

# TEMA 1- PRESENTACIÓN

## 1) Sobre la Psicología en el deporte de competición

- Las posibilidades de mejora que puede ofrecer la Psicología en el campo del deporte es grande. Sin embargo, es necesario comprender que **estas mejoras no se limitan a utilizar** una serie de cuestionarios estandarizados **ni a entrenar a los deportistas** para que dominen habilidades de autoaplicación (técnicas relajación, la práctica en imaginación...), sino que **abarca un campo mucho más amplio y relevante** que contempla el funcionamiento psicológico como un elemento esencial en el ámbito del rendimiento deportivo, en la medida que determinan las características particulares de cada deporte.
- El funcionamiento psicológico puede influir, **positiva o negativamente**, en el funcionamiento físico, técnico y táctico/estratégico de los deportista; y que, por tanto, es muy importante controlarlo en la dirección adecuada con el propósito de optimizar el rendimiento deportivo.
- **Vías que deben tenerse en cuenta en la preparación psicológica global:**
  1. **Externo al deportista**: procedimientos de observación de la conducta y técnicas de intervención que los entrenadores y otras personas influyentes (médicos, fisios...) pueden incorporar habitualmente.
  2. **Técnicas de autoobservación y autoaplicación**: los deportistas pueden añadirlas a su repertorio.
  3. **Estrategias de aplicación más compleja**: utilizadas por el psicólogo deportivo, trabajando, directamente con los deportistas.
- **Además, el psicólogo debe responsabilizarse de:**
  1. **Detectar y evaluar** las necesidades psicológicas de los deportistas.
  2. **Planificar**, de acuerdo con el entrenador, el trabajo psicológico de los tres bloques anteriores.
  3. **Entrenar** a los deportistas para que desarrollen y perfeccionen las habilidades del segundo bloque.
  4. **Asesorar** a los entrenadores, médicos, directivos, fisioterapeutas y padres de los deportistas, para que apliquen el conocimiento psicológico en el ámbito del primer bloque.

## 2) Sobre el cometido psicológico de los entrenadores y los psicólogos deportivos.

- **No es incompatible** que los profesionales que tratan con los deportistas (entrenadores, médicos...), **incorporen el conocimiento psicológico** a su método de trabajo. Sin embargo, los roles de aplicación de estos profesionales y de los Psicólogos son **diferentes y complementarios**, siendo conveniente que interactúen sin ser sustitutivos entre ellos.
- La incorporación de la Psicología al método de un entrenador, puede contribuir a que éste comprenda mejor las necesidades y problemas de sus deportistas, que adopte la decisiones más oportunas y aplique, eficazmente, las técnicas psicológicas que, desde su rol de entrenador, resulten más apropiadas en su ámbito de actuación (enseñanza de técnicas o tácticas en el entrenamiento, impartición de instrucciones, dirección del grupo).
- Es importante que los entrenadores comprendan que, **aún dominando y aplicando múltiples estrategias** psicológicas desde su rol de entrenador, **no pueden sustituir al psicólogo deportivo** en las facetas concretas que corresponden a éste, tanto por el grado

de especialización como por el tipo de relación profesional, diferente, que se establece con los deportistas. Ej. será más fácil que el deportista confíe para ciertas cosas en el psicólogo, ya que **éste no es la persona que toma las decisiones deportivas que le afectan**, sino un profesional que puede comprender su estado psicológico y ayudarlo a controlarlo y a rendir mejor.

- Asimismo en el caso de **la intervención psicológica, el rol específico del entrenador** (grado de autoridad sobre el deportista, trascendencia de sus decisiones...), **dificulta, decisivamente**, en la mayoría de los casos, la relación apropiada de **confianza y colaboración recíprocas** que es imprescindible para llevar a cabo un trabajo psicológico más intenso.
- **Incluso si el entrenador es psicólogo titulado**, aunque podrá introducir e integrar un entrenamiento psicológico básico con algunos deportistas, llegará a un punto en que los deportistas no estarán dispuestos a compartir con él la información más relevante sobre sus experiencias internas y **será necesario contar con otro psicólogo, ajeno a las decisiones deportivas. Tampoco es apropiado** que los psicólogos pretendan aplicar la Psicología que corresponden a los entrenadores, aunque sí pueden asesorarles.

### *3) Sobre la formación de los psicólogos deportivos y los entrenadores*

- Para que los psicólogos puedan ser eficaces en el contexto del deporte de competición, no es suficiente con que sean licenciados en Psicología (legalmente basta). **Un psicólogo deportivo**, es un profesional que, **además de** ser licenciado en Psicología, **está especializado** en el campo específico de la Psicología del Deporte. Y no es suficiente que le guste el deporte o lo haya practicado, necesitaría algún Master (postgrado) en Psicología del Deporte.
- **La experiencia también es muy importante** ya que no sería apropiado que un deportista que se prepara para los Juegos Olímpicos, con un entrenador del máximo nivel, trabaje con un psicólogo deportivo sin apenas experiencia en este ámbito.
- **Un psicólogo que quiera dedicarse al campo del deporte**, debe plantearse la necesidad de invertir en su formación especializada (Master en P. del Deporte que tenga prestigio reconocido); y posteriormente, debe adquirir el compromiso de aumentar su experiencia práctica de manera progresiva.
- Por su parte, **también los entrenadores pueden** realizar cursos de especialización en Psicología del Deporte (Master, Especialista o Experto, a nivel universitario de postgrado; u otros cursos específicos de duración y exigencia menor), para de ese modo enriquecer su repertorio de habilidades y recursos.

## TEMA 2- NECESIDADES PSICOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: PLANTEAMIENTO INICIAL

### *1) Planteamiento Inicial*

- La actividad de los deportistas en el entrenamiento, se dirige a **la adquisición, perfeccionamiento y consolidación de recursos útiles y eficaces** que optimicen sus posibilidades de rendimiento en la competición.

- Cuanto mejor se trabaje en el entrenamiento, mayores serán las opciones de éxito en la competición:
  1. **Rendimiento en el entrenamiento:** se refiere a la asimilación de información, la ejecución de conductas y el desarrollo de hábitos para la ampliación de los recursos del deportista.
  2. **Rendimiento en la competición:** implica la puesta en práctica, eficaz, de los recursos disponibles, en función de las demandas específicas que, en cada momento concreto, plantea la competición.
- **Objetivo central del entrenamiento (líneas generales):** La mejora y puesta a punto de la condición de los deportistas, en un sentido global que abarque todas las parcelas de funcionamiento que afectan a su rendimiento.
  - a) La condición física.
  - b) La condición técnica.
  - c) La condición táctico-estratégica.
  - d) La condición psicológica.
- La incorporación de la Psicología al entrenamiento deportivo, puede ayudar a alcanzar los objetivos en cualquiera de estas parcelas, tal y como se resume en la tabla 1:

**Tabla 1.- Características diferenciales del rendimiento deportivo en el entrenamiento y la competición.**

	RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL ENTRENAMIENTO	RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA COMPETICIÓN
OBJETIVO GENERAL	-Ampliar las posibilidades de rendimiento en la competición futura.	-Aumentar la probabilidad de conseguir el resultado deseado en la competición presente.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	-Mejorar y poner a punto los recursos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos de los deportistas.	-Utilizar eficazmente los recursos disponibles.
DEMANDAS SITUACIONALES	-Situaciones programadas de antemano con objetivos diferentes y tareas de dificultad, exigencia y novedad variadas.	-Situaciones que plantea cada momento de la competición. -Tareas de dificultad y exigencia menos variadas que en el entrenamiento.
ACTUACIÓN DE LOS DEPORTISTAS	-Ensayo de conductas que no se dominan o deben perfeccionarse. -Repetición de conductas que se dominan, para su puesta a punto. -Ensayo de conductas que se dominan, en condiciones de elevada dificultad. -Sobreesfuerzo físico y psicológico para poder mejorar. -Ensayo de conductas que se dominan, para preparar competiciones concretas.	-Utilización de conductas que se dominan. -Esfuerzo físico y psicológico en función de las demandas existentes.
VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO	-El cumplimiento de las tareas programadas predomina sobre la ejecución de conductas eficaces. -Deben establecerse criterios de eficacia en función de los objetivos y la dificultad de cada tarea.	-Lo más importante, es la ejecución de conductas con una elevada probabilidad de ser eficaces. -Se deben valorar, tanto la ejecución de las conductas apropiadas, como su eficacia en los resultados.

### 1.1) Mejora y puesta a punto de la condición del deportista en su conjunto.

- **El objetivo final** de los especialistas que trabajen en el ámbito del deporte de competición, es la **preparación del deportista en su conjunto**, y no su preparación específica en alguna o algunas de las parcelas que contribuyen a su rendimiento.
- **Perspectiva global**: En los grupos de trabajo con varios especialistas, cada uno tiene la responsabilidad de ocuparse de su cometido concreto, aunque esto **debe hacerse sin ignorar** que existen otras parcelas que contribuyen al rendimiento y que, finalmente, **es la interacción de todas ellas**, la que determina el funcionamiento, más o menos eficaz, de los deportistas en la competición.
- **Para beneficiar el rendimiento global**: Es fundamental que cada especialista comprenda la importancia y los objetivos de todas las parcelas relevantes; saber cuál es la **más prioritaria** en cada momento concreto; conocer los posibles **puntos de interacción** entre las diferentes parcelas y la forma en que podría conseguirse la **interacción más beneficiosa**; y **saber renunciar** a objetivos o procedimientos de trabajo de la parcela "propia", en beneficio de otras parcelas que, en ese momento sean más prioritarias para el rendimiento global.

### 1.2) Mejora y puesta a punto de la condición física.

- Uno de los principales objetivos del entrenamiento deportivo, es que los deportistas desarrollen su capacidad física y adquieran la mejor condición posible para poder enfrentarse a las exigentes demandas de la competición y del propio entrenamiento. Conseguir esto depende fundamentalmente de:
  1. **Preparación física**: el trabajo específico que según la edad y la condición física el entrenamiento puede :
    - Incluir **la adquisición y perfeccionamiento de habilidades o destrezas físicas**, como el salto, la técnica de carrera etc, o el desarrollo de la habilidad física en sus distintas facetas (mejorar fuerza, flexibilidad, etc), con el objetivo de ensanchar las posibilidades de progreso de los deportistas.
    - Conseguir **el acondicionamiento físico** realizando trabajos que pueden centrarse en una o varias parcelas de la condición física (resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, flexibilidad), con un volumen e intensidad que fluctúan y se complementan, deliberadamente, a lo largo de la temporada. **Elemento clave para conseguir máximo beneficio y evitar el agotamiento físico**: control apropiado de la carga de trabajo y los periodos de descanso
  2. **Adecuada planificación y aplicación de todo el trabajo deportivo que se realiza en el entrenamiento**.
    - **Este trabajo**, con independencia del objetivo y contenido específicos de cada ejercicio de esa sesión de entrenamiento, **tiene un determinado efecto sobre la condición física de los jugadores**, y ese efecto debe estar previsto y controlado por el entrenador y/o el preparador físico que forma parte de su equipo técnico.
  3. **La ayuda de una alimentación adecuada y, en ocasiones, de apoyo farmacológico (legal)**.
  4. **La ausencia de lesiones que impidan desarrollar el plan de trabajo físico; y el tratamiento apropiado de las lesiones**.

## A.- APORTACIÓN PSICOLÓGICA

- *La adherencia apropiada al entrenamiento y a otras medidas complementarias que favorecen el rendimiento (alimentación, fisioterapia...), constituye el primer paso relevante para la adquisición de la condición física, y determinadas estrategias psicológicas (planteamiento de objetivos, programas de reforzamiento), pueden ser incorporadas para optimizar la adherencia de los deportistas.*
- *Posteriormente cuando el entrenamiento exija hacer frente a las elevadas cargas de trabajo, algunas estrategias psicológicas para el control del dolor, el cansancio y, en general, el sufrimiento (técnicas atencionales, autoinstrucciones), pueden resultar muy útiles, facilitando que los deportistas cumplan con su cometido.*
- *Son necesarios también los periodos de descanso que favorezcan la recuperación del desgaste y propicien la asimilación del trabajo realizado. Las técnicas de relajación y la adecuada planificación de los periodos de descanso contribuirán a que se cumplan los objetivos de recuperación y asimilación. Así el trabajo del psicólogo podría ser asesorar al entrenador sobre la conveniencia de la relajación y los descansos.*
- **Prevenir los abusos incontrolados del entrenamiento y el agotamiento psicológico** que puede producir la práctica deportiva. Los abusos del entrenamiento, que en algunos casos son la vía utilizada para controlar el estrés, impiden que los deportistas descansen como deberían; y el agotamiento psicológico, **una manifestación del estrés**, puede acelerar el cansancio y dificultar la recuperación del esfuerzo.

### *1.3) Mejora y puesta a punto de la condición técnica.*

- Cada especialidad deportiva requiere que los deportistas **dominen movimientos específicos** que constituyen la **técnica deportiva de esa especialidad**. La condición técnica puede mejorar a través del entrenamiento.
- En muchos deportes, gran parte del tiempo de entrenamiento, se dedica a **adquirir nuevas habilidades y eliminar o perfeccionar las habilidades existentes que se consideran deficitarias**. En esta parcela, bajo la **responsabilidad directa del entrenador**, pueden aplicarse principios y estrategias psicológicas relacionados con el aprendizaje humano.
- **Los entrenadores desarrollan métodos** personales que resultan útiles para enseñar la técnica de su deporte. Sin embargo, en bastantes ocasiones **los deportistas no asimilan correctamente la información y se "estancan"** en la adquisición del aprendizaje técnico. Pasa sobre todo **cuando se trata de habilidades complejas** y el deportista ya ha consolidado movimientos técnicos que deben modificarse para lograr una mejora cualitativa que aumente sus posibilidades de rendimiento. En casos tan complejos, **los entrenadores pueden ser más eficaces, si incorporan a su método habitual técnicas psicológicas que favorezcan en los deportistas la motivación, comprensión, atención y autorregulación apropiadas.**

#### A.- COLABORACIÓN DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

- *Puede colaborar en primer lugar ayudando al entrenador a evaluar la viabilidad, el coste-beneficio y, por tanto, la conveniencia, de un cambio de técnica.*
- *La tarea del psicólogo no consiste en opinar ni valorar si la mejora técnica es necesaria o aconsejable (responsabilidad exclusiva del entrenador), sino en **asegurarse de que el entrenador dispone de los elementos y la perspectiva global que son convenientes cuando se debe adoptar una decisión compleja.** Se pueden usar instrumentos como*

*matrices de decisiones y/o realizar preguntas pertinentes: "¿crees que merece la pena que J cambie la técnica de tiro?..."*

- *El psicólogo puede **ayudar al entrenador a diseñar el programa de entrenamiento** para conseguir una mejora técnica compleja, **asesorándole** sobre todo aquello que incida en las **variables psicológicas que resulten decisivas** para que se produzca el cambio deseado. El cometido del psicólogo no es indicarle al entrenador si el deportista debe, por ejemplo, subir el codo o abrir la mano..., sino orientarle sobre la forma de plantear y aplicar este trabajo, para que el deportista se motive por perfeccionar su técnica y comprenda y asimile mejor, la información que se le transmite.*
- **Intervención directa del psicólogo**: en las ocasiones en que la intervención implica la aplicación de estrategias psicológicas complejas, como **cuando se detecta que el deportista tiene creencias rígidas negativas** respecto al aprendizaje técnico que se pretende (si está convencido de que va a jugar peor si cambia su técnica). Para aliviar este problema la única manera es debilitar estas creencias **mediante una intervención cognitiva altamente especializada**.

## B.- TRABAJO DE ENSAYO REPETITIVO

- *El entrenamiento deportivo debe también favorecer que se produzca una "puesta a punto técnica", consistente en que los deportistas tengan sus habilidades técnicas convenientemente preparadas, para su utilización eficaz cuando la competición lo requiera. Para ello, el entrenamiento incluye **múltiples sesiones en las que se ensayan repetitivamente** las habilidades más relevantes.*
- *Hay que diferenciar entre las habilidades siguientes:*
  - Basadas en la precisión: que requieren muchos más ensayos y un elevado grado de concentración.
  - Basadas en el esfuerzo: que requieren una mayor dosis de sufrimiento.
- *También aquí, el entrenador puede incorporar algunas estrategias psicológicas a su método, y el psicólogo colaborar, paralelamente, detectando y evaluando necesidades, recursos y dificultades; **asesorando al entrenador** sobre los procedimientos de intervención más eficaces.*

### 1.4) Mejora y puesta a punto de la **condición táctico-estratégica**.

- Este apartado, abarca la **tendencia y la ejecución de las múltiples decisiones**, más simples o más complejas, que los deportistas deben adoptar en la competición, en función de las circunstancias relevantes propias de cada deporte.
- En líneas generales, el **comportamiento táctico apropiado, depende la interacción** entre las demandas de la competición y los recursos propios para hacer frente a estas demandas. En casi todos los deportes en los que tiene un peso destacado (baloncesto...), suele ser habitual que los deportistas y/o sus entrenadores definan su **"estilo" o "sistema" de comportamiento**, en función de los recursos propios, y que, **después, lo adapten** a las demandas concretas de cada competición.

## A.- CONDUCTAS DE TOMA DE DECISIONES

- *El desarrollo eficaz del comportamiento táctico, implica que los deportistas conozcan y comprendan las distintas situaciones relevantes que se puedan plantear en la competición de su deporte; dominen las soluciones más convenientes en cada caso específico; y*

posteriormente, perciban y discriminen los criterios que deben servirles como indicadores para actuar de una manera y otra. Se trata, en definitiva, de que el **deportista desarrolle conductas de toma de decisiones**.

- **El acierto o desacierto del comportamiento táctico, no depende de la calidad o el resultado de la ejecución técnica, sino de la presencia, o ausencia, de las circunstancias concretas que se estime que aconsejan la decisión en cuestión.**
- **La decisión correcta, será la que, de acuerdo con los criterios establecidos previamente, favorezca una mayor probabilidad de éxito, aunque éste no dependa del todo de dicha decisión.**
- **En los deportes individuales, el comportamiento táctico es individual. En los de equipo, tiene dos vertientes: comportamiento individual y comportamiento colectivo.**

## **B.- CONTRIBUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA**

- **Debido a la complejidad del comportamiento táctico, pueden surgir problemas para aprenderlo y ponerlo a punto, por ello es conveniente que el entrenador y el psicólogo puedan trabajar conjuntamente para solucionarlos.**
- **En general, la mejora y puesta a punto de la condición táctico-estratégica implica que:**
  - **Los deportistas adquieran y perfeccionen su habilidad para tomar decisiones en las situaciones relevantes**
  - **Practiquen suficientemente estas decisiones, las ensayen en condiciones similares a las que están presentes en la competición.**
  - **Y preparen, específicamente, las decisiones que puedan resultarles útiles en cada competición concreta.**
- **La complejidad del comportamiento táctico, requiere que se especifiquen, con suficiente claridad, los criterios correctos para evaluarlo; y que, para ello, se diseñen instrumentos y procedimientos apropiados.**
- **Los errores que se cometen en la evaluación pueden tener consecuencias muy negativas para el desarrollo del comportamiento táctico y efectos perjudiciales sobre la autoconfianza de los deportistas, al desarrollarse un estado de indefensión, en lugar de la percepción de control que se deriva del uso de un sistema de evaluación adecuado.**

### **1.5) Mejora y puesta a punto de la condición psicológica.**

- **Con o sin la ayuda de un entrenamiento psicológico específico, uno de los objetivos del entrenamiento deportivo, a través de sus distintos componentes, debe ser la mejora y puesta a punto de la condición psicológica de los deportistas.**

## **A.- RECURSOS Y RIESGOS DEL ENTRENAMIENTO.**

- **Ejemplo de recursos: preparar la participación de los deportistas en una competición, además de ayudarles a recordar el contenido deportivo de su actuación, puede servir para que **controlen mejor el estrés, fortalezcan su confianza** en los recursos propios y **aumenten su motivación**.**
- **Para aprovechar psicológicamente los recursos del entrenamiento, la actuación del entrenador es crucial y es conveniente que también cuente con el asesoramiento y la colaboración de un psicólogo deportivo. Aquí, el papel del psicólogo consiste en diseñar, o ayudar a diseñar, y después supervisar, las características de los ejercicios (no su contenido deportivo) que pretendan conseguir un determinado objetivo psicológico**

(tolerancia al sufrimiento, mejora de la autoconfianza, desarrollo de conductas atencionales...). Asimismo, el psicólogo **debe detectar y asesorar al entrenador** de los ejercicios del entrenamiento deportivo que pueden perjudicar la mejora y puesta a punto de la condición psicológica (los riesgos del entrenamiento).

**Tabla 2.- Posibles recursos del entrenamiento deportivo para la mejora y puesta a punto de la condición psicológica, y posibles efectos concretos de cada recurso.**

POSIBLES RECURSOS	POSIBLES EFECTOS
-Ambiente de trabajo y contenidos de las sesiones de entrenamiento: atractivos y gratificantes.	-Fortalecimiento de la motivación por el entrenamiento.
-Planteamiento de ejercicios con objetivos y reglas de funcionamiento específico y bien definido.	-Estado de ánimo positivo.
-Énfasis prioritario en la conducta del deportista (y no en sus resultados).	-Control de la atención.
-Utilización de la novedad, la dificultad y el grado de exigencia de los ejercicios, de manera progresiva.	-Control de la decisión y la ejecución.
-Distribución apropiada de las cargas de trabajo y los periodos de descanso.	-Aumento de la motivación por los ejercicios del entrenamiento.
-Organización de ejercicios deportivos específicos para mejorar la atención.	-Mejor asimilación de la información.
-Organización de ejercicios específicos para afrontar situaciones problema.	-Control del estrés.
-Diseño y aplicación de planes de trabajo personal según acuerdo con cada deportista.	-Fortalecimiento de la autoconfianza.
-Planteamiento y consecución de retos deportivos.	-Mejor asimilación de la información.
-Exposición y ensayo en competiciones apropiadas o situaciones características de la competición.	-Control del estrés por sobre entrenamiento.
-Preparación de la participación en la competición.	-Prevención del agotamiento psicológico.
-Evaluación del rendimiento en los ejercicios del entrenamiento.	-Mejora de la capacidad atencional.
-Conducta apropiada del entrenador.	-Perfeccionamiento de la conducta atencional apropiada.
	-Afrontamiento y solución de situaciones problema.
	-Fortalecimiento de la autoconfianza.
	-Mayor implicación y compromiso personal.
	-Aumento de la motivación por la actividad.
	-Solución de problemas concretos.
	-Percepción de control y fortalecimiento de la autoconfianza.
	-Desarrollo y fortalecimiento de la autoconfianza.
	-Aumento de la motivación por la actividad deportiva.
	-Satisfacción personal.
	-Estado de ánimo positivo.
	-Habitación a las condiciones de la competición.
	-Oportunidad de poner en práctica habilidades psicológicas en situaciones competitivas.
	-Oportunidad de detectar dificultades interferentes.
	-Percepción de control y fortalecimiento de la autoconfianza.



-Mejora deportiva.

-Satisfacción personal.

-Fortalecimiento de la autoconfianza y la autoestima.

-Aumento de la motivación.

-Estado de ánimo positivo.

## B.- HABILIDADES DE LOS ENTRENADORES.

- Tiene una **gran importancia** que los entrenadores desarrollen habilidades interpersonales que les ayuden a intervenir, aumentando su capacidad para **crear una relación "entrenador-deportistas" apropiada**, que puedan transmitir **sus instrucciones oportuna y eficazmente**, y **"negociar"** con acierto para obtener acuerdos con los deportistas.
- El **entrenamiento de los entrenadores deportivos en habilidades psicológicas relevantes debe tener doble vertiente:**
  - **Habilidades para que puedan influir favorablemente en la condición psicológica de sus deportistas:**
    - ❖ Habilidades interpersonales.
    - ❖ Dominio de técnicas psicológicas como la entrevista, los registros observacionales, el análisis conductual, técnicas operantes, modelado, establecimiento de objetivos, solución de problemas, toma de decisiones y manipulación de condiciones ambientales relevantes.
  - **Habilidades que les permitan autorregular su propio estado psicológico; de manera que puedan rendir, al máximo de sus posibilidades, en los distintos cometidos de su trabajo como entrenador.**

## C.- ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PSICOLÓGICAS.

- **La condición psicológica puede beneficiarse si los deportistas dominan habilidades psicológicas que les ayuden a autorregular los estados psicológicos que pueden influir en su rendimiento.** En esta área, el psicólogo desempeña un papel fundamental; abarcando, por un lado, **la enseñanza de las técnicas apropiadas** y su forma de aplicarlas eficazmente; y por otro, **el control de los posibles riesgos** que puedan derivarse del entrenamiento incorrecto y el mal uso de las estrategias psicológicas.
- **Por ejemplo:** pueden plantearse situaciones de entrenamiento que ayuden a los deportistas a habituarse y tolerar el cansancio, el sufrimiento, los altibajos emocionales..., si paralelamente, se entrena a los deportistas para que **dominen** habilidades psicológicas que les permitan **controlar** estas dificultades perjudiciales, **se estará abordando esta cuestión por dos vías complementarias**, obteniendo, además un mayor beneficio de estas situaciones de entrenamiento, al poder aprovecharse para que los deportistas puedan practicar las habilidades psicológicas.
- La mejor manera de lograr un efecto favorable y útil en la condición psicológica sería la interacción apropiada entre las siguientes vías:
  - **Intervención sobre el ambiente:** es la manipulación de las situaciones del entrenamiento con la que se intenta influir en el comportamiento del deportista.
  - **Intervención directa sobre la propia persona:** es el entrenamiento para la autorregulación.

## D.- CONDICIÓN PSICOLÓGICA EN EL ENTRENAMIENTO

- Al objeto de mejorar y poner a punto la condición psicológica de los deportistas para el propio entrenamiento, propiciando que afronten, convenientemente, sus diferentes demandas y obtengan el máximo beneficio, deben **controlarse variables como: la motivación, el estrés, la autoconfianza, el nivel de activación y la atención**, que influyen en la disposición psicológica y el funcionamiento mental.

- El rendimiento de los deportistas en el entrenamiento depende, decisivamente de dos aspectos:
  - **Disposición**: con la que acometen el entrenamiento.
  - **Funcionamiento psicológico**: cuando trabajan en las tareas deportivas correspondientes.

#### E.- INTERVENCIÓN COORDINADA POR DIFERENTES VÍAS.

- **El entrenador puede influir en la mejora y puesta a punto en la condición psicológica de los deportistas por diferentes vías:**
  - Manipulando las demandas del entrenamiento deportivo.
  - A través de las reuniones mantenidas con los deportistas.
  - Las normas de funcionamiento que establece fuera del entrenamiento.
  - Las múltiples decisiones que adopta.
- En todos los puntos anteriores puede colaborar el psicólogo. Sin embargo, **es muy difícil que la actuación del entrenador pueda modificar una disposición psicológica en la que predominen creencias rígidas**. En general, dependiendo de su habilidad y grado de desgaste, los entrenadores pueden influir en la disposición psicológica "más flexible" de sus deportistas, pero raramente en su disposición "más rígida", que requiere el trabajo psicológico más especializado del psicólogo.

Ver tabla 3: Vías para la mejora y puesta a punto de la condición psicológica de los deportistas. Página 45.

- El funcionamiento mental de los deportistas en el entrenamiento y su preparación psicológica para la competición, dependerán de la **interacción de diversos elementos**:
  - Las demandas del entrenamiento deportivo.
  - La actuación del entrenador con los deportistas.
  - La disposición psicológica de éstos cuando afrontan el entrenamiento.
  - Sus habilidades psicológicas.

#### 1.6) Prevención del agotamiento psicológico.

- La fatiga y el agotamiento psicológicos, pueden presentarse tanto por exceso como por defecto, y no sólo por la **dimensión cuantitativa** del volumen y/o la intensidad de los ejercicios del entrenamiento, sino también por el **componente cualitativo** de sus contenidos más o menos motivantes o estresantes (muy poco motivante o demasiado estresante).
- El agotamiento psicológico y el físico puede que coincidan o puede que no (*ej: el jugador suplente de un equipo de baloncesto que apenas participa en los partidos y tampoco entrena demasiado no tendrá fatiga física, sin embargo puede empezar a mostrar síntomas de cansancio y empeorar su rendimiento debido a la fatiga psicológica que el produce el déficit cuantitativo y cuantitativo de actividad*).
- En algunos casos, este empeoramiento del rendimiento físico, podría explicarse por la pérdida de forma física al no haber entrenado el deportista; pero **esta hipótesis debe descartarse**, al menos como única explicación, cuando éste, paralelamente, muestra síntomas que indican un funcionamiento psicológico deficiente.
- En el ejemplo anterior, la carga de trabajo a la que se somete al jugador de baloncesto, es deficitaria cuantitativa y cualitativamente. El jugador percibe que **su actividad no tiene el nivel de exigencia e interés que él desearía** y, como consecuencia de ello, **se aburre, se siente infrautilizado, se enfada** (porque no sabe o no puede cambiar esta situación)

y, finalmente, se desilusiona y su funcionamiento psicológico empeora de manera significativa y estable.

- **Ejemplo de exceso de carga cualitativa:** *Se trata de un deportista cuyo plan de entrenamiento ha sido minuciosamente preparado, cuidando la distribución de las cargas de trabajo y los periodos de descanso, intentando evitar un estado de agotamiento, Sin embargo, el estrés psicológico al que está sometido durante muchos meses seguidos, como consecuencia de una enorme responsabilidad y una agobiante "presión social", es muy elevado; y, a pesar de que sus resultados son buenos, inicia un proceso de desgaste que, progresivamente, le agota. Su deporte, en general ya apenas le motiva; se distrae en exceso y "baja la guardia". Es como si cada vez le quedase menos energía disponible; y llega un momento en el que aún queriendo concentrarse y hacer un sobreesfuerzo para rendir, no es capaz de lograrlo.*
- Con el objetivo de subsanar estas deficiencias, uno de los objetivos del entrenamiento deportivo, debe consistir en prevenir el agotamiento psicológico de los deportistas, sugerencias:

**Tabla 4. Cometidos básicos del entrenamiento deportivo.**

- |                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Planificación del entrenamiento.                                            |
| 2. Adherencia a las sesiones de entrenamiento y otras medidas complementarias. |
| 3. Aprendizaje de habilidades y conductas relevantes.                          |
| 4. Ensayo repetitivo de habilidades y conductas relevantes.                    |
| 5. Exposición y ensayo en las condiciones de la competición.                   |
| 6. Preparación específica de competiciones.                                    |
| 7. Evaluación del entrenamiento.                                               |

### 1.7) Cometidos del entrenamiento deportivo

- El entrenamiento deportivo debe abarcar diferentes cometidos.
  1. **Obligatorios:** *Planificación, adherencia y evaluación.* Siempre deben tenerse presentes.
  2. **Alternativos:** *aprendizaje, ensayo repetitivo, exposición y ensayo en las condiciones de la competición y preparación específica de cada competición.*
- Para determinar el cometido del entrenamiento deportivo se puede utilizar como punto de partida un árbol de decisiones sencillo (Ver tabla 5 página 50). Hay resaltar también la importancia de avanzar, progresivamente, en la medida que se van cubriendo las etapas previas.
- Asimismo y tomando lo anterior como punto de partida, tendremos en cuenta otras cuestiones relevantes como: el nivel de los deportistas y el periodo de "entrenamiento-competición". Es aconsejable que el énfasis de cada cometido varíe según los dos factores anteriores. Ejemplos:
  1. **Deportistas "promesa":** énfasis en el desarrollo de la habilidad física, el aprendizaje táctico simple y, en menor medida el aprendizaje técnico.
  2. **Deportistas que se inician en la competición:** mayor peso en el desarrollo de habilidades físicas, el aprendizaje técnico y táctico simple.
  3. **Deportistas de élite:** predominaría el aprendizaje táctico, el acondicionamiento físico para rendir en competición, el ensayo repetitivo de habilidades de precisión, la exposición y el ensayo en las condiciones de la competición y la preparación de las competiciones. Énfasis reducido en aprendizaje de habilidades físicas, técnicas o tácticas simples.

Tabla 6. Estimación general del peso más conveniente de cada cometido del entrenamiento, en especialidades como el baloncesto, según el nivel de los deportistas.

		Deportistas que se inician en la competición	Deportistas "promesa"	Deportistas de élite
APRENDIZAJE DE HABILIDADES	Habilidades físicas	**	***	*
	Habilidades técnicas	***	**	*
	Habilidades tácticas simples	**	***	*
	Habilidades tácticas complejas		*	***
	Habilidades psicológicas	*	**	**
ENSAYO REPETITIVO DE HABILIDADES	Ejercicios para el acondicionamiento físico para la competición	*	**	***
	Habilidades técnicas de "esfuerzo"	**	**	*
	Habilidades técnicas de "precisión"	**	**	***
	Habilidades tácticas		*	**
	Habilidades psicológicas	*	**	**
EXPOSICIÓN Y ENSAYO EN LAS CONDICIONES DE LA COMPETICIÓN	*	**	***	
PREPARACIÓN ESPECÍFICA DE COMPETICIONES	*	**	***	

- Por otra parte se puede realizar también una estimación general del peso que podría tener cada cometido del entrenamiento en los distintos periodos de "entrenamiento competición" a lo largo de la temporada. Podemos distinguir entre:
  1. **Periodos preparatorios:** deben predominar , según sean las necesidades más prioritarias:
    - *Trabajo físico* (para aprendizaje de habilidades físicas y/o el acondicionamiento físico para la competición futura).
    - *La repetición de habilidades técnicas de esfuerzo* (con considerable carga de trabajo físico).
    - *Aprendizaje de habilidades.* Con énfasis más bajo en los apartados de repetición de habilidades de precisión y exposición y ensayo en las condiciones de la competición.
  2. **Periodos competición menor:** reducción de la importancia del aprendizaje de habilidades físicas y técnicas, interesante perfeccionar habilidades tácticas y

psicológicas. El acondicionamiento físico sigue siendo importante para lograr buena forma física. **Dedicar una parte considerable** del entrenamiento al **trabajo de repetición**. El cometido más importante en estos períodos es la exposición y el ensayo en las condiciones de la competición.

3. Períodos de competición mayor: debe predominar el ensayo repetitivo de habilidades de precisión y habilidades tácticas y, por supuesto, la preparación específica de cada competición, pasando a un plano secundario los restantes apartados. **Erróneamente**, este es el modelo de trabajo que también se emplea, en muchos casos en períodos de competición menor.
4. Período posterior a la temporada de competición: debe emplearse, fundamentalmente, para mejorar las habilidades físicas, técnicas, tácticas simples y, en algunos casos, las habilidades psicológicas.

Tabla 7. Estimación general del peso más conveniente de cada cometido del entrenamiento, en los distintos períodos de "entrenamiento-competición" de la temporada, en especialidades como el baloncesto, con deportistas de élite. La prioridad de cada tipo de habilidad (física, técnica, táctica o psicológica) debe establecerse en cada caso concreto.

		Períodos de preparación	Períodos de competición menor	Períodos de competición mayor	Periodo de postemporada
APRENDIZAJE DE HABILIDADES (*)	Habilidades físicas	***	*		**
	Habilidades técnicas	***	*		**
	Habilidades tácticas simples	***	**	*	**
	Habilidades tácticas complejas	***	**	*	
	Habilidades psicológicas	***	**	*	*
ENSAYO REPETITIVO DE HABILIDADES (*)	Ejercicios para el acondicionamiento físico	***	**	*	
	Habilidades técnicas de "esfuerzo"	***	**	*	
	Habilidades técnicas de "precisión"	**	**	***	
	Habilidades tácticas	**	**	***	
	Habilidades psicológicas	*	**	**	
EXPOSICIÓN Y ENSAYO EN LAS CONDICIONES DE LA COMPETICIÓN		*	***	*	
PREPARACIÓN ESPECÍFICA DE COMPETICIONES			**	***	

## A.- OPTIMIZACIÓN DE LOS COMETIDOS DEL ENTRENAMIENTO

- *Los siete cometidos básicos del entrenamiento deportivo, pueden **optimizarse, significativamente**, mediante la incorporación del conocimiento psicológico al método de trabajo habitual.*

## TEMA 3- PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

### 1) Introducción

- La responsabilidad de los entrenadores, no se limita a dirigir in situ la actuación de sus deportistas, también abarca lo siguiente:
  1. **Trabajo intelectual "fuera de la pista"**: para preparar y evaluar los contenidos del entrenamiento. En este marco, los objetivos fundamentales de la planificación son **decidir y organizar el trabajo** a realizar en el entrenamiento, procurando aprovechar, al máximo, los diferentes recursos disponibles (tiempo, conocimientos del entrenador, calidad de los deportistas...).
- La importancia de la planificación, se reconoce, **sobre todo en deportes** en los que el cometido de los entrenadores consiste, fundamentalmente, en *planificar, orientar, observar y evaluar (atletismo, natación)*, con una menor participación activa en las sesiones de entrenamiento y competiciones, que en otras especialidades en las que el entrenador tiene un mayor protagonismo directo (**baloncesto, fútbol...**).
- "*Los entrenadores que no planifican su trabajo suelen ir a la deriva...*" **Mediante la planificación el entrenador decide y distribuye** de forma ordenada y razonable el trabajo a realizar por su equipo como conjunto y por sus jugadores individualmente. Gracias a ella, puede valorar que tipo de trabajo es el que más le interesa en cada momento.
- La planificación puede propiciar efectos psicológicos positivos en el propio entrenador y en los deportistas porque:
  1. **Fortalece la percepción de control** sobre el proceso del entrenamiento.
  2. **Se potencia la autoconfianza del entrenador** respecto a lo que hace.
  3. **Se potencia la autoconfianza de los deportistas**.
- Es importante incluir la planificación global de todos los contenidos del entrenamiento y, específicamente, la que corresponde al:
  1. **Trabajo físico, técnico, táctico**.
  2. **Trabajo psicológico**: a este respecto **es necesario detectar** las necesidades, posibilidades y riesgos psicológicos del plan deportivo y, en función de éstos, decidir el contenido del plan psicológico y programarlo en los distintos ciclos y microciclos de la temporada.
- Para mejorar su forma de planificar los entrenadores pueden:
  1. **Incorporar conocimientos psicológicos** relevantes a su método habitual y en los casos más dificultosos recurrir al asesoramiento de un psicólogo deportivo.
- La ayuda del psicólogo:
  1. **No contempla** elaborar el contenido de los planes deportivos, constituyendo un grave error de algunos psicólogos, intentar abarcar el cometido específico del entrenador.
  2. **Sí incluye** aportar sugerencias que hagan más eficaz el método que los entrenadores emplean para planificar.

3. **El psicólogo deportivo debe** comprender y respetar el método del entrenador, y saber esperar el momento oportuno para plantear sus sugerencias, comprendiendo que, la mayoría de las veces, será imposible cambiar del todo la forma de proceder del entrenador, y que intentar este cambio radical podría propiciar el fin de una buena relación profesional.

Ver tabla 8: Fases progresivas que puede incluir la planificación del trabajo deportivo. Página 59. En el texto aparece cada apartado de esta tabla desarrollado debidamente.

## 2.1) Planteamiento inicial de objetivos

- El propósito de esta primera fase, es determinar los objetivos deportivos que se consideran más apropiados. Para ello pueden contemplarse las siguientes subfases:

### A.- DELIMITACIÓN DEL PERIODO DE TIEMPO QUE ES OBJETO DE PLANIFICACIÓN

- **La duración del periodo dependerá de:**

- **La distancia** del evento para el que hay que preparar a los deportistas.
- **De la extensión** de las distintas etapas que, en este proceso, se estime oportuno contemplar.

La duración puede depender de múltiples circunstancias (intereses deportivos, edad y disponibilidad de los deportistas, facilidades para entrenar...

### B.- CONSIDERACIÓN DE LAS COMPETICIONES QUE SE DEBEN AFRONTAR.

- **En algunas especialidades**, el conocimiento de las competiciones que se deben afrontar (si son obligatorias, amistosas, etc), **es previo al establecimiento de objetivos**, mientras que **en otras especialidades, puede suceder lo contrario**, que a partir de establecer el objetivo a alcanzar, se decidan las competiciones en las que los deportistas estarán presentes.
- **También las demandas competitivas varían de unos deportes a otros**, en cuanto al número de veces que se debe competir y la forma de hacerlo a lo largo de la temporada.
  - En algunas modalidades se compite una o dos veces a la semana durante siete u ocho meses, mientras que, en otras, se compite pocas veces en periodos muy concretos de la temporada.
- **El conocimiento de estas cuestiones**, tiene una gran importancia en los pasos sucesivos. **Puede influir en la decisión de:**
  - **Los objetivos a alcanzar:** si se considera muy difícil la consecución de dos buenos resultados, en competiciones cuya ubicación en el calendario dificulte, significativamente, la forma óptima en ambas.
  - **Respecto al trabajo a realizar:** pues no debería ser el mismo, ni en la cantidad ni en el tipo de trabajo, si se compite poco que si se participa mucho, o si se compite con mayor o menor proximidad.

### C.- VALORACIÓN DE LAS POSIBILIDADES DE ÉXITO DE LOS DEPORTISTAS.

- Después del paso anterior hay que **valorar las posibilidades de éxito de los deportistas**. Para ello conviene tener en cuenta lo siguiente:
  - **La dificultad de las competiciones** (rivales, sistema, momento de la temporada...).
  - **Los recursos propios disponibles** para afrontar cada competición. Tanto los que se tienen como los que se considera que se pueden tener después del plan de entrenamiento.

### D.- ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS DE RESULTADO.

- *El resultado de la valoración por el entrenador y sus cols. conducirá a un planteamiento de objetivos interesantes, realistas y sobre todo específicos (no ambiguos) que, inicialmente, contribuyan a aumentar la motivación y, más adelante, ayuden a fortalecer su autoconfianza.*
- ***Objetivos intermedios:** en ocasiones para conseguir un resultado es necesario que se obtengan antes otras metas menores, por ello es muy importante que se consideren los objetivos intermedios como se debe.*
  - *Centrarse en exceso en la consecución del objetivo final, ignorando los pasos previos ineludibles para lograrlo, puede propiciar que los deportistas fracasen en algún objetivo intermedio perdiendo así la posibilidad de optar a la meta final para la que se había estado preparando.*
  - *Cuando por las condiciones de la competición, no existan objetivos intermedios imprescindibles para llegar al objetivo final, entonces la planificación sí podrá centrarse exclusivamente en la consecución de éste.*
  - *Cuando el objetivo final se encuentre alejado en el tiempo, conviene establecer objetivos intermedios que aún no siendo ineludibles pueden resultar muy útiles en el proceso de preparación, constituyendo retos a corto plazo que incidirán, favorablemente, en la motivación de los deportistas por afrontarlos, servirán como "objetivos-test" para comprobar el progreso hacia la meta final y ayudarán a fortalecer la autoconfianza y la motivación.*
  - *Los objetivos intermedios deben constituir pasos progresivos hacia la consecución del objetivo final, siendo aconsejable que el primero de ellos en cada momento, no esté muy alejado en el tiempo.*

#### E.- PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS DE REALIZACIÓN.

- ***Objetivos de realización:** se refieren a los logros relacionados con la conducta propia (mejoras físicas, técnicas...) que los deportistas deben conseguir para que aumenten sus posibilidades de alcanzar los objetivos de resultado.*
  - *Deben ser específicos, atractivos y alcanzables, y constituir la "llave" para conseguir los resultados deseados. Su importancia radica en los siguientes aspectos:*
    - a) Acentúan la trascendencia de la propia conducta para poder influir en los resultados deportivos.
    - b) Propician que los deportistas adopten un funcionamiento útil, centrándose en su conducta y ocupándose, predominantemente de ella.
    - c) Permiten que se pueda realizar una valoración más realista sobre la viabilidad de los objetivos a alcanzar.
    - d) Facilitan una evaluación del rendimiento sencilla y fiable.
    - e) Favorecen que los deportistas utilicen un indicador de progreso, su propia conducta, que depende, fundamentalmente, de ellos.
    - f) Propician que se establezcan contingencias beneficiosas entre la propia conducta y sus consecuencias.
    - g) Favorecen el desarrollo de la percepción de control y, por esta vía, el fortalecimiento de la autoconfianza y la motivación.
- *El planteamiento de objetivos de realización para cada uno de los objetivos de resultado previamente establecidos, resulta fundamental para decidir el trabajo deportivo que se debe realizar; y además, el éxito o fracaso posterior, en la consecución de estos objetivos, permitirá evaluar la eficacia del trabajo realizado, a través de un criterio sencillo, útil y riguroso.*



Tabla 9.- Instrumento que facilita una visión global de los objetivos finales e intermedios de resultado y realización.

	OBJETIVOS DE RESULTADO	OBJETIVOS DE REALIZACIÓN	FECHA DE CONSECUCIÓN
OBJETIVO FINAL			
OBJETIVOS INTERMEDIOS			

- *En los deportes de equipo, se deben planificar objetivos colectivos para el equipo y, en relación con éstos, los objetivos individuales que se deben lograr. En estos casos, la buena interacción entre los objetivos grupales y los individuales, favorecerá el rendimiento final del equipo.*

Ver tabla 10: Ejemplo de instrumento para planificar los objetivos individuales de realización, en un deporte de equipo. Página 65.

## 2.2) Consideración del contenido del entrenamiento.

- El propósito de esta fase, dividida en dos subfases, es decidir el trabajo deportivo que se debería realizar en el entrenamiento, para tener la opción de lograr los objetivos planteados anteriormente.

### A.- OBSERVACIÓN DE LAS NECESIDADES Y RECURSOS EXISTENTES PARA LA CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS DE REALIZACIÓN.

- *Con los objetivos de resultado y de realización ya establecidos, conviene observar con más detalle las necesidades y los recursos de los deportistas en cada uno de sus niveles de funcionamiento (físico, técnico, táctico y psicológico), como punto de partida para decidir el trabajo que se debe realizar para poder alcanzar tales objetivos.*
- *Realización de una valoración más precisa: para establecer qué carencias existentes deberían subsanarse y qué "puntos fuertes" podrían aprovecharse o deberían potenciarse.*
- *Esta fase puede resultar innecesaria respecto a objetivos que no sean muy complejos, pero conveniente con objetivos en los que intervengan diversos elementos y, en general, con los objetivos táctico-estratégicos en los deportes de equipo.*

Tabla 11.- Tipo de instrumento que facilita observar los recursos y necesidades de los deportistas respecto a un posible objetivo de realización.

#### OBJETIVO DE REALIZACIÓN

RECURSOS	NECESIDADES

### B.- DETERMINACIÓN DEL TRABAJO A REALIZAR

- *Ya decididos los objetivos, y teniendo en cuenta el nivel de los deportistas respecto a tales objetivos, los entrenadores deben determinar el trabajo a realizar para poder conseguirlos, considerando las parcelas específicas del trabajo físico, técnico, táctico y psicológico.*

Tabla 12.- Instrumento que puede ayudar a enumerar los contenidos a desarrollar en el entrenamiento.

OBJETIVO DE REALIZACIÓN
Trabajo físico
Trabajo técnico
Trabajo táctico
Trabajo psicológico

### 2.3) Adaptación del plan inicial al tiempo disponible.

#### A.- CONSIDERACIÓN DEL TIEMPO DISPONIBLE.

- Una vez decididos los objetivos a conseguir y el trabajo que se debería realizar, es importante saber el tiempo real del que se dispone para llevar a cabo estos planes. El tiempo disponible suele ser diferente en cada caso por circunstancias como las siguientes:
  - El plazo de tiempo total del que se dispone para trabajar, ya considerado al comienzo de este proceso, pero que ahora conviene contemplar, de nuevo, como punto de partida.
  - El grado de dedicación de los deportistas: diferente si son profesionales con dedicación exclusiva o tienen otras responsabilidades ajenas al deporte.
  - La disponibilidad de instalaciones.
  - Los compromisos competitivos durante este periodo de tiempo. Si hay muchas competiciones se reduce el tiempo disponible para entrenar, al contrario de si hay pocas competiciones.
  - Los desplazamientos que se deben realizar, tanto para competir como para entrenar. Así como el tiempo de adaptación por cambios horarios, de altitud, clima, alimentación...
  - Los periodos en los que no se puede entrenar por cualquier motivo.
  - Los periodos de descanso considerados convenientes.

La contemplación de todas esas circunstancias, **permitirá conocer el tiempo real del que se dispone** y el aprovechamiento del mismo, teniendo en cuenta criterios cuantitativos y cualitativos.

#### B.- REFLEXIÓN SOBRE LA VIABILIDAD DE LOS OBJETIVOS Y LOS CONTENIDOS DEL PLAN.

- Es necesario reflexionar sobre la viabilidad de los objetivos y los contenidos del plan. **Pueden ocurrir varias cosas:**
  - Que se observe **inviabilidad o elevada dificultad del objetivo** y se estime conveniente un replanteamiento.
  - Que la reflexión sirva para **apoyar el planteamiento inicial de objetivos.**
  - Que se hayan establecido **dos o más objetivos** y que separados resulten viables, sin embargo pueden ser **de difícil consecución alcanzarlos a la vez.** En este caso habrá que decidir si se intenta conseguir todos ellos, aun disminuyendo la probabilidad de alcanzarlos, o si se elimina o posterga alguno en beneficio de los demás.
  - **Que se considere que la cantidad de trabajo es excesiva**, pero que, aún así, uno o varios objetivos sean viables. En este caso lo que debe reducirse es el trabajo a desarrollar, seleccionando el contenido más trascendente.

#### B.- REFLEXIÓN SOBRE LA VIABILIDAD DE LOS OBJETIVOS Y LOS CONTENIDOS DEL PLAN.

- Es necesario reflexionar sobre la viabilidad de los objetivos y los contenidos del plan. **Pueden ocurrir varias cosas:**
  - Que se observe **inviabilidad o elevada dificultad del objetivo** y se estime conveniente un replanteamiento.

- Que la reflexión sirva para **apoyar el planteamiento inicial de objetivos**.

### C.- ESTABLECIMIENTO DE PRIORIDADES.

El establecimiento de prioridades *implica tomar decisiones selectivas* que determinan lo que se estima más importante y debe **predominar** sobre todo lo demás.

#### Objetivos y contenidos prioritarios

- La elección del objetivo prioritario, puede suponer que **deban abandonarse por completo los restantes objetivos**. Pero en muchos casos **sólo implica una preferencia que determina la selección y programación** del trabajo a realizar, sin que, por ello se ignoren otros objetivos, que aún situándose en segundo plano, podrían ser atendidos en la medida correspondiente.
- Es importante recordar que a veces la consecución de **objetivos intermedios puede ser imprescindible** para poder alcanzar después los principales.
- En relación con **el trabajo a realizar**, el establecimiento de prioridades conlleva la selección, postergación y eliminación, respectivamente, de partes del contenido que anteriormente se consideraba oportuno.

#### Aceptación de objetivos y contenidos prioritarios

- Dos elementos de suma trascendencia en la planificación, el desarrollo y el resultado del entrenamiento son: **el conocimiento y la aceptación de la prioridad** de los contenidos específicos del trabajo de cada colaborador dentro del planteamiento conjunto.

#### Criterios para establecer las prioridades

- El entrenador y sus colaboradores tendrán en cuenta diversos criterios, a saber:
  - a. La importancia de cada objetivo.
  - b. La proximidad de los distintos objetivos.
  - c. La relación entre los objetivos; considerando si la consecución de un objetivo es imprescindible para conseguir otros, y/o facilita que se logren otros objetivos.
  - d. La incompatibilidad o interferencia entre los distintos objetivos.
  - e. El coste estimado para conseguir cada objetivo.
  - f. La probabilidad estimada de lograr cada objetivo.

Ver tabla 13: Ejemplo de instrumento que puede ser útil para tomar una decisión sobre la prioridad de los objetivos. Página 73.

- **El establecimiento de prioridades respecto a los objetivos**, determina la prioridad del trabajo que se debe realizar en consonancia con el objetivo u objetivos elegidos; por ello es conveniente operar con objetivos hasta que sea posible, **"desmenuzándolos" en objetivos cada vez más simples**, mientras sea necesario seguir estableciendo prioridades.
- **Cuando no sea posible o no merezca la pena, dividir un objetivo en subobjetivos**, el problema ya no será dirimir entre objetivos, sino **decidir entre los contenidos** del entrenamiento para conseguir el objetivo en cuestión. En estos casos, conviene tener en cuenta, fundamentalmente, los elementos a favor y en contra de los distintos contenidos, utilizando criterios como los siguientes:
  - La simplicidad del trabajo a realizar (la simplicidad es un elemento a favor).
  - La urgencia de cada contenido (elemento a favor que el contenido principal sea más urgente).
  - La relación con otros contenidos (elemento a favor que el contenido facilite el desarrollo posterior de otros contenidos).

- *La integración del contenido en el conjunto del trabajo a realizar (elemento a favor si por ejemplo un contenido de trabajo físico puede integrarse en el trabajo técnico o táctico).*
- *El coste de cada contenido en dedicación y esfuerzo físico y mental (elemento a favor que el coste sea más bajo que el de otros contenidos).*
- *En líneas generales, **es mejor que se considere más prioritario el trabajo: más sencillo, más urgente, que mejor facilite el desarrollo posterior de otros contenidos, que mejor se integre en el conjunto del entrenamiento y que conlleve un menor coste.***

Ver tabla 14: Tipo de instrumento para establecer prioridades entre distintos contenidos de trabajo. Página 75.

---

2.4) Programación del trabajo a realizar. **NO ENTRA.**

2.5) Consideración de posibles dificultades y modificaciones. **NO ENTRA**

---

2.6) Planificación preventiva

- **La fatiga y el agotamiento físico y psicológico**, propician que disminuyan las posibilidades de rendimiento de los deportistas, aumentan el riesgo de lesiones y, en algunos casos incrementan su vulnerabilidad a desarrollar trastornos psicopatológicos; por lo que debe intentar prevenirse estos problemas desde una apropiada planificación del entrenamiento.
- **Respecto a la prevención de la fatiga y el agotamiento psicológicos**, deben emplearse todos los recursos del entrenamiento que contribuyen a aumentar la motivación, fortalecer la autoconfianza y controlar el estrés con medidas como las siguientes:
  1. Plantear objetivos de resultado y realización, y costes en dedicación y esfuerzo para conseguir tales objetivos, que correspondan al interés y la disposición de los deportistas respecto a su actividad deportiva.
  2. Plantear objetivos personales, para cada deportista que sean atractivos y alcanzables, y en cuya decisión se implique el propio deportista.
  3. Controlar el nivel de novedad, dificultad y exigencia de los contenidos del entrenamiento, considerando la capacidad física, técnica, táctica y psicológica de los deportistas.
  4. Situar los contenidos más estresantes del entrenamiento en periodos y días alejados de las competiciones más importantes.
  5. Programar periodos de descanso psicológico en los que los deportistas puedan recuperarse de su desgaste mental.
  6. Incluir en el conjunto del plan, el entrenamiento específico para que los deportistas dominen habilidades psicológicas que les ayuden a controlar su motivación y manejar el estrés al que están sometidos.
  7. Contemplar en el conjunto del plan, el trabajo psicológico "compensatorio" (directamente el psicólogo y los deportistas) para compensar el sobreesfuerzo mental de los deportistas. El propósito de este trabajo "compensatorio" es ayudar a los deportistas a mantener su equilibrio emocional sin perjuicio de que realicen los sobreesfuerzos necesarios para rendir al máximo nivel. Es más, su objetivo es que, gracias a ese equilibrio, puedan realizarse más y mejores sobreesfuerzos psicológicos a lo largo del tiempo.

## TEMA 4- ADHERENCIA AL ENTRENAMIENTO

- **Adherencia al entrenamiento:** grado de cumplimiento de los deportistas, en las tareas de todo tipo que conlleva el entrenamiento. Incluye los siguientes apartados:
  1. La asistencia y la puntualidad.
  2. Realización de todo aquello que está incluido en el plan (trabajo cuantitativo).
  3. La aportación del esfuerzo físico y mental para rendir al máximo (trabajo cualitativo).
  4. Atención al exceso de adherencia, tanto el abuso cuantitativo como el cualitativo.
- **Problema de adherencia inapropiada:** ya sea por defecto o por exceso esto puede resultar grave y determinante en numerosos casos. La adherencia inapropiada puede producirse respecto a las sesiones regulares de entrenamiento o en relación con las diversas medidas complementarias (fisioterapia preventiva, tratamiento farmacológico, entrenamiento psicológico).

### 3.1) Adherencia a las sesiones de entrenamiento deportivo

#### A.- EVALUACIÓN CONDUCTUAL DE LA FALTA DE ADHERENCIA.

- **Circunstancias antecedentes específicas de la falta de adherencia:** pueden existir estas circunstancias en cuya presencia sean más probables las conductas de falta de adherencia. La identificación de estas circunstancias puede ser de gran ayuda.
- **Consecuencia gratificante extrínseca o intrínseca:** es probable que la falta de adherencia, con independencia de sus circunstancias antecedentes, **proporcione** a los deportistas ausentes **algún tipo de consecuencia gratificante de mayor peso específico** que los posibles perjuicios por no acudir al entrenamiento (ej: el deportista que está cansado y no acude al entrenamiento, sabiendo que va a obtener **la consecuencia gratificante e inmediata del descanso**, y que no por ello va a estar ausente en la próxima competición).
- **Consecuencias poco gratificantes o aversivas:** a la inversa también puede pasar que a los deportistas la adherencia al entrenamiento **no le proporcione consecuencias suficientemente gratificantes**, lo cual dificulta que las conductas de adherencia puedan consolidarse como hábito (pocos retos, no aprenden, no se divierten). Asimismo puede suceder que **la adherencia resulte aversiva** para algunos deportistas favoreciendo que se produzcan ausencias, retrasos y escapes de la situación adversa (continuos insultos de los entrenadores, fracaso repetido en las tareas, problemas con compañeros).
- **Aprendizaje de forma vicaria:** en ocasiones sucede que el aprendizaje de la relación de contingencia entre las conductas de adherencia o no adherencia y sus respectivas consecuencias se produce **de forma vicaria, es decir, se observa, imita y se compara con uno mismo**. Ej: observar a compañeros de equipo que faltan al entrenamiento sin que la ausencia les ocasiona perjuicio alguno.
- **Variables psicológicas:** además, las conductas de falta de adherencia pueden estar **afectadas por variables psicológicas más estables como la motivación básica por la actividad deportiva, o creencias y actitudes personales poderosas** que los predispongan a no cumplir ("da igual entrenar o no, lo importante es saber jugar los partidos", "aunque me esfuerce el entrenador no va a contar conmigo").

- **Apartados necesarios a tener en cuenta para identificar todos los elementos que pueden influir en la adherencia al entrenamiento:**
  - **Definición precisa** de conductas relevantes de adherencia y no adherencia.
  - **Las condiciones antecedentes** que favorecen el riesgo de las conductas de no adherencia, o la presencia de las conductas de adherencia.
  - **Las circunstancias antecedentes** concretas en cuya presencia se producen las conductas de falta de adherencia.
  - **Las consecuencias** que se reciben de la adherencia o su falta.
  - **Los posibles modelos** influyentes que pueden hacer más probable la adherencia o la no adherencia.
  - **La motivación básica** y cotidiana de los deportistas por su actividad deportiva.
  - **Las situaciones potencialmente estresantes** y la habilidad de los deportistas para controlarlas.
  - **Las creencias y actitudes** que pueden predisponer a los deportistas hacia la falta de adherencia.
  - **Los recursos disponibles** para solucionar los problemas de adherencia existentes y/o prevenir los futuros.

### Información inicial

- **Análisis previo de las circunstancias deportivas y personales:** que podrían ser relevantes para detectar la vulnerabilidad e inmunidad a las conductas de falta de adherencia de los deportistas. La información o ya se tiene o bien se obtiene en parte en las reuniones del cuadro técnico o mediante la entrevista a personas allegadas al deportista (entrenador, médico...).

### Observación directa

- **Muy útil para conseguir información sobre conductas y antecedentes observables.** Se pueden utilizar hojas de registro que permitan recopilar datos objetivos sobre asistencia y puntualidad a los entrenamientos, cumplimiento de tareas y otras circunstancias relevantes. Ver tabla 15: Hoja de registro relacionada con la adherencia al entrenamiento deportivo. Instrumento elaborado para el seguimiento de un deportista mediante observación directa. El deportista no participa en el registro de los datos.
- **Hoja de registro:** está elaborada por **uno o más observadores** preparados para ello, pero **sin la participación** del deportista. Después de varias semanas, se podrá saber en qué **consiste la falta de adherencia y su alcance** (¿falta de asistencia?, ¿puntualidad?). Quizás puedan asociarse las conductas identificadas con algunas circunstancias antecedentes (contenido de la sesión, día de la semana, etc.).
- **La observación puede servir para:**
  - **Detectar posibles modelos influyentes:** el observador debe detectar si existen **deportistas significativos con conductas de no adherencia** que puedan ser imitadas. Al mismo tiempo se debe identificar si **existen deportistas significativos con conductas apropiadas de adherencia** que, eventualmente, puedan ser utilizados como modelos (también se incluirá al entrenador).
  - **Observación del planteamiento general y las normas de funcionamiento interno:** sobre las ausencias, faltas de puntualidad e incumplimiento de las tareas, tiene gran importancia, pues detectando y modificando posibles errores, se pueden prevenir, y si procede solucionar múltiples problemas de adherencia. Conviene observar **si el entrenador premia** las conductas de adherencia **y castiga** las de no adherencia **o sucede lo contrario**. En el primer caso, la adherencia será más probable y en el segundo existirá un mayor riesgo de falta de adherencia.

- **Observación de las características del entrenamiento:** se debe observar si el contenido y variedad de los ejercicios, las oportunidades de mejora que plantea, el nivel cuantitativo y cualitativo de exigencia, las posibilidades que conlleva de aportar iniciativas y autocontrolar el propio progreso y la conducta, en general del entrenador, fomentan el interés de los deportistas y los mantienen positivamente alerta, propician el fortalecimiento de la autoeficacia y proporcionan diversión u otro tipo de gratificación favoreciendo así las conductas de adherencia.

**Cuestionarios, entrevistas y autorregistros**

- Utilizados cuando se requiere recabar información que sólo pueden aportar los deportistas.
  - **Cuestionarios:** Instrumentos específicos como el de Scanlan, Carpenter, Simons, Schmidt y Keeler (1993) para evaluar los determinantes del compromiso de los deportistas jóvenes; o los cuestionarios que permiten obtener información sobre la motivación básica por la actividad deportiva, o el estrés que la actividad provoca y la habilidad para manejarlo; podrían resultar útiles para evaluar el grado de vulnerabilidad de los deportistas a la no adherencia (el valor de estos instrumentos aún no ha sido comprobado). Aún así se pueden establecer algunas hipótesis sobre la vulnerabilidad. Ej: una puntuación baja en las escalas de motivación y control del estrés del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) (Buceta...), podría constituir un indicador de cierta vulnerabilidad a la falta de adherencia.
  - **La entrevista:** procedimiento muy valioso tanto para evaluar el riesgo de no adherencia (previo a las conductas), como para realizar el análisis del problema cuando se encuentre presente. Mediante la entrevista se pueden identificar los antecedentes, las consecuencias y la actividad psicológica subyacente que determinan las conductas de falta de adherencia, siempre que el psicólogo sea un experto en el manejo de este delicado procedimiento.
  - **Autorregistros:** si el deportista colabora pueden diseñarse autorregistros de sus conductas de adherencia y no adherencia, en relación con antecedentes y consecuencias internos. Este instrumento, además de aportar una información valiosa, favorece que los deportistas estén más alerta respecto a sus experiencias internas relacionadas con el entrenamiento. No es fácil que los deportistas estén dispuestos a aportar una información tan privada si no están seguros de que es confidencial (deportista-psicólogo) y verdaderamente útil. Por ello, el psicólogo deportivo debe saber incorporar este instrumento en el momento oportuno, después de haber desarrollado una relación profesional de colaboración y confianza recíprocas.

Tabla 16.- Ejemplo de hoja de autorregistro sobre la adherencia al entrenamiento.

	DÍA Y HORA	
	TIPO DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	
ANTES DEL ENTRENAMIENTO	¿CUÁNTO ME APETECE ENTRENAR? (0-10)	
	¿CÓMO ESTOY DE CANSADO? (0-10)	
	¿QUÉ ESTADO DE ÁNIMO TENGO? (Especificar) (0-10)	
	¿TENGO PENSAMIENTOS SOBRE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO? ¿CUÁLES?	
	¿PREFERIRÍA HACER OTRA COSA? ¿CUÁL?	
CUMPLIMIENTO DEL ENTRENAMIENTO	¿HE ASISTIDO AL ENTRENAMIENTO? (SÍ-NO)	
	¿HE LLEGADO PUNTUAL? (SÍ-NO)	
	¿HE REALIZADO TODAS LAS TAREAS DEL ENTRENAMIENTO? (SÍ-NO) (¿CUÁLES NO?)	
	¿ME HE ESFORZADO SEGÚN LAS EXIGENCIAS DE CADA TAREA? (SÍ-NO) (¿EN QUÉ CASOS NO?)	

<b>DURANTE Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO</b>	¿ME HE DIVERTIDO EN EL ENTRENAMIENTO? (0-10)	
	¿HE APRENDIDO COSAS? (0-10) (¿CUÁLES?)	
	¿HE DOMINADO LAS TAREAS DEL ENTRENAMIENTO? (0-10)	
	¿HE SUFRIDO CANSANCIO O DOLOR? (0-10)	
	¿ME HE SENTIDO BIEN? (0-10)	
	¿QUÉ ESTADO DE ÁNIMO TENGO DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO? (ESPECIFICAR) (0-10)	
	¿HA MERECIDO LA PENA VENIR A ENTRENAR? (0-10)	

**Análisis funcional de la falta de adherencia**

- *La información recogida debe servir para realizar el análisis funcional de la falta de adherencia; especificándose:*
  - *Las conductas concretas de no adherencia.*
  - *Los criterios concretos para identificarlas sin ambigüedad.*
  - *Las circunstancias antecedentes que predisponen a la falta de adherencia.*
  - *Las circunstancias antecedentes que precipitan las conductas de falta de adherencia.*
  - *Las consecuencias de la ausencia de adherencia.*

**Tabla 17.- Características generales a tener en cuenta para realizar el análisis funcional de la falta de adherencia al entrenamiento.**

Posibles conductas de falta de adherencia	Posibles circunstancias antecedentes que predisponen a la falta de adherencia	Posibles circunstancias antecedentes que precipitan las conductas de falta de adherencia	Posibles consecuencias de la falta de adherencia
-Falta de asistencia al entrenamiento.	-Planteamiento general y normas de funcionamiento interno sobre la adherencia, inapropiados.	-Día de la semana y hora de la sesión.	-Evitación del estrés del entrenamiento (tensión, malestar, aburrimiento, cansancio, dolor...).
-Falta de puntualidad.	-Modelos significativos con conductas de falta de adherencia.	-Proximidad de las competiciones anterior o posterior.	-Obtención de gratificación específica (ej: mayor atención del entrenador por tardar).
-No realizar todos los ejercicios del entrenamiento.	-Deficitaria motivación básica por la actividad deportiva en general o el entrenamiento en particular.	-Experiencia muy estresante en el entrenamiento o la competición del día anterior.	-Obtención de gratificación extradeportiva (ej: hacer otra cosa en lugar de entrenar).
-No aportar el esfuerzo físico y mental necesario.	-Elevado nivel de estrés provocado por la actividad deportiva en general o el entrenamiento en particular, y baja habilidad para controlarlo.	-Estado de ánimo. -Cansancio percibido. -Ganas de entrenar.	-Conducta del entrenador (¿qué hace?, ¿qué dice?, ¿qué efectos tiene?).
	-Creencias y actitudes favorecedoras de la falta de adherencia.	-Pensamientos que "invitan" a la falta de adherencia.	-Castigos (¿en qué consisten?, ¿cómo y cuándo se aplican?, ¿qué efectos tienen?).
	-Características generales del entrenamiento y la competición en ese periodo de tiempo (carga de sesiones, contenidos y exigencia del	-Actividades extradeportivas del día. -Fases y/o contenidos de trabajo concretos, dentro de la sesión de entrenamiento.	



entrenamiento; competiciones...).

-Características de los ejercicios del entrenamiento.

- Circunstancias personales extradeportivas.

-Conducta del entrenador durante el entrenamiento.

### Objetivos finales de la evaluación conductual

- 1er OBJETIVO: La evaluación del riesgo de falta de adherencia. Con el objeto de diseñar programas de intervención apropiados para minimizar el riesgo y potenciar la adherencia.
- 2º OBJETIVO: La evaluación de los problemas concretos de falta de adherencia existentes. Con el objeto de elaborar programas de intervención adecuados para eliminar o aliviar estos problemas y potenciar adherencia.

## B.- INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA REDUCIR EL RIESGO DE FALTA DE ADHERENCIA

- Para reducir el riesgo de falta de adherencia se debe realizar **una intervención preventiva** con los siguientes apartados.

Ver tabla 18: Instrumento que permite organizar la información disponible para realizar el análisis funcional de las conductas de falta de adherencia. Página 96.

Ver tabla 19: Objetivos fundamentales de la intervención psicológica para reducir el riesgo de falta de adherencia al entrenamiento. Página 97. (los puntos del esquema se detallan en los apartados de abajo).

### Desarrollo de la motivación básica – PRIMER PASO

- Estrategias:
  - Escuchar y comprender la opinión de cada deportista (intereses, expectativas, dudas y temores).
  - Mantener una discusión racional, aceptando su punto de vista, pero planteándole preguntas y comentarios que contribuyan a aumentar su interés, ajustar sus expectativas, aliviar sus dudas y reducir sus temores.
  - Utilizar modelos relevantes que puedan potenciar el interés por la actividad.
  - Emplear matrices de decisiones para destacar beneficios y costes, e implicar al deportista en las decisiones que le atañen.
  - Establecer objetivos personales de resultado a medio/largo plazo, y objetivos intermedios (con el acuerdo del deportista).
  - Elaborar contratos de contingencias, cuando sea necesario negociar y llegar a acuerdos sobre las obligaciones del deportista y los beneficios o pérdidas relacionados con el cumplimiento o incumplimiento de esas obligaciones.
  - Utilizar técnicas de solución de problemas.
  - Usar técnicas de reestructuración cognitiva si todavía hay creencias y actitudes rígidas.

### Fortalecimiento de la motivación cotidiana – SEGUNDO PASO

- El objetivo es que los deportistas encuentren gratificante la asistencia a las sesiones de entrenamiento.
- Es importante que el ambiente de trabajo sea agradable y las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Realizar ejercicios atractivos y variados para que los deportistas se diviertan, aprendan cosas, afronten retos inmediatos y obtengan reforzamiento social.

### Control de las situaciones estresantes del entrenamiento – TERCER PASO

- Las estrategias de intervención pueden centrarse en dos grandes apartados:
  - El control de las situaciones ambientales que provocan el estrés:
    - Asesorar a las personas cuyas decisiones y conductas puedan resultar estresantes para los deportistas (padres, entrenadores...), para evitar insultos, broncas y castigos injustificados y además fomentar decisiones y conductas beneficiosas para controlar el estrés.

- Plantear en el entrenamiento tareas solubles que estén al alcance de los deportistas, controlando su novedad, dificultad y esfuerzo exigido, cuidando que no coincidan muchas tareas estresantes en la misma sesión.
- Plantear exigencias progresivas de rendimiento en el entrenamiento y la competición.
- La anticipación y prevención de situaciones que podrían incrementar el nivel de estrés.
- La planificación y respeto de periodos de descanso suficientes.
- **La intervención centrada en los propios deportistas:**
  - Primera estrategia: El entrenamiento en habilidades psicológicas.** Para que los deportistas aprendan a autocontrolar las situaciones estresantes o aliviar su impacto.
    - Técnicas de relajación: como la detención del pensamiento o las autoinstrucciones para controlar pensamientos estresantes o amortiguar el impacto de situaciones que puedan provocar estrés.
    - Métodos para autoevaluar el propio rendimiento.
    - Técnicas para el control del dolor.
  - Segunda estrategia: La modificación de creencias y actitudes relevantes.** Pretende debilitar las creencias y actitudes rígidas relacionadas con las situaciones estresantes del entrenamiento.
    - Técnicas de reestructuración cognitiva: de mayor o menor complejidad.

#### Fortalecimiento de la autoconfianza - CUARTO PASO

- La percepción de control y autoeficacia, es una experiencia interna muy gratificante que tiende a aumentar la motivación por la actividad deportiva y reducir su potencial estresante. Desarrollar estos factores puede prevenir la falta de adherencia. Estrategias:
  - **El planteamiento de retos interesantes y alcanzables:** que los deportistas consigan o que perciban que controlan la posibilidad de conseguirlo a través de su propia conducta.
  - **La utilización de objetivos a corto plazo e inmediatos de realización.**
  - **La aportación de feedback y reforzamiento:** relacionados con las decisiones y ejecución de los deportistas.
  - **El autorregistro del proceso de entrenamiento y del propio rendimiento y progreso.**

#### Control de planteamientos y reglas de funcionamiento, relacionados específicamente con la adherencia al entrenamiento -QUINTO PASO

- Primero conviene **analizar el efecto que pueden tener los planteamientos y normas de funcionamiento.**
- En general, a principio de la temporada se debe **acentuar la importancia de la asistencia y la puntualidad**, destacando que faltas y retrasos sólo pueden ser excepciones.
- **Establecer normas** que contribuyan a la adherencia y **determinar un sistema que penalice** las ausencias y los retrasos no permitidos. Dado que una vez establecida **la norma debe cumplirse a rajatabla**, es importante evaluar, antes de establecerlas, **el riesgo de conflicto** que conllevan.

En líneas generales, como se trata de prevenir la falta de adherencia, **no es necesario establecer muchas normas**, que además sean sencillas y claras (puntualidad, necesidad de pedir permiso para faltar, alguna penalización monetaria...). Otras normas favorecedoras de la adherencia pueden ser:

  - Que un ejercicio no finalizará hasta que los deportistas hayan cumplido la totalidad del contenido.
  - Que se debe recuperar el trabajo no realizado o ejecutado deficientemente.
- En muchos casos, el entrenador puede **propiciar el cumplimiento de las tareas** si plantea los ejercicios de manera que **no existan o se minimicen** las posibilidades de escape.
- Para **fomentar la puntualidad** no es conveniente realizar los ejercicios más aburridos al principio y dejar para el final los más atractivos ya que esto puede fomentar que se llegue tarde al entrenamiento.

- Es fundamental que además de establecer normas, el **entrenador sea consistente con las conductas de adherencia** y no adherencia de los deportistas (es importante reforzar a los deportistas puntuales dedicándoles más atención que a los que llegan tarde).

#### Control de posibles modelos relevantes -SEXTO PASO

- **Modelos perjudiciales:** la presencia de deportistas significativos con una adherencia deficiente. En estos casos se deben **tomar medidas para controlar la conducta del modelo** en la dirección más conveniente:
  - **Alertar sobre la influencia negativa** de sus conductas de falta de adherencia y negociar con él para corregir esta situación, **acentuando** la trascendencia de su colaboración, **propiciando** que sea más responsable hacia el grupo y **logrando** el compromiso de adherencia.
  - Paralelamente, pueden emplearse **programas de reforzamiento o castigo**.
- **Diferencias individuales en deportes de equipo:** en general, si se trata de una excepción considerada aceptable en el contexto de ese deporte, puede reducirse el riesgo de falta de adherencia si se realiza un buen planteamiento de la situación excepcional. Ej: un jugador lesionado que sólo puede entrenar dos veces por semana...  
**Otras estrategias serían:** explicar a los jugadores sobre la conveniencia de contar con un jugador en condiciones diferentes a las de los demás, **implicando al resto en la decisión** de aceptar o no esta situación, establecer "medidas compensatorias" gratificantes para los demás deportistas...

#### C.- INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS CONCRETOS DE FALTA DE ADHERENCIA: el caso de J

Si ya hay problemas de falta de adherencia, éstos deben solucionarse de manera específica, realizando un **análisis conductual** para decidir cuál es la intervención más apropiada en cada caso. **Incluirá estrategias que tendrán uno o más de los siguientes objetivos:** incremento de la motivación básica, potenciar la motivación cotidiana, eliminar o controlar el estrés, mejorar la autoconfianza, modificar situaciones antecedentes y consecuencias relacionadas con la falta de adherencia.

**Caso del jugador de baloncesto J:** J falta o llega tarde frecuentemente al entrenamiento. Las ausencias suelen producirse los primeros días de la semana (alejados del siguiente partido). A pesar de las amenazas del entrenador, no le quitan tiempo de juego en los partidos. También muestra algunas conductas de aburrimiento (distracciones y equivocaciones, escasa actividad, habla mucho con compañeros...).

- **Entrevistas (dos) entre el psicólogo deportivo y J:** El jugador manifiesta que le gusta el baloncesto y que siempre ha querido ser buen jugador (**recurso a tener en cuenta**), pero está "estancado" (**estado de indefensión**) y que no le "compensa" dedicarse tanto (**déficit de la motivación básica**). Se confirma que a menudo se aburre en los entrenamientos (**déficit de la motivación cotidiana**). Cuando no va o llega tarde suele ser porque no le apetece entrenar y le da lo mismo (**déficit de contingencia entre las conductas de adherencia y posibles consecuencias**). J cree que el entrenador "pasa de él" y sólo cuenta con él cuando "no tiene más remedio (**creencia rígida que podría ser relevante**)".
- **Programa de intervención:**
  - **Planteamiento al entrenador** de las necesidades y características del posible programa de intervención. Se solicita al entrenador que decida si cree conveniente realizarlo.
  - Preguntar hasta qué punto está **el entrenador dispuesto a participar activamente**. En este ejemplo el entrenador considera apropiado que se realice la intervención y decide participar en su diseño y aplicación.
  - **El estado de indefensión del jugador** aconseja no intentar desarrollar su motivación básica mediante objetivos muy ambiciosos para los que podría sentirse

incapaz. Sin embargo es **necesario un aumento de la motivación básica** para que se involucre en la intervención.

- Para ello se decide **utilizar modelos de jugadores conocidos** que también pasaron por "etapas de estancamiento" y las superaron. Se le reconoce a J que, probablemente, en las condiciones actuales no "merezca la pena jugar" **y éste debe decidir si quiere o no seguir**. También se le plantea que sería interesante darse un plazo, para ver si realizando un plan especial puede superar el "estancamiento".
- Se utiliza una **matriz de decisiones** para que considere los costes/beneficios a corto/medio plazo.
- **Paralelamente, se reúnen psicólogo, entrenador y deportista** para concretar el plan de trabajo especial. **Los objetivos de realización y las dos vías para lograrlos:** a través de los ejercicios habituales y dedicando un tiempo de trabajo personal el entrenador y él en cada sesión. Con esto se pretende **potenciar la percepción de control del jugador frente a su actual estado de indefensión**. Se intenta **aumentar su motivación y también su adherencia**. Asimismo, se persigue, además, que los ejercicios del entrenamiento tengan un **incentivo especial** para el jugador y **desaparezca el aburrimiento habitual**.
- Ahora J ya debe decidir sobre **la matriz de decisiones**, si se concede un plazo para llevar a cabo el plan especial y salir del "estancamiento". J decide que sí, y se **realiza un contrato de contingencias** en el que se compromete a asistir con puntualidad a las sesiones; acordándose que si llega tarde, ese día no se aplicará el plan especial, y que, por cada ausencia injustificada, estará dos días sin realizarlo.
- Después J y el entrenador establecen **objetivos de realización de mejora personal** que deben conseguirse al finalizar la temporada, y objetivos intermedios que deben alcanzarse al finalizar cada mes.
- **Términos de la aplicación:** todos los días, después del entrenamiento colectivo, J se quedará entre cinco y quince minutos para trabajar en algún aspecto individual; y en los ejercicios habituales del equipo, el jugador tendrá un objetivo inmediato de rendimiento individual. En ocasiones, antes de empezar el ejercicio colectivo, el entrenador orientará a J sobre su objetivo inmediato y, durante el ejercicio, le dará instrucciones pertinentes y reforzará su conducta cuando responda al objetivo señalado.
- Asimismo, J **llevará un sencillo registro diario** en el que anotará cuáles han sido sus objetivos, cómo los ha cumplido, principales problemas encontrados y observaciones. Esta estrategia pretende **fortalecer la percepción de control de J, en beneficio de su autoconfianza y motivación**.
- El interés del entrenador al aplicar el plan, junto con el clima de colaboración, **pueden contribuir a que J debilite su creencia rígida de que el entrenador "pasa de él"**. Paralelamente, el psicólogo trabajará con J para conseguir modificar esa creencia.
- Si es posible, **el programa se puede complementar con mayor participación de J en los partidos**. Con esto J podría percibir la contingencia de jugar como consecuencia de su conducta de adherencia. Esta posibilidad **no se le plantea al deportista** porque podría haber elevado riesgo de incumplimiento que resultaría muy perjudicial.
- Por último, **el psicólogo debe evaluar la eficacia de la intervención**. Registrando ausencias y retrasos por un lado y observando se están cumpliendo los objetivos de incrementar la motivación básica, autoconfianza y motivación cotidiana.

### 3.2) Adherencia a actividades complementarias al entrenamiento

- La trascendencia de la adherencia no se limita al contexto de las sesiones habituales de entrenamiento, sino que ese extiende a un **conjunto de actividades complementarias**, cuyo cumplimiento favorece la salud de los deportistas y su rendimiento.

**Tabla 21. Actividades complementarias al entrenamiento deportivo habitual que favorecen la salud y el rendimiento de los deportistas.**

1. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIAL.  
*(Ej. Sesiones de trabajo extraordinarias, para mejorar en aspectos concretos)*
2. TRABAJO PREVENTIVO DE PREPARACIÓN FÍSICA O FISIOTERAPIA.  
*(Ej: estiramientos antes y después del entrenamiento; trabajo de fortalecimiento de tobillos, etc.).*
3. SESIONES DE FISIOTERAPIA PARA RECUPERAR LESIONES.
4. RECONOCIMIENTOS Y TESTS MÉDICOS PERIÓDICOS
5. ALIMENTACIÓN APROPIADA.
6. TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO.
7. USO DE VENDAJES, PRÓTESIS, etc.
8. SESIONES DE TRABAJO PSICOLÓGICO.
9. PREPARACIÓN PERSONAL PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN.  
*(Ej: estableciendo objetivos, previniendo dificultades, descansando lo suficiente, etc.)*
10. OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LO OCURRIDO EN LA COMPETICIÓN.
11. CUIDADO PERSONAL DE PROBLEMAS ESPECÍFICOS.  
*(Ej: asistir al dentista o al ginecólogo; cambiar hábitos para regular el sueño, eliminar hábitos como fumar o beber alcohol).*
12. PERIODOS DE DESCANSO.

- La adherencia a este tipo de actividades no suele formar parte del repertorio de **hábitos de los deportistas**, por lo que, en principio, es costoso realizarlas de manera regular y continuada. En muchos casos son necesarias estrategias de intervención específicamente diseñadas para la adquisición de este nuevo hábito.
- Unas veces ocurre que los deportistas **no tienen acceso a estas actividades**, y otras veces **ocurre que la dedicación y esfuerzo** que supone el cumplimiento de todas estas medidas, **excede el grado de compromiso** de los deportistas con su actividad deportiva.
- Cuando se trata de **deportistas con dedicación exclusiva**, se aconseja que estas medidas sean consideradas como una parte más del plan de entrenamiento, sentándose así la base para conseguir la apropiada adherencia.

#### A.- CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN.

*Para mejorar la adherencia en actividades complementarias suelen utilizarse las mismas estrategias que las señaladas con respecto a la adherencia al entrenamiento. Sin embargo, la intervención en este contexto, debe tener en cuenta, además, cuestiones y estrategias específicas que se exponen a continuación:*

- **Las actividades complementarias** no son tan habituales como las desarrolladas en el entrenamiento regular, y por ello es más difícil que los deportistas comprendan su relación con el rendimiento.
  - *Objetivo de la intervención:* contribuir a incorporar nuevas conductas al funcionamiento habitual de los deportistas y posteriormente, ayudar a consolidar estas conductas y prevenir que se produzcan déficits.
  - *La intervención psicológica:* debe basarse sobre todo en fomentar el interés, el dominio y la autorresponsabilidad de los deportistas respecto a las actividades complementarias al entrenamiento, facilitando su cumplimiento mediante estrategias apropiadas.

#### B.- ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR EL INTERÉS DE LOS DEPORTISTAS.

*Para mejorar la adherencia en actividades complementarias suelen utilizarse las mismas estrategias que las señaladas con respecto a la adherencia al entrenamiento. Sin embargo, la*

intervención en este contexto, debe tener en cuenta, además, cuestiones y estrategias específicas que se exponen a continuación:

- **Las actividades complementarias** no son tan habituales como las desarrolladas en el entrenamiento regular, y por ello es **más difícil que los deportistas comprendan su relación con su rendimiento**. Se pueden utilizar ejemplos de: modelos significativos, videos o escritos sencillos que les informen. La información también se puede complementar con debates sobre las cuestiones, incluyendo discusión y acuerdo final...
- **Aprovechar momentos de buena disposición de los deportistas:** Ej- unos días después de una competición en la que han superado al deportista de forma evidente, puede ser buen momento ya que estará más receptivo.
- **En general:** es importante que **el entrenador principal sea la persona que acentúe la importancia** de estas actividades, relacionándolas con el rendimiento deportivo presente y futuro, y que, en la misma línea, contribuyan sus colaboradores (el fisio, el médico, el psicólogo...).

### C.- ESTRATEGIAS PARA LA ADQUISICIÓN DE DOMINIO Y AUTORRESPONSABILIDAD.

Las medidas anteriores deben ir **acompañadas de la formación del deportista** en las cuestiones concretas que requieren adherencia (aprender a organizar su propia dieta para conseguir adherencia a la alimentación apropiada...). Por ello, **el plan de preparación de los deportistas debería incluir sesiones formativas** sobre todas aquellas cuestiones que se consideran relevantes para su salud y su rendimiento.

- **Tarea del psicólogo deportivo:** recomendar y recordar al entrenador, la conveniencia de programar estas sesiones formativas.
- **Tarea del entrenador:** conceder a las sesiones formativas la importancia que tienen, asignándoles tiempo suficiente dentro del plan de entrenamiento.
- **Percepción de control de los deportistas:** puede fortalecerse también mediante el **uso de autorregistros diarios** con los datos relacionados con la actividad complementaria y sus efectos. Debe fomentarse en lo posible que los deportistas participen en las decisiones relevantes sobre su implicación en cada actividad. Estas medidas pueden propiciar un sentido de dominio y autorresponsabilidad que beneficiarán la adherencia.

### D.- MATRICES DE DECISIONES.

- **Son útiles para** aumentar la motivación de los deportistas por la actividad, propiciando que adquieran una perspectiva apropiada de la relación costes/beneficios, y un alto grado de implicación personal.

### E.- ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS.

Puede ser pertinente establecer:

- **Objetivos de resultado,** ejemplo: "no lesionarse un tobillo en toda la temporada".
- **Objetivo de realización,** ejemplo: "fortalecerlo según los parámetros que le indique el fisioterapeuta".

### F.- CONTROL DE ESTÍMULOS ANTECEDENTES.

- **Importancia de establecer un horario adecuado en un lugar accesible:** además es aconsejable que el horario y lugar sean siempre los mismos para la misma actividad, de forma que se conviertan en **estímulos antecedentes discriminativos** que propicien la adherencia.
- **Actividades realizadas en casa del deportista:** también hay que vincular estas conductas a **estímulos antecedentes concretos** (misma habitación, misma hora...), para que esto constituya una "señal" para la adherencia a la conducta deseada.

### G.- ESTABLECIMIENTO DE CONTINGENCIAS.

- **Utilización del reforzamiento social o material** para gratificar a los deportistas que se adhieran correctamente, o determinar que aquellos que no cumplan, deben "recuperar" en otro momento o pagar una multa.
- **Efectos perjudiciales del manejo de contingencias en este contexto:** atención con los efectos secundarios perjudiciales derivados del mal uso.  
*Ejemplo:* un programa de contingencias destinado a fomentar el control del peso y que establezca castigos para los que no cumplan con los objetivos señalados. Este programa podría provocar conductas poco saludables (vómitos provocados) y además, favorecer un estrés excesivo que podría derivar en desajustes emocionales.  
*Prevención de estos problemas:* utilizar rangos de peso más flexibles, educar para comer correctamente, tomar medidas de progreso como el % de grasa y establecer fundamentalmente **contingencias favorables**.

#### H.- FEEDBACK RELACIONADO CON LA ACTIVIDAD.

La obtención de **feedback** relacionado con su participación en las actividades es fundamental para los deportistas. Dos tipos:

- **Feedback inmediato:** sobre la ejecución y los efectos específicos de la actividad (los kilos que es capaz de levantar...).
- **Feedback de los efectos de la actividad:** menos inmediatos en su salud y su rendimiento (indicadores objetivos de rendimiento, indicadores subjetivos de bienestar y rendimiento...).

El **Feedback** **permite establecer una contingencia entre la propia conducta y sus efectos**, ayuda a potenciar la percepción de control y contribuye a mantener la motivación por la actividad.

#### I.- MODIFICACIÓN DE CREENCIAS Y ACTITUDES RÍGIDAS.

- En muchos casos, la intervención anterior puede debilitar creencias y actitudes rígidas, pero en otros será necesario proceder de forma más específica aplicando **estrategias complejas de reestructuración cognitiva**.

### 3.3) Intervención para controlar los excesos de adherencia.

#### A.- ESTRÉS Y EXCESO DE ADHERENCIA.

En el caso del **estrés**, las conductas de exceso de adherencia pueden servirle al deportista para aumentar su percepción de control sobre las demandas deportivas y reducir el estrés que provocan éstas. Este efecto positivo inmediato, propicia que las conductas de exceso de adherencia resulten muy reforzantes y, gracias a ello, se consoliden como hábitos. Consecuentemente, el deportista tenderá a utilizar estas conductas cada vez que perciba una falta de control y sufra ansiedad por este motivo

- **Ejemplo:** deportista que se encuentra muy tenso e inseguro. Realiza una sesión de entrenamiento a espaldas del entrenador que representa un auténtico "machaque". Gracias a esto, G se siente mejor, más relajado porque ha comprobado que está bien y su ansiedad ha desaparecido, sin embargo, el desgaste realizado le "pasa factura" en la competición y rinde por debajo de sus posibilidades.

#### B.- MOTIVACIÓN Y EXCESO DE ADHERENCIA.

En el caso de la **motivación incontrolada**, se produce un **deseo desproporcionado de rendir bien** y responder a las expectativas de los demás y de uno mismo, que eclipsa una perspectiva racional del entrenamiento y conduce al deportista a un comportamiento obsesivo, muy perjudicial para su salud y rendimiento.

Tanto en el estrés como en la motivación se observa la ausencia de control en la situación. De hecho, en ausencia de este control, la motivación elevada debe considerarse una "motivación de riesgo" que es probable que derive en un problema de estrés y otros abusos (fármacos...).

### C.- REFORZAMIENTO DEL EXCESO DE ADHERENCIA.

Otro problema es que *las conductas de exceso de adherencia frecuentemente son reforzadas* en el entorno de los deportistas (entrenadores...). Esto lleva a no darse cuenta de que estas conductas representan **un riesgo, cuando se trata de personas vulnerables** para las que las conductas de exceso de adherencia son su principal fuente de percepción de control y gratificación interna.

### D.- PREVENCIÓN DEL EXCESO DE ADHERENCIA.

*Plan de trabajo general para prevenir el exceso de adherencia:*

- *Información y formación a los deportistas para el autocontrol del propio entrenamiento.*
- *Control de la motivación: mediante establecimiento apropiado de objetivos y ajuste realista de expectativas de rendimiento.*
- *Control del estrés: entrenar al deportista para que domine habilidades psicológicas de autorregulación.*
- *Fortalecimiento de la percepción de control de la actividad deportiva por todas las vías posibles.*
- *Reforzamiento de las conductas apropiadas de adherencia, incluyendo la de los periodos de descanso.*

### E.- ELIMINACIÓN DE LOS EXCESOS DE ADHERENCIA.

Cuando haya **que corregir los excesos de adherencia ya establecidos**, la intervención deberá partir del **análisis conductual**. Después se podrán seleccionar y aplicar las estrategias más convenientes:

- *Controlar directamente las conductas de exceso de adherencia (eliminar posibles reforzadores de esas conductas, reforzar la adherencia apropiada y castigar el exceso...).*
- *Corregir los problemas psicológicos más generales que pueden ser responsables del exceso de adherencia (potenciar la percepción de control, solucionando fuentes de estrés...).*

Cuando exista una **adicción patológica al entrenamiento**, se requerirá un tratamiento complejo y sofisticado que deberá dirigir un psicólogo experto.