

Intervención psicológica primera plantilla Racing de Ferrol SAD. Temporada 2009-2010**Fundamento**

La psicología ha demostrado suficientemente que es una parte más de la preparación del deportista dentro del proceso de entrenamiento que lleva a cabo para el rendimiento y la competición. Es algo que algunos aun no han conseguido entender en su justa medida, minusvalorando la aportación que se puede hacer en todas las situaciones deportivas, que van desde la preparación al término de la competición.

¿Qué es el entrenamiento psicológico en deportes?

Conjunto de técnicas de intervención psicológicas que ayudarán al deportista a aumentar sus conocimientos y recursos técnicos cara a una mejor adaptación y rendimiento deportivo en el momento de la competición. También podíamos decir que significa el entrenamiento de habilidades psicológicas con el objetivo de ayudar al deportista a mejorar su capacidad de rendimiento, a disfrutar de la participación en el deporte y desarrollar actividades que vayan más allá del deporte y que les ayudará a disfrutar de la vida.

Es verdad que esta referencia introductoria esta hecha por un psicólogo, pero en mis años de experiencia en este club, mi actividad complementaria al trabajo del equipo ha sido respetada y comprendida. No significa esta opinión, que no existan otras impresiones acerca de la presencia de psicólogos deportivos en los equipos profesionales y también se constata que existen profesionales que o no le dan, o le quitan importancia. Esto se plasma en que no le dan carga en sus programaciones a actividades con estos contenidos. En general en mi entender es un error, la psicología deportiva está en toda relación entre personas (deportistas y demás componentes), en el propio deportista a la hora de afrontar las situaciones, en la competición; su importancia es fácil de apreciar, y forma un bloque de actividades propias que le dan de por si una importancia vital en el transcurso del “**hecho deportivo**”, entendiendo este como el conjunto de acciones y situaciones que se dan en el deporte y en la que puede colaborar entre otras áreas, la psicológica.

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.

Reiteradamente vemos en las competiciones deportivas, a una serie de deportistas que no han alcanzado los resultados esperados. Algunos de ellos han justificado este hecho como: “no sé que me ha pasado”, “me he hundido”, “estaba bloqueado”, etc. Muchas de estas situaciones tienen causas diversas, pero entre estas se incluyen las meramente psicológicas. Y en este caso la psicología deportiva tiene “afortunadamente” mucho que decir.

¿Dónde esta la psicología del deporte?

Esto es algo que tiene fácil contestación, **en todo el proceso**, desde el comienzo hasta la terminación. No sólo el trabajo psicológico es el que hace el psicólogo deportivo, ni mucho menos, todas las actividades y relaciones que se establecen entre los participantes del grupo deportivo, mantienen una vertiente que es necesario valorar por sus participantes.

Las relaciones entre los componentes, su comunicación, sus valoraciones, sus habilidades mentales, los miedos, los proyectos, las derrotas y las victorias, son algunos de los elementos en que se puede intervenir para tener una mejor preparación.

Esto es algo que algunos, de una forma discreta llevamos intentando desde hace unos años ya, creo que con una forma de trabajo objetiva y seria.

Esta visión contempla por lo tanto, un enfoque global, en el que intervienen todos, no sólo el psicólogo sino más importante aun: preparadores, colaboradores, jugadores; formando un **todo**, en el cual se aspira a incidir.

Existe un hecho bastante repetido que se observa en conversaciones entre deportistas: suelen estar de acuerdo en que la habilidades psicológicas son muy importantes para obtener un buen rendimiento, pero parece que están igual de convencidos de que estas cosas no se entrenan. Además no es extraño que estos asocien al psicólogo con un profesional que se ocupa de personas que están locas. Sin embargo, cuando estos mismos deportistas hacen durante una pequeña temporada un trabajo serio de entrenamiento psicológico, lo valoran y se muestran interesados en el tema.

En las primeras sesiones es conveniente realizar una aclaración sobre el rol del psicólogo del deporte y sus principales aportes al rendimiento del equipo: el psicólogo del deporte es un colaborador del entrenador en pos del rendimiento deportivo, al igual como se entrenan las habilidades físicas (resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, potencia, agilidad, etc.) lo mismo ocurre con la habilidades psicológicas (emociones, conducta, motivación, activación, imaginación, concentración de la atención, comunicación) el control de estas variables nos aseguran un previsible éxito deportivo.

El **entrenamiento deportivo**, fundamentalmente el de 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 caracterice 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.

¿Cómo se organiza esta área?

Desde el comienzo de esta colaboración con el Racing (temporada 2003-2004), ya han pasado unos cuantos años, vivencias muy gratificantes y otras menos, pero una cuestión ha sido clara, la de plantear actividades dinámicas y flexibles que se ajusten al grupo y a las circunstancias.

El planteamiento es adaptarse a lo que tenemos, en el tiempo disponible, en el interés y objetivos del grupo de jugadores y cuerpo técnico y de otras cuestiones que también condicionan el trabajo. La colaboración con muchos jugadores y entrenadores hacen que la experiencia vivida, signifique un enriquecimiento de procedimientos y contenidos, pues muchos de ellos han colaborado en hacer todas las actividades más cercanas al entorno deportivo en el que convivimos.

Operativamente se trabaja de forma específica y no específica, esto es o bien directamente un tema con los involucrados o indirectamente a través de otros. Normalmente ambos procedimientos son válidos dependiendo para que.

El procedimiento de trabajo es por sesiones. Estas evidentemente pueden ser:

- Individuales
- Colectivas:
 - Grupo amplio
 - Grupo reducido

El tipo de trabajo a realizar atendiendo a las personas que lo reciben será:

- Intervención
- Asesoramiento
- Acompañamiento

La frecuencia de las sesiones, en principio la colaboración se establece fundamentalmente para las sesiones de tarde, con la posibilidad de trabajar en una o dos sesiones semanales. Como el trabajo

psicológico no es sólo el de la intervención, se contemplan las sesiones de mañana como fuente de evaluación y de información, en la que estaré presente siempre que pueda al igual que en la competición.

Las actividades que se han venido haciendo durante estas temporadas, han sido diversas, condicionadas por los objetivos previstos, por las necesidades de los jugadores y por las situaciones vividas. Sin embargo de forma genérica podemos citar como habituales en el trabajo individual con jugadores:

- Trabajo en autocontrol emocional
- Trabajo en técnicas de motivación
- Trabajo en técnicas de afrontamiento de situaciones
- Trabajo en atención.

En el plano grupal destacaría:

- Nivel de activación
- Trabajo en comunicación
- Trabajo en resolución de problemas
- Cohesión grupal, etc.

En otra índole de actividades:

- Evaluación del grupo
- Evaluación de las sesiones y partidos
- Asesoramiento
- Presentación de actividades formativas, lúdicas y complementarias. Ayuda a la adaptación.

Los participantes, evidentemente como ya he citado son los implicados, todos, si bien en estas cuestiones la colaboración e interés personal es vital. El trabajo en grupo, es para el grupo, siempre que el grupo lo acepte. En este sentido hacer hincapié en la necesaria motivación e información que hay que proporcionar a los jugadores, para que vean las ventajas que puede aportar y no exista desconfianza al respecto. El tener todos los años un grupo nuevo de jugadores hace más necesaria esta cuestión, pues es volver a empezar cada vez, conjugando esto con los que permanecen de la etapa anterior, debiendo por lo tanto ajustar las actividades al enfoque necesario. También hay que prever las inquietudes de los técnicos, ajustarse a sus intereses y formas de trabajo.

La evaluación de todo el proceso es algo que me preocupa enormemente, no son los resultados deportivos los que valoran la eficacia de estos trabajos, si en parte pero no exclusivamente, si no también otro tipo de parámetros, como pueden ser la dinámica del grupo de jugadores (conflictos, amistad, buen comportamiento, etc.), la motivación en el trabajo, problemáticas existentes, etc.

Como procedimiento de evaluación utilizo:

- Encuestas anónimas
- Comunicación en dinámicas de grupo
- Observación
- Reuniones con los implicados (cuerpo técnico, capitanes, etc)
- Entrevistas
- Análisis de datos (evaluación de competición, estadísticas, etc)

Contenidos.

Con Deportistas

- Entrenamiento psicológico en variables relacionadas con el rendimiento deportivo: Atención/concentración, control del nivel de activación, autoconfianza, autoinstrucciones, valoración del propio rendimiento, planteamiento de objetivos, toma de decisiones, motivación, ajuste de

Jaime Villaverde

Area Psicológica. Racing de Ferrol SAD.

expectativas, adherencia al entrenamiento, preparación para la competición, y evaluación del rendimiento.

- Entrenamiento en habilidades psicológicas básicas: Autoconocimiento, habilidades sociales y de comunicación, resolución de problemas y conflictos, afrontamiento de la ansiedad y miedos, contextualización del entrenamiento y el rendimiento deportivo, y trabajo en equipo.
- Apoyo psicológico.

Entrenadores y técnicos

- Asesoramiento en materia psicológica
- Entrenamiento en habilidades de comunicación con los deportistas.
- Entrenamiento en resolución de problemas, otras

Jaime Villaverde Pérez.

Psicólogo Clínico G-3173

Especialista Universitario en Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Ferrol a 10 de marzo de 2010