

## **METODOLOGIA PARA LA PREPARACION PSICOLOGICA DEL DEPORTISTA ANTE LA COMPETICION**

**Francisco José Ortín Montero. Unidad de Psicología del Deporte. Universidad de Murcia.**

**Aurelio Olmedilla Zafra. Universidad Católica San Antonio. Murcia.**

**Francisco José Lozano Martínez. Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.**

**María Dolores Andréu Álvarez. Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.**

### **RESUMEN**

En este trabajo se plasman los diferentes pasos para la preparación psicológica de los deportistas en los días previos a la competición. Así, se presentan los pasos fundamentales para el control de algunas variables psicológicas, la colaboración con el entrenador para el establecimiento de objetivos y un ejemplo de ficha a cumplimentar por el deportista. El trabajo está basado en intervenciones realizadas en el marco de la Unidad de Psicología del Deporte de la Universidad de Murcia.

Palabras clave: entrenamiento psicológico, competición deportiva.

### **INTRODUCCIÓN**

Las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo, adquieren una relevancia mayor o menor en función del periodo de temporada al que se enfrentan los deportistas. En la proximidad de la competición, y en deportes en los que las competiciones están alejadas entre sí, la intervención para el óptimo funcionamiento psicológico adquiere una importancia esencial de cara al rendimiento.

Como indican Weinberg y Gould (1996), “el deportista valora de forma subjetiva la competición, cobrando importancia aspectos como la capacidad percibida, la motivación, la importancia de la situación competitiva y el adversario.”

Además dentro de cada especialidad deportiva existen unos momentos que podemos denominar de “alto riesgo” psicológico Buceta (1998), en los que el deportista se expone a numerosos estímulos potencialmente estresantes y que debe manejar de manera óptima.

Los objetivos marcados por el entrenador, pueden ser revisados por el psicólogo del deporte en la intención de cumplir con los principios que la técnica de establecimiento de objetivos marca para su repercusión psicológica adecuada (ver Ortín y Olmedilla 2001).

La intervención psicológica de cara a la competición parte de una rigurosa evaluación del deportista, la obtención de datos y la interpretación de los mismos (Anguera 2002). El trabajo conjunto con el entrenador marcar el entrenamiento integral del deportista. La relación entrenador-psicólogo resulta fundamental para establecer unos criterios de entrenamientos coherentes (Nieto 2002, Chelladurai 1993).

Por último señalar la importancia del entrenamiento psicológico de las variables que el deportista necesite. Solo mediante un trabajo planificado y la práctica sistemática del deportista en las tareas que el profesional le indique, se obtienen los resultados adecuados (Capdevilla 1987, Martens 1987, Roberts 1990, Palmi 1991, etc)

## DESARROLLO

Para el control de algunas de las variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo, se señalan algunos pasos que consideramos importantes:

### ✓ **Revisión de los objetivos establecidos**

El deportista, en su planificación de la temporada ha establecido objetivos de cara a las futuras competiciones. En la cercanía de la competición es importante revisar los objetivos para adaptar e interiorizar las posibles modificaciones que a lo largo del periodo de entrenamiento hayan podido surgir. El psicólogo, en colaboración con el entrenador, revisa y ajusta los objetivos a conseguir. Es sabida la importancia de un buen establecimiento de objetivos en la optimización psicológica por lo que esta fase aparece como fundamental en la preparación. Entre las características a observar en los objetivos destacan las siguientes:

- Objetivos de resultado exigentes pero alcanzables para el mantenimiento de la motivación y la autoconfianza
- Objetivos centrados en la conducta para la influencia en la percepción de control del deportista

### ✓ **Comprobar y repasar las rutinas propias a la competición que el deportista considera como positivas.**

Estas rutinas favorecen la atención a estímulos positivos para el rendimiento.

### ✓ **Planificación de las posibles dificultades que se pueden presentar de cara a la competición**

Este apartado está en relación estrecha con los dos anteriores. El deportista en ocasiones se encuentra habituado a vivir con determinadas dificultades sin plantear solución. En este sentido, muchas de las dificultades que aparecen son previsibles y por lo tanto el deportista puede aprender estrategias específicas para superarlas. La percepción de control es un aspecto de suma importancia psicológica en el periodo de competición.

### ✓ **Establecer las claves que han hecho rendir al deportista en competiciones anteriores**

El objetivo de este punto es centrar la atención del deportista en situaciones positivas, en situaciones que le transmitan seguridad. Las competiciones tienen matices diferentes, por lo que será importante ver las posibles dificultades señaladas anteriormente dentro de la posibilidad de repetir los aspectos claves.

### ✓ **Entrenamiento de técnicas específicas**

Para la optimización de algunas variables psicológicas se propone el entrenamiento en técnicas psicológicas siempre en base a las necesidades detectadas en evaluaciones anteriores. Así, mediante el entrenamiento psicológico se puede influir en aspectos tan importantes como:

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Correcto descanso las noches previas a la competición.</li><li>- Afrontar la competición con los pensamientos y sensaciones convenientes.</li><li>- Control y manejo del nivel de activación.</li><li>- Atención a estímulos relevantes para el rendimiento.</li></ul> |
|--|

### ✓ **Evaluación del rendimiento obtenido durante la competición**

Los criterios bajo los cuales un deportista evalúa su rendimiento pueden suponer un perjuicio si no se enfocan de manera correcta

✓ **Apoyo mediante instrumento escrito para la habituación de los aspectos trabajados**

Como apoyo al trabajo en las sesiones puede ser positiva la creación de soporte escrito en el que el deportista establece y resuelve con la supervisión posterior del psicólogo las cuestiones fundamentales de cara a la competición. (VER ANEXO)

**METODO**

Para el trabajo de estos aspectos proponemos la utilización de:

- Reuniones con el entrenador
- Sesiones específicas para el entrenamiento psicológico
- Sesiones específicas para el control de las dificultades
- Sesiones específicas para la evaluación del rendimiento

**PREPARACIÓN CAMPEONATO**

Es importante que lles a las situaciones competitivas aspectos preparados de antemano como los siguientes:

Cuales son tus objetivos:

1.

2.

¿Que dificultades más probables me puedo encontrar y que puedo hacer si aparecen?

Dificultades

Alternativas

1.

2.

¿Qué me ha dado la clave para rendir bien en otras competiciones?

✓

✓

✓

¿Qué rutinas me hacen mantener la atención en lo importante?

1.

2.

3.

## CONCLUSIONES

La adquisición por parte del deportista de una metodología de trabajo y unos hábitos en cuanto a la preparación mental de la competición, supone aumentar la probabilidad del control de las diferentes situaciones que se pueden presentar.

En un principio y hasta que el deportista adquiere dicho hábito, el apoyo de material escrito sirve como guía para establecer los pasos necesarios en los aspectos entrenados.

Por otro lado, la información recogida sirve para realizar una evaluación del rendimiento de mayor calidad una vez terminada la competición

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anguera, M.T. (2002). En *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e intervención*. Dosil, J. Madrid. Síntesis
- Buceta, J.M (1998). Psicología de la Competición. *Apuntes del Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Capdevilla, L. (1987). Influencia del entrenamiento psicológico en el rendimiento de deportistas de fondo con problemas de ansiedad. *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y el Deporte*, 3 (6), pp. 17-29.
- Chelladurai, P (1993). *Leadership*. En R. Singer, M. Murphey y L.K. Tennant (Eds). *Handbook of research on sport psychology*. Nueva York. MacMillan Publishing Company. Citado en J. M. Buceta. *Intervención con entrenadores, directivos y organizaciones*. Apuntes Master en Psicología de la Actividad Física y el deporte. Madrid. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Martens, R. (1987). L'entrenament psicológic de l'esportista. En *Actas de las IV Jornadas de Lasociació Catalana de Psicologia de L'sport*. Lleida, pp. 13-20.
- Nieto, G. (2002). *Manual de Psicología del Deporte*. Murcia. Diego Marín Editor.
- Ortín, F.J. y Olmedilla, A. (2001). El establecimiento de objetivos como herramienta para la mejora del rendimiento en los deportes de equipo: un caso en fútbol semiprofesional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1), 91-100.
- Palmi, J. (1991). Entrenamiento psicológico para la competición. En J. Riera y Pérez Recio, G. Marí t Pont. J (1993) CAR. *Revista de Psicología del Deporte*, 3 pp. 67-69.
- Roberts, G.C. (1990). Psychological sigues involved in sports performance. *Internacional Seminar of Sports Psychology. Madrid*
- Weinberg. R.S y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Williams, J.M (1991). *Psicología Aplicada al deporte*. Madrid. Biblioteca Nueva.