento de estos objetivos colectivos, infundiéndoles confianza para la lucha por altos logros, cuando realmente considere que se encuentren preparados para ello, o conteniendo los “sueños” cuando observe que los miembros de su equipo sobrestiman sus posibilidades reales. Ejemplo: Para un equipo de poca experiencia, el proponerse quedar entre los cuatro primeros es tal vez una tarea heroica pero posible. *También en este caso es necesario que el equipo se encuentre convencido de que este objetivo ha sido fijado por su propia voluntad.* A partir de este momento debe convertirse en compromiso de honor de todos, en *objetivo de rendimiento del equipo*. Resulta negativo para las tensiones psíquicas, que el entrenador a partir de este día “aturda” a sus deportistas recordándoles diariamente sus objetivos individuales y colectivos. Bastará con situarlos en un lugar visible en el terreno o sala de entrenamiento. *(1 vez al inicio de la preparación).*

- **Entrenamientos modelados:**

- Se hace necesario programar las tareas generales y particulares, tanto en la acción práctica, como en el plano mental, por lo que se llevará a cabo: Entrenamiento ideomotor, a fin de representarse la participación personal en las diversas acciones en las condiciones probables de la lucha competitiva.
- Entrenamiento en condiciones lo mas parecidas posibles a aquellas que se presentarán en la justa (bajo la influencia de sonidos grabados de ruido del público, música, mesas de jueces, sillas para árbitros, banderolas, etc.), lo mas variado posible. En ocasiones la competición tiene lugar en países, los cuales por tradición mantienen un silencio respetuoso durante el tiempo de la justa. Entonces deberemos entrenar en condiciones de absoluto silencio. Conocemos de la imposibilidad de efectuar un entrenamiento de forma idéntica a las condiciones de la competición y que además en la mayoría de los casos carecemos de los medios que nos permiten crear esta “atmósfera competitiva”. Lo que sí se debe comprender es lo siguiente: *en la medida de que el entrenamiento de las últimas semanas se efectúe bajo la influencia de estímulos lo mas semejante posibles a los que enfrentarán nuestros deportistas en la competición, podrán enfrentar este reto el día señalado mas controlados*

psíquicamente y con mejores posibilidades de éxito. (2 veces a la semana)

- **Regulación de las tensiones psíquicas negativas:**

Se llevarán a cabo técnicas variadas para el control de las tensiones psíquicas, aprendidas durante la preparación psicológica general. Es necesario recordar lo

siguiente:

No es posible incorporar al entrenamiento que se desarrolla en la etapa de preparación temprana aquellas tareas para el control de estados de tensión psíquica que no fueron aprendidas anteriormente, pues ello influirá negativamente sobre los resultados competitivos. Solo lo conocido, lo que constituye una tarea con la cual el deportista se encuentra identificado, influye positivamente en esta etapa. (Diario)

B) Preparación directa:

a) *Generalidades:*

- Comprende las tareas que se llevan a cabo horas antes de la lid y en la jornada (o jornadas) competitivas, por lo tanto su tiempo de duración es variable, atendiendo al tipo de deporte.
- Su objetivo es el *mantenimiento* del estado óptimo de rendimiento, el cual comenzó a modelarse desde la preparación general, ya que allí se desarrollaron las bases psicológicas de la regulación de su actividad, se creó y movilizó en la preparación temprana y en los días de la confrontación hay que sostenerlo a toda costa.
- En ella se aplican tareas que van dirigidas fundamentalmente a la regulación de los estados desfavorables y la concentración de los deportistas en las acciones inmediatas, así como la corrección durante la marcha competitiva de las acciones del equipo.

b) Tareas de intervención:

Antes de llegar al lugar de la competición:

- Mostrarnos alegres e infundir seguridad, tranquilidad. No es el momento de discutir con los deportistas, de reflejar exteriormente nuestras debilidades, nerviosismo o preocupaciones.
- No permitir que el público, la prensa, familiares, directivos, etc. pretendan a última hora entrevistarse con nuestros deportistas para exigirles un buen desempeño o recordarles que “todos estarán pendientes de su actuación”. Los miembros del equipo ya lo saben y el reforzamiento en este sentido solo traerá como resultado elevar sus niveles de tensión psíquica.

- Evitar la ingestión exagerada de alimentos pocas horas antes de la confrontación.
- Si la competición se va a efectuar en horarios de la tarde o la noche, velar porque los deportistas se distraigan escuchando música, viendo filmes, participando en juegos recreativos, leyendo libros relajantes, etc.
- Evitar la realización de actividades físicas intensas (bailar, nadar, etc.).
- Velar por el tiempo de reposo acostado durante el día; si duermen siesta después del almuerzo y la competición es por la noche, que sea el período acostumbrado. Si la competencia es por la tarde, que reposen de 15 a 20 minutos sin caer en sueño profundo.
- Si debemos trasladarnos en ómnibus hacia el lugar de la competición, debemos preocuparnos porque prime el comentario ligero, la alegría colectiva, escuchar música, etc.
- Medir las pulsaciones de cada deportista (ellos mismos pueden realizarlo), y de ser posible, la estimación del tiempo, dos horas antes del inicio de la justa, para determinar los que presentan tensiones psíquicas desfavorables, a fin de tomar las medidas pertinentes.
- Procurar que cada deportista realice en la hora anterior al inicio de la competición técnicas de regulación de las tensiones psíquicas que lo sitúe en un estado adecuado para comenzar las acciones.

Al llegar al lugar de la competición:

A partir de que el equipo arribe a la sala o terreno deportivo donde se efectuará la competición, se debe tener en cuenta que las tareas de orden psicológico atraviesan por dos momentos (integrando los criterios de Rodionov, A. V. (1990), Puni, A. Z. (1977), Rudik, P. A. (1990) y de la propia autora:

Primer momento: (Adaptación)

- Los deportistas deben recorrer libremente el lugar donde competirán, adecuándose a los estímulos actuantes, (observar las características de la instalación, dónde se encuentran situados los miembros del comité organizador, los árbitros, jueces, los técnicos que recogen la estadística, el público, las banderas, las flores, etc.).
- Deberán identificarse con los medios y demás objetos con los cuales van a entrar relacionarse durante la justa (por ejemplo, características del tabloncillo, de los tableros, net, balones, aparatos gimnásticos, pista, etc.)
- Es necesario que comprendan *lo semejante con lo cotidiano* que han encontrado en el lugar donde competirán, que aunque parezca algo diferente, posee en esencia las mismas magnitudes de las instalaciones y objetos en general con los cuales

están familiarizados por su entrenamiento en los lugares de origen (es posible que con más – o menos - luces, público, ruido, etc.).

- Llevar al ánimo de los deportistas *que precisamente en este terreno es donde podrán alcanzar sus mejores rendimientos, demostrar de lo que son capaces.*
- Si llegamos al lugar de la competición dos o tres horas antes del inicio de la misma, es necesario llevar a cabo en este período las dos últimas tareas que aparecen consignadas bajo el subtítulo “Antes de llegar al lugar de la competición.”

Segundo momento: (Concentración)

El deportista deberá llevar a cabo las siguientes tareas:

- Concentrar la atención de los deportistas en el programa de su primera actuación.
- Eliminar gradualmente del contenido del pensamiento todo elemento que pueda distraerlo de su ejecución inmediata. Para ello se utilizarán variadas técnicas de autoregulación de las tensiones psíquicas, tales como la Terapia racional emotiva (RET), entrenamiento ideomotor (EI), terapia activa (TA), ejercicios respiratorios, etc., todo ello antes del calentamiento.

Durante la competición:

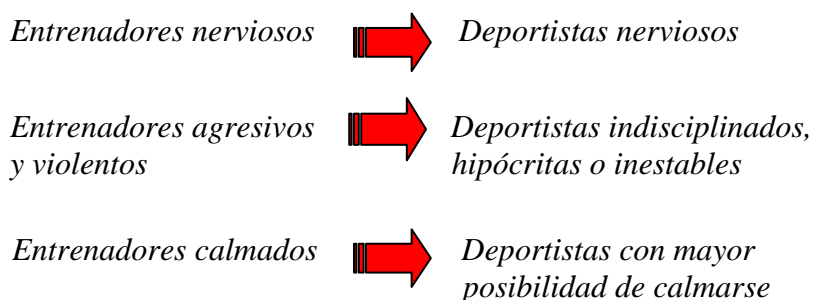
El objetivo es lograr a todo trance *mantener el estado óptimo alcanzado*. Para ello se deberá tener en cuenta:

- Durante las acciones de la competencia (juego, combate, etc.), el deportista deberá ante todo dirigir su atención a su ejecución, evitando distraer la misma con estímulos disociadores, tales como la situación del marcador, la ejecución exitosa de un adversario, el público, etc. Para ello puede ser de mucha ayuda la utilización del lenguaje interior como forma concreta de movilización volitiva. El ordenarse a sí mismo “concéntrate en la acción”, “respira profundo”, “atiende al pivot”, “trata de irte por la derecha”, etc. constituye una suerte de partitura verbal no *pre-fijada* de antemano, sino elaborada en función de las circunstancias, la cual, al mismo tiempo que le permite dirigir sus máximos niveles de conciencia a la tarea que tiene entre manos, le impide distraer su atención hacia otros estímulos no deseables. Pero no por ser auto-órdenes elaboradas atendiendo a las situaciones que surjan en el terreno, deben llevarse a cabo por vez primera en la competición, *sino que deberá ser entrenado con anterioridad*, sobre todo durante la preparación temprana, previa orientación en este sentido por parte del entrenador.
- El entrenador siempre puede ayudar en la valoración de las acciones, aún en situaciones críticas, *de forma calmada y eficiente*, para cooperar en la precisión y/o modificación del programa táctico establecido, en la regulación de las

tensiones de los deportistas durante la justa, en los tiempos de descanso o tiempos muertos. Es necesario recordar, como señala Gorbunov (1988), que es más conveniente expresar los términos “tranquilo”, “más activo”, “fuerte”, a utilizar imperativos tales como “contrólate”, “cálmate”, “despiértate”, etc.

- Las miradas, los gestos y la conducta toda del entrenador van a constituir un espejo en el cual se van a reflejar sus deportistas. En ocasiones es muy difícil controlar el disgusto, la decepción o el temor, pues, si bien es cierto que el equipo se encuentra “en el momento de la verdad”, también para el entrenador es un momento decisivo que constituye el medio fundamental para evaluar su sabiduría, su inteligencia, sus desvelos, su capacidad organizativa, etc.

Se encuentran juego el esfuerzo propio de todo el año, pero precisamente por ello, el entrenador deberá anteponer a su necesidad de expresar sus emociones, el deber de velar por el estado psíquico de sus deportistas.



Al terminar la competición:

- Al finalizar el enfrentamiento, la tarea inmediata consiste en *velar por la recuperación de los deportistas*. No es el momento de las recriminaciones y los análisis. Después que el equipo haya descansado habrá tiempo para ello. Es entonces cuando se deben analizar las actuaciones individuales y colectivas, teniendo en cuenta las aspiraciones de rendimiento que se fijaron y recordando que: *cuando se obtiene la victoria, cuando se han alcanzado los objetivos propuestos, lo primero que se analiza son los errores, las acciones negativas, si las hubiera. Cuando se alcanza una derrota en un juego o combate o cuando no se ha alcanzado el resultado deseado, lo primero que se señala es lo positivo de la actuación individual y/o colectiva.*
- En sentido general, durante el análisis de las acciones llevadas a cabo durante la competición del día anterior (o en la mañana del propio día), se sientan las bases para las aspiraciones de rendimiento del próximo partido (o combate, etapa clasificatoria, etc.), por lo que no es el momento de permitir que el *pesimismo* o la *sobrestimación* prime en la conducta del deportista o equipo. Hay que mantener el estado de ánimo elevado (o aparentar el mismo, aunque nos encontremos malhumorados o decepcionados), manifestando seguridad en las posibilidades de nuestros jóvenes, tranquilidad y confianza. Es necesario recordar que en aquellos deportes que desarrollan una larga temporada competitiva, del trabajo que se lleve a cabo al finalizar la justa depende en mucho la disposición con que concurrirán los deportistas a la próxima confrontación, que puede ser al día siguiente o a los dos o tres días. Está

demostrado que aquellos equipos que comienzan mal una temporada, con una buena dirección psicológica por parte de su entrenador, logran transformar la derrota en victoria y sorprenden a todos al alcanzar los mejores lugares del torneo.

- En aquellas disciplinas deportivas en las cuales la competición se desarrolla en una sola jornada, el análisis del resultado competitivo influye sobre todo en la disposición para los esfuerzos en el nuevo período de entrenamiento, por lo que es igualmente una tarea muy importante llevarlo a cabo de una forma sabia, con un fin eminentemente educativo. Tanto el análisis que se efectúa entre los partidos durante una temporada competitiva, como aquel que se realiza al culminar la participación del equipo o deportista en la competición, debe constar imprescindiblemente, desde el punto de vista psicológico, de los siguientes aspectos:
 - Destacar las acciones que contribuyeron al éxito colectivo.
 - Criticar las acciones que contribuyeron al fracaso de los logros colectivos.
 - Analizar la disciplina mantenida durante el torneo. Felicitar a los mejores y hacer señalamientos a los indisciplinados.
 - *No criticar a los deportistas, sino a los errores, a las jugadas deficientes.* No se recibe igual la expresión “estuviste muy mal” que “la acción X no fue correcta”. La primera tiene una connotación personal, que puede valorarla el deportista como agresión. La segunda convoca a una actitud concentrada en la mejora de la actuación y es menos irritante desde el punto de vista personal, aunque parezca algo semejante. El objetivo no puede ser humillar al deportista, rebajarle su autoestima, sino todo lo contrario, procurar que comprenda las causa de su desacertada actuación y compulsarlo a superar la dificultad lo antes posible. Hay que tener presente que este sujeto anheló en su momento lograr un gran rendimiento y si no pudo, o no supo, es posible que sea el entrenador el responsables. Si se han producido serias contravenciones al orden y la disciplina del equipo o si se han violado gravemente las normas establecidas, estamos en la obligación de criticar lo sucedido fuertemente, pero en esta situación, al igual que en el ejemplo anterior, debemos tener el dominio adecuado para no “atacar” personalmente al deportista sino a su conducta antideportiva o a la infracción. Esto será más educativo para todos.
 - Los deportistas con vivencia de fracaso deben haber efectuado acciones o asumido conductas positivas en algún momento. Felicítelo por ello, destaque lo positivo, réalcelo ante el grupo. Este deportista se lo agradecerá.
 - El entrenador podrá analizar todos los aciertos y desaciertos de la justa, desde el punto de vista técnico, táctico, etc. teniendo siempre en cuenta que lo principal es que los miembros del equipo reflexionen sobre ello, participen en el análisis, le sea provechoso lo debatido. De nada sirve un encuentro con el equipo, donde el entrenador desahogue su alegría o su frustración, pero que no lleve un mensaje formativo, técnico, etc. vinculado a la forma en que se realizaron las acciones.
 - Aquellos deportistas que cumplieron con sus aspiraciones de rendimiento deben recibir la felicitación y el reconocimiento delante de todos. Es muy recomendable, en privado, agradecerle el esfuerzo, demostrarle lo orgulloso que nos sentimos

porque haya logrado tan buena actuación, exhortándolo a metas aún más ambiciosas, si están dadas las condiciones para ello. Recordarle a éstos jóvenes (y al equipo, si ha logrado una victoria colectiva), que el éxito fue alcanzado por el nivel de sacrificio y entrega diaria, por su poder de adaptación a las altas cargas, por la motivación y la voluntad manifestadas durante las sesiones de entrenamiento, por lo que, si se aspira a mejores resultados, esto lleva aparejado mayor dedicación, mayor trabajo.

- Si el análisis de los resultados competitivos es la última actividad a realizar con el equipo antes del período transitorio, es conveniente situar las tareas que deben llevar a cabo en vacaciones o durante la etapa que no concurrirán al entrenamiento, que pueden ser desde acciones de carácter físico, hasta entrenamiento ideomotor.

CONCLUSIONES:

La preparación psicológica del deportista es responsabilidad del entrenador, se aplica en todas las etapas del macrociclo de entrenamiento y tiene carácter de sistema, ya que unas influyen sobre las otras recíprocamente.

Tanto la preparación psicológica general, como la específica para la competición, constituye un procedimiento eficaz para potenciar y movilizar todos los recursos físicos y psíquicos de los deportistas y su aplicación garantiza mejores y más seguros los rendimientos.

BIBLIOGRAFÍA:

- GORBUNOV, G.B. Psicopedagogía del deporte. VIPO Vneshtorgizdat, Moscú, 1988.
- RIERA, J. Introducción a la Psicología del deporte. Ediciones Martínez – Roca S. A., Barcelona, 1985.
- RODIONOV, A. V. Psicología del deporte de altas marcas. VIPO Vneshtorgizdat, Moscú, 1990.
- SAINZ DE LA TORRE, N. *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*, BUAP – UJED, Editorial Siena, Puebla, 2003.
- SAINZ DE LA TORRE, N. *Aspectos psicológicos del establecimiento de objetivos de rendimiento en el deporte*. Monografía, En CDROM anual “Ciencias de la actividad física” UMCC, Matanzas, 2006.
- PUNI, A. Z. Ensayos de Psicología del deporte, Editorial INDER, La Habana, 1977.
- RUDIĆ, P. A. Psicología. Libro de Texto, Editorial Planeta, Moscú, 1990.