



Biblioteca Virtual

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO: ALGUNAS DIRECTRICES

Ps. Sandra yubelly García M.
 Master en Psicología del Deporte
 Directora de Desarrollo de PAR Ltda..

El deporte, especialmente, el deporte de alto rendimiento, se ha visto implicado en un acelerado desarrollo y exigencia que demanda cada vez mayor apoyo técnico científico. Hoy los deportistas sostienen retos y alcanzan metas que hacía algunos años parecían sueños. Para ello se someten a rigurosos entrenamientos que cuentan con el concurso de numerosas disciplinas científicas que como la psicología deportiva han probado ser eficazmente necesarias si se quiere llegar a la cumbre obteniendo no sólo el rendimiento máximo sino el mejor desarrollo personal. En esta primera entrega queremos clarificar y compartir con nuestros lectores lo que significa el tema de entrenamiento psicológico y su importancia en la formación y el rendimiento deportivo.

En la actualidad se reconoce, tal como lo afirma González, J.(1992), que "cuando las capacidades fisiológicas, las técnicas de entrenamiento, la intensidad de trabajo alcanzan niveles máximos, la frontera última de la ciencia del deporte es la mente" y es allí precisamente donde hace su aporte la psicología deportiva. Esta área aplicada trabaja de manera científica y concreta adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico. Su objeto de estudio lo constituyen las particularidades psicológicas de la actividad deportiva y del deportista. Del mismo se derivan un conjunto de tareas tales como el estudio de los fundamentos psicológicos de la preparación física, técnica y táctica; las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista; los fundamentos psicológicos del entrenamiento, la competencia y los diferentes deportes; y la preparación psicológica del deportista para la competencia; las cuales confluyen en una frase: ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO.

Cuando hablamos de entrenamiento psicológico nos referimos a una serie de estrategias y objetivos consecuentes que se desarrollan a lo largo del tiempo; por tanto, suponemos que tenemos unas metas claras hacia donde dirigir nuestros esfuerzos y que disponemos al menos de un tiempo prudencial para lograrlas. El entrenamiento psicológico es un programa que debe inicialmente procurar lo que González, J.L(1992). llama la disponibilidad psicológica y que hace referencia a la "actitud individual del deportista para conseguir las metas propuestas" y encierra tres cualidades: intensidad, concentración y entusiasmo. Un plan de entrenamiento psicológico, que obviamente debe ir de la mano con el plan de entrenamiento técnico-táctico, puede tener entre otros los siguientes objetivos:

- Facilitar al deportista el aprendizaje y manejo de las destrezas psicológicas necesarias para alcanzar y controlar un estado ideal de performance que garantice su máximo rendimiento deportivo.
- Apoyar mediante el entrenamiento psicológico el perfeccionamiento de las destrezas técnicas propias de la disciplina deportiva y favorecer la adquisición de una actitud mental positiva frente al entrenamiento.
- Enseñar al deportista y desarrollar con el un plan de precompetición para el control de destrezas psicológicas que permitan mantener el enfoque de rendimiento programado.
- Elaborar un plan de competición que le permita al deportista mantener el control psicológico durante la actuación.
- Construir con el deportista un plan de reenfoque para manejar las posibles desviaciones y dificultades

del plan competitivo previsto.

Habiendo clarificado los objetivos del entrenamiento psicológico, se hace necesario antes de emprenderlo, tener en cuenta las siguientes dos consideraciones: la primera hace referencia a la periodización del entrenamiento que busca "permitir a los deportistas obtener el mejor nivel de rendimiento en el momento apropiado de cada competición" (González, J. L., 1992); así pues cada una de las sesiones, microciclos y macrociclos del entrenamiento psicológico (también del técnico-táctico) se diseñarán teniendo en mente las competiciones importantes.

La segunda consideración respeta la regla según la cual "un programa de planificación de las destrezas psíquicas para el incremento del rendimiento deportivo, se elabora conforme a los tres pasos siguientes: 1. Destrezas psicológicas básicas, 2. Destrezas psicológicas específicas del deporte y 3. Destrezas individuales en competición (González, J. L., 1992).

El entrenamiento psicológico comprende de manera general las siguientes etapas:

a. Etapa de Rapport: es una etapa corta, inicial, en la que a través de la observación en vivo de las ejecuciones del deportista y del compartir espacios cotidianos, se busca establecer de manera técnica un clima adecuado de confianza (rapport) y empatía, que promueva la disponibilidad psicológica frente a la intervención.

b. Evaluación Inicial: Luego de contextualizar la relación y los parámetros de intervención, se hace una primera evaluación donde generalmente se aplican instrumentos que nos den claridad sobre el perfil psicológico deportivo general del deportista.

c. Intervención: Una vez recogida toda la información y de acuerdo a los parámetros ya expuestos se planifican los diversos microciclos de entrenamiento a fin de cumplir con los objetivos planteados. Cada microciclo implica un proceso propio de evaluación continua antes, durante y al final de cada período, y un proceso de intervención, evaluación y seguimiento específicos de acuerdo al trabajo planificado y la destreza sobre la cual se esté interviniendo.

El proceso de intervención transcurre entre dos tópicos fundamentales:

- El Desarrollo Personal: absolutamente individual es abordado por cada profesional desde su propia perspectiva de formación; su intensidad y forma de trabajo dependerá de las necesidades y vivencias personales, familiares y sociales del deportista.
- El Desarrollo de Destrezas Aplicadas a Deporte: abarca el desarrollo de destrezas psicológicas como Motivación, concentración, control de activación, visualización, control cognitivo y emocional, autoconfianza, que se han encontrado como esenciales para el logro del alto rendimiento deportivo.

Es precisamente la intervención en este tópico en donde se encuentra el trabajo especializado y fundamentalmente dirigido a lograr perfiles psicológicos de alto rendimiento.

Hoy se dice que el futuro del deporte está en el entrenamiento mental y creemos que es razonable, tal como lo propone Medvedev, acepta que "No es el día de participación cuando se gana la competición. Las victorias se preparan durante muchas horas y días de trabajo intenso. Por consiguiente, precisamente la calidad de los entrenamientos, el esquema psicológico de su organización y realización, juegan un papel sumamente importante, EN ESENCIA UN PAPEL RECTOR."

ABA Colombia
Asociación Colombiana para el Avance de las Ciencias del Comportamiento
web@abacolombia.org.co

Este artículo proviene de: www.abacolombia.org.co
Todos los derechos reservados ©2003