

# Psicología del Entrenamiento Deportivo.

Dr. José María Buceta  
Universidad Nacional de Educación a Distancia

\* Texto expresamente elaborado para los estudios de Master y Especialista Universitarios en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED.

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 tres 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 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 y 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 ejecución técnica del 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 estresante 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 autoobservación 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.

## **Bibliografía**

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