



Control psicológico del entrenamiento en equipo deportivo

Dr. Francisco García Ucha
Psicólogo.

Subdirector de Investigaciones y Docencia
Instituto de Medicina del Deporte
La Habana (Cuba)

Diferentes fisiólogos del deporte señalan que el entrenamiento provoca un ciclo de fatiga, recuperación y auto renovación que conduce a la llamada "hipertrofia del trabajo" o sobre compensación. Cuatro factores interactúan en este proceso: carga funcional, alimentación, descanso y el sistema nervioso, en su expresión más compleja, la conciencia.

El lugar que le corresponde al trabajo mental es esencial, mucho antes de que se movilicen las estructuras implicadas en la ejecución del movimiento el deportista debe saber como actuar mediante un programa mental que es confeccionado por medio del efecto educacional del entrenador.

El deportista es entrenado para reflejar la realidad y lograr la regulación de sus acciones en función de los objetivos propuestos. Este reflejo no surge de la contemplación pasiva de las cosas y los fenómenos sino en la actividad donde tiene lugar el tránsito del objeto hacia su forma subjetiva, a la imagen y al mismo tiempo en la actividad se realiza el tránsito de lo subjetivo hacia sus resultados objetivos. Cuestiones estas planteadas en la obra de A. N. Leontiev, (1).

El trabajo mental al acompañar el trabajo físico, regulándolo, estructura también las funciones superiores del cerebro. Por tanto las desarrolla y perfecciona. Es mediante la propia actividad que se forman y desarrollan las habilidades intelectuales y las cualidades de la personalidad del deportista.



Por tanto en el entrenamiento se ponen de manifiesto la unidad de lo psíquico y lo biológico. Hay un proceso mutuo de desarrollo, perfeccionamiento y estructuración de funciones. Por todo ello, analicemos las repercusiones psicológicas generales del entrenamiento para lo cual debemos tener en consideración lo planteado por P. A. Rudik. (2), acerca del entrenamiento de la forma siguiente:

En el proceso de entrenamiento se da en unidad con la enseñanza. Ambos deben ser considerados como una unidad, un proceso único e indivisible, que tiene por finalidad el fortalecimiento del organismo, la formación de los hábitos motores y el desarrollo de las cualidades personales del deportista, las cuales incluyen las cualidades morales volitivas.

Las tareas del entrenamiento consisten en asegurar los resultados más elevados del deportista por medio del dominio de la técnica y la táctica, el múltiple desarrollo física y la educación.

La enseñanza se centra en la adquisición de los conocimientos necesarios y la formación de la destreza y hábitos prácticos, mientras que el entrenamiento es el proceso de su perfeccionamiento posterior. Empieza el entrenamiento cuando ya se aprendió cada procedimiento, cuando el deportista adquiere una representación exacta del movimiento y puede realizar las acciones correctamente aunque no de forma perfecta.

El proceso de entrenamiento debe llevar al deportista a alcanzar un estado de "forma deportiva", el indicador idóneo de este proceso lo constituye el nivel de entrenamiento. El hecho de que el nivel de entrenamiento presente características psicológicas bien definida permite al psicólogo ejecutar el control de las respuestas del deportista a las cargas de entrenamiento y colaborar a su regulación.

Según señala P. A. Rudik. (3), el nivel de entrenamiento se caracteriza de la forma siguiente:

1. La actividad consciente del deportista. Todos los procesos psíquicos transcurren con nitidez, precisión y rapidez. Se hace mayor la rapidez de los procesos de reacción y el deportista se orienta mejor en el ambiente circundante y en las diversas situaciones de la práctica deportiva.



2. Los procesos de percepción transcurren con rapidez y se hacen más claros y detallados. Crece la capacidad de observación y comprensión de las diferentes condiciones en que transcurren las competencias.

3. Las percepciones especializadas alcanzan su mayor agudeza en los deportistas con elevado nivel de entrenamiento.

4. Aumenta el volumen de la atención, mejora la capacidad de distribuir o concentrar la atención y se hace mayor la capacidad para pasar rápidamente la atención de un objetivo a otro.

5. Tiene lugar un pleno control por parte del deportista sobre sus acciones y una dirección más perfecta de las mismas. Al alcanzar el nivel de entrenamiento máximo los movimientos del deportista se hacen más precisos y coordinados y se realizan con suavidad, facilidad y rítmicamente.

6. Es característico de su buen nivel de entrenamiento el gran auge emocional expresado en un excelente estado de ánimo y un gran optimismo, así como acusadas emociones esténicas. El deportista bien entrenado experimenta el deseo de competir.

7. Se eleva la capacidad de realizar los máximos esfuerzos volitivos. La seguridad en sus propias fuerzas y la voluntad de victoria alcanzan en la competición su máxima expresión cuando es elevado el nivel de entrenamiento. Los deportistas con bajo nivel de entrenamiento no aplican todas sus fuerzas físicas y no alcanzan los resultados esperados porque no pueden obligarse a sí mismos a lograrlos.

Por el contrario cuando el nivel de entrenamiento es alto, son capaces de realizar grandes esfuerzos volitivos movilizandolos todos los recursos de su organismo.



El trabajo del psicólogo no debe concluir en la valoración de las características psicológicas del nivel de entrenamiento sino que debe extenderse a la solución de las insuficiencias y limitaciones que presenta el deportista mediante el empleo de los procedimientos de influencia psicológica que permitan el perfeccionamiento de las funciones o capacidades involucradas en la ejecución de los ejercicios o bien en el estado psicológico del deportista. En ocasiones tendrá que brindar una atención especial a las condiciones sociales en que se desenvuelve el entrenamiento, entre ellas las relaciones entrenador deportista.

El lugar de la psicología en el proceso de entrenamiento es resumido por E. Jan, (4) de la forma siguiente.

1. La tarea inicial de la psicología del entrenamiento es el análisis de los factores psicológicos limitante al proceso de entrenamiento. Por ejemplo, la influencia del temperamento en el proceso de desarrollo multilateral de la personalidad en interrelación con las cargas de entrenamiento. Se hace evidente la necesidad de correlacionar la intensidad y el volumen de las cargas en relación con las características temperamentales del deportista.

2. La segunda tarea consiste en la elaboración, sobre la base del diagnóstico, de los procedimientos de regulación de las cargas deportivas, brindando solución a los problemas psicopedagógicos del entrenamiento y facilitando al entrenador los medios para optimizar el proceso de adiestramiento.

3. La tercera tarea es la actividad directa del psicólogo regulando las insuficiencias de la interacción psicosocial entrenador deportista. Aquí se proveen y remueven los conflictos y dificultades en la esfera psíquica del deportista.

Todo esto conlleva que el proceso de entrenamiento sea imprescindible planificarlo y dirigirlo tomando en consideración las particularidades psicológicas del deportista, las condiciones de ejecución de las tareas y las respuestas obtenidas por el deportista en la actividad. Para lo cual se hace necesario el control psicológico del entrenamiento, este se define como un sistema de procedimientos que permiten evaluar el estado de las cualidades psicológicas que interactúan en la carga deportiva facilitando de esta manera la comparación de los resultados reales con los planificados, lo que posibilita la adopción a tiempo de acciones correctivas bien para modificar los objetivos de la actividad, bien para superar las desviaciones, lo cual implica:



- a) El control debe ser integral, permitiendo simultáneamente la evaluación de las cualidades y particularidades psíquicas en su conjunto y de manera específica.
- b) Esta basado en el registro y evaluación de la actividad del deportista.
- c) Descansa en unos objetivos previamente establecidos.
- d) Es un elemento de retroalimentación al entrenador y deportista facilitando información para la planificación de las sesiones de entrenamiento.
- e) Lleva necesariamente a la acción transformadora o aseguradora de los procesos de dirección.

El control se facilita ya que los procesos y propiedades psicológicas, como señalamos, sufren cambios mensurables en el proceso de entrenamiento. Estos son indicadores de la dirección que esta tomando el desarrollo del deportista. Si tiene sentido progresivo, si se estanca o esta en proceso de regresión.

Las pruebas y procedimientos por medio de los cuales se ejecuta el control psicológico del entrenamiento se relacionan con los métodos de investigación de la Psicología del Deporte.

Debe existir una estrecha relación entre los métodos empleados y sus posibilidades para evaluar los parámetros realmente implicados en los rendimientos.

Teniendo en consideración el principio de continuidad del entrenamiento, el control psicológico debe estar obligatoriamente vinculado a la estructura del plan de preparación deportiva durante el período de su desarrollo. Confiere esta situación que el control psicológico se realice a largo, medio o corto plazo.

El control psicológico a largo plazo estriba en los procedimientos de evaluación que se realizan al inicio y final del ciclo de preparación deportiva. Mientras que el control a mediano plazo se realiza al inicio y final de los mesociclos de preparación general y especial, como durante las competencias preparatorias. El control psicológico a corto plazo, es quizás el más importante ya que se realiza en la unidad de entrenamiento.



Nosotros comenzamos en la preparación deportiva de los deportistas aplicando el control psicológico a largo plazo por medio del Psicodiagnóstico Inicial del Deportista desarrollado por F. García Ucha. (5).

El procedimiento tiene como propósito conocer el estado psicológico y las propiedades de la personalidad de los deportistas al empezar la preparación. Se hace un balance de la actuación posterior del deportista, nivel de aspiración a rendir, intensidad y volumen de sus motivos, particularidades de las cualidades de la personalidad íntimamente vinculadas con el deporte, ansiedad y la valoración de sus habilidades intelectuales.

Para ejecutar el Psicodiagnóstico Inicial del Deportista se emplean los instrumentos siguientes:

- a) Entrevista a los deportistas y entrenador.
- b) Escalas cortas de los Motivos Deportivos, de D. S. Butt. (6,7).
- c) Método de los 10 Deseos, de D. González Serra. (8).
- d) Escala de Autovaloración de las Cualidades Personales del deportista.
- e) Test de Razonamiento, de J. C. Raven. (9).
- f) Guía de Observación Dirigida para el entrenamiento.
- g) Inventario de Personalidad, de H. J. Eysenck. (10).
- h) Test de estado de animo, de Mcnair y col. (11).



Junto a este procedimiento se emplean las pruebas experimentales siguientes:

1. Tiempo de Reacción Simple y Complejo.
2. Estimación de una señal en movimiento.
3. Campimetría.
4. Percepción de Profundidad.
5. Coordinación oculo manual.

En el transcurso de estos exámenes se obtienen datos preliminares de carácter general de la personalidad del deportista, de las propiedades fundamentales de su temperamento, el grado de desarrollo de sus cualidades deportivas personales, capacidades psicomotoras generales y habilidades intelectuales.

El psicólogo debe con estos datos obtener una respuesta aproximada de la persona que es el deportista en su actividad. De ella se derivan un número de recomendaciones tendiente al aseguramiento del nivel de motivación adecuado para la práctica de la actividad, el desarrollo de medios de influencia psicológico dirigidos a mejorar los mecanismos de autocontrol y regulación del comportamiento de los deportistas y se traza un derrotero de las acciones para erradicar las posibles insuficiencias en el perfil deportivo de cada participante.

En verdad, toda la información psicológica recopilada en el transcurso del control y sus recomendaciones debe especificarse y revisarse cuidadosamente por el psicólogo y el entrenador.

La información recibida por el psicólogo en el proceso de investigación y de acuerdo con el entrenador debe comunicarse al deportista, bien en forma parcial o total, pero teniendo en consideración las posibles repercusiones en el estado del deportista.



Es necesario tener en cuenta que la confiabilidad de la información depende en gran parte de la interrelación psicólogo deportista. La comprensión del significado que puede tener para el deportista su participación en el control psicológico y los beneficios que puede arrojar a su preparación deportiva debe hacerse patente. También las circunstancias de aplicación de los instrumentos, complejidad y atracción tienden a influir en la actitud del deportista frente a las pruebas.

El control psicológico a mediano plazo, se encuentra delimitado dentro de cada uno de los meso ciclos de preparación y va dirigido al conocimiento y valoración del estado de desarrollo de las cualidades técnico tácticas del deportista, sus aspectos psicológicos, disposición a rendir, nivel de aspiración y autocontrol en la actividad.

Se incluyen además, en caso de que se realice con un equipo deportivo, un conjunto de técnicas que permiten realizar una valoración de la dinámica psicosocial del equipo, su grado de cohesión, nivel de desarrollo alcanzado por el equipo, papel de los líderes principales y compatibilidad entre los miembros.

Los instrumentos empleados en esta etapa son los siguientes:

- a) Escalas de autovaloración de las cualidades deportivas de los jugadores.
- b) Test de tendencia orientadora de los motivos, de F. García Ucha. (12).
- c) Evaluación del nivel de desarrollo de las relaciones entrenador deportista, de J. Hanin. (13).
- d) Test de atmósfera del equipo, de J. Hanin. (14).
- e) Valoración de la Cohesión del Equipo por el método de P. Gutiérrez. (15).
- f) Estimación del tiempo de las acciones deportivas.



g) Valoración de las cualidades de la atención. Concentración, volumen, estabilidad y distribución. Empleo de la técnica, de D. Pauli. (16).

h) Análisis del producto de la actividad en el proceso de entrenamiento y en las competencias de preparación.

i) Test de volumen de conocimientos tácticos.

j) Valoración del pensamiento operativo.

Los datos del control psicológico en este nivel de la preparación permiten conocer en que forma se manifiestan las propiedades específicas de la personalidad del deportista, los parametros psicológicos de la actividad, procesos de autocontrol, factores psicógenos negativos que tienen lugar en el entrenamiento y situaciones de competencias preliminares, dinámica de los objetivos de la motivación de los deportistas, etc.

Los resultados deben llevarnos a un balance más adecuado de los "acentos" a realizar en la planificación de las cargas de entrenamiento y las intervenciones psicológicas.

El control psicológico a corto plazo está vinculado a la unidad de entrenamiento, aquí ocurren los procesos más importantes del tránsito de la actividad a las transformaciones en el organismo y la psiquis del deportista. La sistematización de los datos obtenidos en las sesiones de entrenamiento permiten prever la marcha del proceso de perfeccionamiento de las capacidades de los deportistas y sus respuestas psicológicas a la carga y constituyen la información significativa para el pronóstico de los rendimientos.

El control psicológico de la sesión de entrenamiento debe estar vinculado a los objetivos que se persiguen en la actividad y a sus exigencias psicológicas. Por ejemplo, si el objetivo consiste en mejorar la precisión de la destreza en el manejo del balón, es necesario considerar las funciones de la atención, la concentración y estabilidad de la misma, la coordinación psicomotora, los procesos de interacción entre los jugadores y la disposición a rendir.



Algunos aspectos tienen un carácter general y pueden ser empleados de manera independiente a los objetivos específicos de la sesión de entrenamiento, tal como el estado psicológico del deportista, grado de cansancio y recuperación, las reacciones emocionales y el grado de dificultad en la ejecución de las acciones. Aspectos estos que pueden ser valorados mediante entrevistas, escalas y registrando el testimonio de los deportistas.

Los instrumentos tienen un carácter muy operativo e incluyen casi todos los métodos de investigación de la Psicología del Deporte.

En nuestro caso hacemos un empleo profuso de la observación de la dinámica de las acciones del deportista, su valoración por el entrenador y un interrogatorio posterior de los resultados del trabajo deportivo. Se emplean a la vez escalas para la autovaloración por parte del deportista del grado de cansancio, deseos de rendir, estado emocional y de salud. La correlación estrecha de los datos con el resultado obtenido por el deportista en el cumplimiento de los objetivos de la actividad permite deducir cuáles son los factores que en el orden psicológico están desempeñando un papel importante.

El dominio de las leyes pedagógicas involucradas en la preparación de los deportistas y la metodología del entrenamiento son aspectos que deben dominarse en esta labor.



Referencias bibliográficas.

1. Leontiev, A. N. La actividad en la Psicología. Editorial de libros para la Educación. La Habana. 1979.
2. Rudik, P. A. Psicología del Deporte. Cultura Física y Deporte. Moscú. 1980. 3. Rudik, P. A. Psicología de la Educación Física y del Deporte. Editora Pueblo y Educación. La Habana. 1973.
4. Jan, E. Lugar de la Psicología en la preparación de los entrenadores. En: Psicología y Deporte contemporáneo. Colectivo de autores. Cultura Física y Deporte. Moscú. 1982.
5. García Ucha, F. Psicodiagnóstico Inicial del deportista. Presentado: Evento de la ANIR. 1986. 6. Butt, D. S. Short scales for measurement of sport motivation. Int. jour. of Sp. Psy. Roma, 10, 1979, p. 203 216.
6. Butt, D. S. Psychology of Sport. The behavior motivation, personality and performance of athletes. Second edition. Van Nostrand Reinhold company. Canada. 1987.
7. Butt, D. S. Motivational patterns in Davis Cup. Univ. and Recreational Tennis Players. Int. Jour. of Sp. Psy. Vol. 23. No. 1 march. 1992. p. 1 13.
8. González Serra, D. Prácticas de Motivación. Impresora Universitaria, La Habana, 1978.
9. Raven, J. C. Guide to using Progressive Matrices. Psychol. Corp. USA. 1956.
10. Eysenck, H. J. & S. B. G. Eysenck. EPI. Cuestionario de personalidad. Publicado por TEA Ediciones, S. A. Madrid. 1990.
11. McNair, D; M. Lorr & L. Droppleman. Profile of mood states Manual. San Diego. Educational & Industrial Testing Service. 1971.
12. García Ucha, F. Test de Tendencia Orientadora de los Motivos. No publicado.
13. Hanin, J. Psicología Social en el Deporte. Cultura Física y Deporte. Moscú, 1981.
14. Hanin, J. Psicología Social en... p. 26.
15. Gutiérrez Veliz, P. Estudio del nivel de desarrollo de grupos en equipos colectivos. Congreso Internacional de Medicina Deportiva. La Habana. 1988.
16. Pauli, D. cit por. Paul Kunath. En Aportes a la Psicología Deportiva. Editorial Orbe. La Habana. 1976.