



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA



Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Trabajo Final de Grado

Monografía

Preparación psicológica en deportes individuales

Lucía Gutiérrez

CI: 4.672.706-2

Tutor: Mág. Jorge Salvo

Montevideo, Uruguay

30 de octubre del 2015

Índice

Resumen.....	Pág.1
La Psicología del deporte.....	Pág.3
Introducción.....	Pag.6
Preparación psicológica.....	Pág.8
Modelos de preparación psicológica.....	Pág.8
- Preparación psicológica según Ribeiro da Silva.....	Pág.8
- Preparación psicológica según Valdés.....	Pág.11
- Preparación psicológica según Balagué.....	Pág.16
Preparación psicológica en deportes individuales.....	Pág.21
- Programa de preparación en un equipo de nadadores.....	Pág.21
- Entrenamiento psicológico en atletismo.....	Pág.23
- El proceso de entrenamiento psicológico en el tenis.....	Pág.27
- Preparación psicológica en el golf.....	Pág.29
El psicólogo del deporte, ética y trabajo interdisciplinario.....	Pág.31
Conclusiones.....	Pág.32
Referencias Bibliográficas.....	Pág.39

Resumen

En el siguiente trabajo se desarrollan aspectos fundamentales de la preparación psicológica del deportista de alto rendimiento, de suma importancia para mejorar el rendimiento deportivo y para el desarrollo general de la persona.

En la actualidad los deportistas llegan a la competencia con similares entrenamientos físicos y técnicos, en igualdad de condiciones. La diferencia competitiva puede estar dada por una preparación psicológica adecuada que genera en el atleta herramientas para el manejo de las variables psicológicas.

Se hace un recorrido entre diferentes autores que plantean las necesidades que tiene el deportista de alto rendimiento, en el entrenamiento y en la competencia, y cómo debe actuar el psicólogo del deporte para abordar las mismas.

Es imprescindible que el psicólogo del deporte asesore al atleta, enseñándole técnicas y procedimientos que le brinden mayor seguridad en el momento de la competición y mediante esto pueda lograr el rendimiento que pretende alcanzar.

El psicólogo del deporte debe planificar, junto a un equipo interdisciplinario, una preparación psicológica que le permita al deportista llegar a la etapa de competición en óptimas condiciones.

En función de los modelos presentados se crea un modelo propio de preparación psicológica para nadadores de alto rendimiento. El mismo abarca aspectos de planificación y entrenamiento de habilidades psicológicas, en los diferentes ciclos de la preparación física del nadador.

Abstract

In this work is fundamental aspects of psychological preparation of high performance athlete, important to improve athletic performance and general development of the person are developed.

Today the athletes arrive at the competition with similar, physical and technical, training on equal terms. The competitive difference can be given by an adequate psychological preparation that gives the athlete a sort of tools so he can manage the psychological variables.

The paper does a haul between different authors that suggest the need of the high performance athlete, in training and in competition, and how has to act the sports psychologist to accost them.

It is imperative that the sport psychologist advise the athlete, by teaching techniques and procedures that will provide greater security at the time of the competition and this can be achieved by the performance achieved.

It is imperative that the sport psychologist advise the athlete, by teaching techniques and procedures that will provide him greater security at the time of the competition. So he could achieve the performance he expects.

The sport psychologist must map out, altogether with an interdisciplinary team, the psychological preparation that allows the athlete reach the stage of competition in optimal conditions.

Based on the models presented, it is created a own model of psychological preparation for high performance swimmers. This encompasses aspects of planning and training of psychological skills, through the different cycles of the physical preparation of the swimmer.

La Psicología del deporte

La Psicología del deporte actualmente tiene el mayor auge de su historia, la misma es una disciplina joven que tuvo sus comienzos a fines del siglo XIX y principios del XX.

Weinberg y Gould (2010) señalan que los primeros estudios se realizaron en América del Norte entre los años 1895 y 1920. Un psicólogo llamado Norman Triplett estudiaba a un grupo de ciclistas y los efectos que estos tenían en sus carreras ante la presencia de otros, en esta misma época los psicólogos y profesionales de la Educación Física se dedicaban a estudiar aspectos vinculados a la Psicología del deporte y el aprendizaje de las destrezas motrices. Asimismo se realizaban estudios sobre los tiempos de reacción de los deportistas y analizaban como influía la práctica del deporte en el desarrollo de la personalidad y el carácter. Los estudios realizados en esta época fueron superficiales y no hubo profesionales interesados en especializarse en esta disciplina.

Pero el interés por la misma explican Weinberg y Gould (2010) no demoró en llegar a América del Norte, ya que un psicólogo llamado Coleman Griffith dedicó la mayor parte de su carrera a la Psicología del deporte. Dicho autor publica entre los años 1921 y 1931 varios artículos de investigación sobre la misma y crea en el año 1925 el primer laboratorio de investigaciones deportivas en la Universidad de Illinois, también en los años 1926 y 1928 escribe dos libros; Psicología del entrenamiento y Psicología del deporte.

En 1938 Franklin Henry encargado del departamento de Educación Física de la Universidad de California en Bekerley crea el posgrado en Psicología de las actividades físicas.

A mediados de los '60 la Educación Física se convierte en una disciplina académica diferenciándose así la Psicología del aprendizaje motor. Los profesionales que se dedicaban al estudio de la Psicología del deporte se comenzaron a centrar en factores psicológicos como la angustia, personalidad y autoestima, y como estos influían en el rendimiento señalan Weinberg y Gould (2010).

En 1965 la Psicología del deporte tiene un reconocimiento mundial al realizarse en Roma el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte. Aquí fue donde se creó la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, que tuvo como presidente a un psiquiatra llamado Ferruccio Antonelli.

Bruce Ogilvie y Thomas Tutko dos psicólogos clínicos comienzan a atender en sus consultorios a deportistas y a equipos en el año 1966, al año siguiente se realiza la primera conferencia de la Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física y en 1974 fueron publicadas por escrito los temas tratados en la misma.

Hacia fines de los '70 y comienzos de los '80 indican Weinberg y Gould (2010) que hubo un gran auge y crecimiento de la Psicología del deporte, ésta comienza a tener un enfoque cognitivo y se orientan en la atención a pensamientos y representaciones mentales de los deportistas.

Es en esta época que surgen: la Revista de Psicología del Deporte, el Comité Olímpico de Estados Unidos crea la junta de Asesoramiento de Psicología del Deporte, se genera la primera revista académica llamada *The Sport Psychologist*, en el año 1986 surge la Asociación para el Progreso de la Psicología del Deporte (AAASP), al año siguiente se funda la división 47 de la APA llamada Psicología del Deporte, que tenía como meta promover la investigación y el estudio de profesionales.

A fines de los '80 y principios de los '90 se comienza a publicar la Revista de Psicología del Deporte Aplicada, la AAASP crea el cargo de "consultor certificado". En Europa se crea y publica la Revista Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico.

Hacia el año 2000 se da el mayor auge de la Psicología del deporte, en el año 2005 se realiza la Conferencia Internacional de la Sociedad de Psicología del Deporte en Australia en la cual participaron 700 personas de 70 países. En estos años se procura formar y preparar estudiantes, la división 47 de APA se aboca a que la Psicología del deporte sea un área especializada de competencia, aumenta el interés por la misma y se crean programas de investigación en todo el mundo.

Asimismo explica Chalela (2009) que en Centroamérica y en Sudamérica, Cuba y Brasil fueron los pioneros en incorporar psicólogos del deporte a las disciplinas deportivas.

Cabe destacar que en 1989 en nuestro país se creó la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte y el Ejercicio. La misma se encuentra asociada a la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte.

Por tanto, la Psicología del deporte desde su corta existencia:

Ha evolucionado hacia la consideración del deportista en un contexto más amplio, que es la actividad deportiva, considerando la presencia e influencia de otros

muchos factores y enfocando la intervención de manera no aislada sino dentro de un conjunto multidisciplinar en el que participan el entrenador, el médico y otros técnicos. (Cruz, 1997; Weinberg y Gould, 1996, citado en Dosil, 2002a. p. 16)

Con respecto a la función del psicólogo la misma ha ido evolucionando, según Dosil (2002a) en sus inicios el psicólogo cumplía un rol clínico y terapéutico, luego pasó a ser preventivo y educativo, dándole mayor importancia a la preparación psicológica del deportista y de los que participan de la actividad deportiva.

Introducción

La Psicología del deporte se centra en “la identificación y comprensión de teorías y técnicas psicológicas que pueden ser aplicadas al deporte con el objetivo de maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas.” (Williams, 1991, p. 30). Estas teorías y técnicas deben ser estudiadas para cada deporte y también para cada deportista, teniendo en cuenta las necesidades individuales del deportista y del deporte que este realice.

Hay que tener en cuenta que la práctica del deporte de alto rendimiento:

Independientemente de las características que tipifican a cada una de las modalidades, demanda la utilización de recursos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y sociales. Atendiendo a que ha ocurrido un crecimiento acelerado de los resultados en las competencias, implicando cambios en la vida deportiva y la búsqueda de métodos, recursos y factores que permitan elevar el rendimiento de los atletas y enfrentar positivamente los distintos eventos. (Hirbins y Moas, 2013. párr. 1)

El atleta que participa de un deporte de alto rendimiento debe tener la capacidad de poder manejar determinadas situaciones que se le presenten, frustración, cansancio, excesiva activación antes de competir, entre otros tantos factores.

Por este motivo debe saber utilizar las habilidades psicológicas, las cuales son enseñadas por el psicólogo del deporte en una preparación, que es previamente elaborada según las necesidades de la disciplina que realice, la prueba en la que participe y sus necesidades psicológicas, esta preparación debe ser entrenada al mismo nivel que las habilidades físicas, técnicas o tácticas.

La competición de alto rendimiento cada día genera más presiones en los deportistas, explican Arias y Wortelboer (1994) que “el atleta debe ser cada vez más completo, debiendo perfeccionar al máximo cada una de las distintas áreas del entrenamiento.” (p. 36). Para lograrlo, los deportistas

Se someten a rigurosos entrenamientos que cuentan con el concurso de numerosas disciplinas científicas que como la psicología del deporte han probado ser eficazmente necesarias si se quiere llegar a la cumbre obteniendo no sólo el rendimiento máximo sino el mejor desarrollo personal. (Balaguer y Castillo, 1994, Chalela, 2014, p. 5).

El entrenamiento de las capacidades físicas se ha perfeccionado y trabajado tanto que el competidor y sus rivales llegan en condiciones de igualdad tanto físicas

como técnicas, en consecuencia explican Balaguer y Castillo (1994, en Chalela, 2014) que muchas veces lo que determina el éxito del resultado final son pequeñas diferencias como el funcionamiento psicológico del deportista.

Por esto se cree esencial la existencia de la preparación psicológica, la presencia del psicólogo, trabajando con entrenadores, médicos y todo el equipo interdisciplinario de un deportista. Sin olvidar que para la Psicología es fundamental el bienestar y el desarrollo completo de la persona.

Por lo tanto en el siguiente trabajo se desarrollan distintos modelos de preparación psicológica, que plantean la utilización de técnicas como, entrevista, observación, aplicación de test y enseñanza de habilidades psicológicas, entre otras para el buen funcionamiento y desempeño del deportista.

Preparación psicológica

Para comenzar es pertinente definir el concepto de entrenamiento o preparación psicológica según diferentes autores.

Balaguer y Castillo (1994) definen al entrenamiento psicológico como:

La aplicación de una serie de teorías y técnicas procedentes de la psicología. Dirigidas a la adquisición o mejora de las habilidades psicológicas necesarias para hacer frente a las distintas situaciones deportivas, de forma que permita mejorar o mantener el rendimiento deportivo, así como ayudar en el crecimiento y bienestar de los deportistas. (En, Chalela, 2014, p. 3)

El entrenamiento psicológico es:

Un grupo de procedimientos y técnicas cuya finalidad es evaluar y entrenar las habilidades psicológicas que intervienen en la resolución de las tareas deportivas. Permite optimizar y estabilizar los niveles de adaptación del competidor a la situación deportiva, promoviendo la salud del mismo. (Ferrés, 2004. p. 45)

El mismo autor expresa que realizar un entrenamiento psicológico, también es un proceso pedagógico e implica una planificación cuidadosa que debe lograr un tránsito del “ser” al “querer ser” en el deportista. Es una toma de consciencia del cual el mismo debe apropiarse, sin olvidar su capacidad y sus expectativas de logro.

Desde otro punto de vista se define a la preparación psicológica como: “Un subsistema del sistema de preparación del deportista diseñado para contribuir al perfeccionamiento de las particularidades psicológicas que son un factor importante en la realización eficiente del entrenamiento deportivo y la obtención de buenos resultados competitivos.” (Valdés, 1996. p. 143).

Modelos de preparación psicológica.

Preparación psicológica según Ribeiro da Silva (1970).

El objetivo de ésta, es brindarle al deportista una preparación para que logre manejar las tensiones emocionales que padece en el momento de la competencia y que no le permiten desplegar su máximo rendimiento.

Expresa el autor, que las tensiones emocionales generan en el deportista problemas de concentración y atención, y fortalecen los procesos de inhibición interna, los que pueden hacer que el deportista pierda el equilibrio o titubee en diferentes

acciones que tenga que realizar, dependiendo de la prueba y deporte que practique. Dado esto, es fundamental que el psicólogo del deporte le proporcione al atleta las herramientas necesarias para que este pueda manejar las reacciones emocionales y equilibrarlas con el cuerpo.

Asimismo señala fundamental la colaboración de las autoridades del club, o las personas que rodean al deportista para llevar a cabo la preparación psicológica. Es un trabajo que se realiza colectivamente.

La preparación psicológica del atleta comprende tres fases:

- a La entrevista psicológica.
- b La aplicación e interpretación de test.
- c La preparación propiamente dicha es decir, la búsqueda de identificación y empatía con el atleta, mediante la orientación, el apoyo, el aconsejamiento individual o en grupo, lo cual constituye, como ya hemos dicho, el verdadero significado del trabajo del psicólogo en el deporte.
- d Esta fase es solo un sustituto parcial de la prevista en el párrafo c), o un desdoblamiento de la misma y consiste en el empleo de métodos no verbales para ayudar al deportista, cuando su utilización sea aconsejable; este trabajo es, casi siempre, de carácter médico-psicoterapéutico. (Ribeiro da Silva, 1970, p. 85)

Sobre el primer punto, el autor explica que la entrevista es una técnica muy conocida por los psicólogos, sencilla y que evalúa fácilmente aspectos de la personalidad, según lo que el psicólogo quiera indagar en eso va a enfocar la entrevista.

Siguiendo el orden planteado, los test más utilizados son los de personalidad, mientras que los de inteligencia sólo deben aplicarse en casos especiales, por ejemplo cuando al entrenador se le dificulte que el atleta logre comprender instrucciones, para esto se puede aplicar el test de Raven o una de las formas del INV. Para la aplicación de test de personalidad el autor recomienda utilizar el PMK, que mide el control emocional y la carga agresiva. También recomienda test de aplicación e interpretación rápida como: el Koch-Stora, el de las tres columnas de Guarismos, el de Bronsson o el Machover, también se puede recurrir al Rorschach o al TAT.

Para finalizar destaca el asesoramiento, es aquí donde se inicia la relación con el deportista, que comienza en la entrevista y continúa con la devolución que el psicólogo realiza sobre los resultados de los test aplicados. Depende de cada psicólogo lo que decida comunicarle y lo que no al deportista.

El psicólogo debe reconocer los momentos para aconsejar al deportista, debe saber elegir las oportunidades y así generar una búsqueda de empatía con el mismo, hay que ser breve, ya que al deportista por lo general no le gustan las conversaciones largas. También ha de saber que en los momentos previos a la competencia no se debería hablar con el atleta, a no ser que la iniciativa venga por parte de éste.

Se cree relevante definir algunos conceptos mencionados:

La entrevista para los psicólogos es una de las tantas técnicas a utilizar dentro de la clínica, según De Ocampo y García (1993) es insustituible y cumple con ciertos objetivos del proceso psicodiagnóstico. Se utiliza para poder conocer al paciente y obtener datos exhaustivos sobre él, lo que va a permitir que el psicólogo comience a trabajar a partir de esto creando hipótesis con las cuales va a planificar como continuar su labor con el paciente.

Señalan De Ocampo y García (1993) que en la entrevista inicial el psicólogo debe tener en cuenta una serie de aspectos fundamentales: cómo se presenta el paciente a la entrevista, si mantiene la misma actitud durante todo el encuentro, debe prestar atención al lenguaje corporal, etc. También debe apreciar si su lenguaje es adecuado, si coincide con lo que está diciendo y si su discurso es claro toda la entrevista.

Se definen a los test psicológicos como: “una medida objetiva y tipificada de una muestra de conducta especialmente seleccionada.” (Anastasi, 1966. p. 19).

Se caracterizan por tener: uniformidad en los criterios de aplicación y evaluación, permite la inferencia y la predictibilidad e implican un proceso complejo de estudio sistemático de validez y de confiabilidad.

Preparación psicológica según Valdés (1996).

Los objetivos de la preparación son:

1 – Coayudar a formar la disposición psicológica adecuada para la realización del entrenamiento deportivo con la meta de crear, mediante él, las posibilidades físicas, técnicas y tácticas que posibiliten el éxito deportivo.

2 – Perfeccionar las particularidades emocionales y volitivas para lograr estados psicológicos que posibiliten un elevado rendimiento deportivo. (Valdés, 2006. p. 143)

Explica el autor que el entrenamiento físico, técnico y táctico influye en la mejora de los procesos y cualidades psicológicas como la atención, la percepción y el pensamiento operativo entre otros.

La preparación psicológica tiene carácter pedagógico y por esto debe tener una planificación, organización y control de lo deportivo.

Los objetivos que se plantea el deportista deben estar relacionados con los ciclos de entrenamiento, los mesociclos, microciclos e incluso sesiones de entrenamientos brindan metas para plantear objetivos, los cuales se realizan en el trabajo psicológico.

Señala Valdés (1996) que la preparación psicológica debe ser individualizada a las necesidades de cada deportista, no todos los deportistas que realizan el mismo deporte tienen los mismos problemas o necesidades, es por esto que se hace un plan de trabajo individual para cada uno y se trabaja de forma personalizada.

En la actualidad el entrenamiento deportivo se plantea de forma cíclica, es por esto que la preparación psicológica debe ser planteada en ciclos al igual que los entrenamientos físicos, previendo así las necesidades que tiene el deportista en cada uno de estos.

Estructura de la preparación psicológica:

- 1 – Tareas psicológicas en el mesociclo entrante
- 2 - Tareas psicológicas en los mesociclos básicos
- 3 - Tareas psicológicas en el mesociclo preparatorio de control
- 4 - Tareas psicológicas en el mesociclo pre competitivo
- 5 - Tareas psicológicas en el mesociclo competitivo

6 - Tareas psicológicas en el mesociclo de recuperación

El mesociclo entrante es una etapa inicial del entrenamiento en el cual la intensidad es baja, en donde se prima una preparación general. En esta etapa es importante realizar ejercicios de respiración, relajación, técnicas de concentración y enseñar recursos para evitar que ciertas ideas se vuelvan obsesivas.

Es central en esta etapa “la relación entre los mecanismos, asociando el surgimiento de la energía positiva con la respiración en condiciones de relajación e impidiendo la aparición de ideas que obstaculicen el flujo energético.” (Valdés, 1996. p. 147).

Se trabaja con la actitud del deportista ante la carga impuesta en el entrenamiento. En el mesociclo entrante se debe vigilar como es la actitud del deportista ante el calentamiento, muchas veces se niega a hacerlo o lo realiza mal y esto deriva en lesiones, desgarros, dolores, etc. Esto debe ser explicado y se deben vincular las técnicas de concentración con el calentamiento.

En dicho periodo se debe realizar una evaluación del estado psicológico del deportista. Analizar actitudes favorables y desfavorables en competencias anteriores y determinar el estado psicológico que se da ante la derrota y en la victoria.

En las primeras semanas de este ciclo se deben determinar los objetivos y los métodos y medios para alcanzarlos, también se deben realizar todas las correcciones necesarias para lograr las metas planteadas.

En los mesociclos básicos sube la carga de entrenamiento y se generan grandes exigencias para el deportista con el fin de mantener o desarrollar su capacidad de trabajo. Al crecer las cargas de entrenamiento es normal que aparezcan síntomas como insomnio, ansiedad, irritabilidad y episodios depresivos que hacen que el deportista pierda confianza en sí mismo. Esto puede generar una carga negativa para afrontar los entrenamientos.

En esta etapa se deben usar con más intensidad después de los entrenamientos técnicas de relajación, con la finalidad de lograr el sueño, para esto se plantean consignas que propicien el descanso y la recuperación. Se deben utilizar los recursos antes adquiridos (las técnicas enseñadas en el mesociclo entrante) para lidiar con los síntomas.

Explica el autor que al disminuir los síntomas también van a disminuir las actitudes negativas hacia el entrenamiento y va a mejorar la asimilación de las siguientes cargas agregadas al entrenamiento.

En este mesociclo se hace el trabajo de formación y perfeccionamiento de las habilidades técnicas y tácticas y tareas psicológicas relacionadas.

Siguiendo los postulados del autor el mesociclo preparatorio de control, es un mesociclo de tránsito, entre los mesociclos básicos y los competitivos. En dicha etapa se deben rever los objetivos que se plantearon al comienzo de los entrenamientos, que se pretenden cumplir en la competición.

Se debe analizar qué se ha logrado en cuanto al desarrollo técnico táctico y a partir de esto trabajar sobre qué queda por mejorar y cómo es posible lograrlo.

Realizar una evaluación de manera objetiva sobre el rendimiento alcanzado es fundamental. Llevar a cabo una evaluación en este periodo tiene como beneficio darle una nueva perspectiva a los objetivos a cumplir o reafirmar los existentes.

Es en esta etapa se comienzan a fijar procedimientos de autocontrol emocional en cada deportista, se trata de evaluar que técnicas enseñadas en mesociclos anteriores benefician más al deportista, con cuáles generan mejores resultados y cuales no le son tan útiles de acuerdo a su personalidad.

Se continua la preparación con el mesociclo pre competitivo, aquí se deben desarrollar todas las actividades de la manera más parecida a como se darán en la competición, alimentación, horas de sueño, reglas de la prueba, etc.

Explica Valdés (1996) que en esta etapa es bueno realizar ejercicios donde surjan obstáculos o imprevistos, para que del deportista pueda plantear mecanismos para su afrontamiento.

“La estrategia no solo debe recurrir a la modelación objetiva, sino que llegado este punto, el atleta dispone de recursos suficientes para permitirle el trabajo de modelación mental.” (Valdés, 1996. p. 151). Esto se puede llevar a cabo por medio de la relajación y poniendo en juego el desarrollo de la concentración. Prever los grandes esfuerzos que se van a realizar en la prueba es muy importante para desensibilizar al deportista en relación a los obstáculos que se le van a presentar.

En el mesociclo competitivo, se debe promover y mantener la seguridad del deportista, en lo que ha trabajado para llegar a la competencia y en las fuerzas que posee.

Para esto se deben bloquear las sensaciones como pérdida de autoconfianza, sobrevaloración del rival y cualquier pensamiento negativo, en esta etapa también se puede generar insomnio o ansiedad en el deportista.

En relación a los estados de ansiedad precompetitivos, se debe trabajar con las técnicas aplicadas en todo el proceso de preparación y que le resulten más efectivas al deportista.

Señala Valdés (1996) que en los momentos donde se genera ansiedad es fundamental el dominio del entrenador para evitarlos y para que se logre mantener la autoconfianza del deportista y movilizar la energía para obtener resultados positivos de alto nivel.

Por último, se trabaja en el mesociclo de recuperación, es aquí donde la carga disminuye y en el organismo se genera una inadaptación, ya que venía acostumbrado a otras cargas, y se han creado reservas que no se utilizan en las tareas a realizar.

Es en esta etapa pueden surgir síntomas psicológicos como anorexia, insomnio y ansiedad, para esto se debe trabajar con técnicas de relajación, sueño dirigido y respiratorias.

El deportista debe saber que tiene que impedir círculos viciosos como por ejemplo el insomnio, este puede provocar miedo a no dormir y como causa secundaria genera insomnio.

Se debe plantear mediante el diálogo que la actitud debe ser realista, ante el fracaso y ante la victoria, no se deben sobrevalorar ninguna de las dos. Si se sobrevalora el fracaso el deportista puede perder seguridad en su propia fuerza. Es sobre estos pensamientos que hay que dialogar con el deportista para lograr evitarlos.

Este mesociclo puede ser difícil, sobre todo si hay fracaso de por medio, pero al mismo tiempo es fundamental para el proceso de motivación del deportista para afrontar las siguientes competiciones.

Si hay fracaso: "es necesario saber qué lo produjo y resulta preciso un análisis de los comportamientos del deportista que lo condicionaron y también de los comportamientos del entrenador, sacando las experiencias necesarias que modifiquen la actitud de uno y otro." (Valdés, 1996. p. 153).

Se debe revisar los objetivos planteados al comienzo, los cuales pueden haber sido elevados y pueden causar sentimientos de fracaso innecesarios.

Con respecto a algunos conceptos planteados:

El mesociclo forma parte de la planificación del entrenamiento deportivo, "(...) es un ciclo "mediano". Suele corresponderse con un mes de trabajo en el proceso de entrenamiento." (Villegas y Pérez, 2010. párr. 5).

Asimismo, explican Villegas y Pérez (2010) que el microciclo es un ciclo pequeño y corresponde, por lo general, con una semana de entrenamiento, mientras que un macrociclo comprende un año de trabajo, del cual forman parte varios mesociclos.

La concentración:

Consiste en mantener el foco de la atención en las prioridades y cuestiones relevantes, bloqueando o desatendiendo a los distractores. Se basa en tener la mente en el proceso (que lleva a los resultados) y en el momento actual (sin centrarse en errores del pasado ni fantasear sobre el futuro). (Giesenow, 2011. p. 15)

Con respecto a la respiración, explica Giesenow (2011) que los deportistas pueden usarla para conservar la postura y el aplomo, lograr tranquilizarse y calmarse, activar y energizarse, potenciarse físicamente, ya que mejora la actuación al oxigenar la sangre y llevar energía al cerebro y los músculos, también explica que regula las emociones y focaliza la atención.

"La relajación significa abandonarse y no hacer absolutamente nada con nuestros músculos, ya que, aun cuando éstos no pueden desconectarse totalmente, cabe ponerlos, sin demasiada dificultad, en una situación de velocidad ociosa." (Harris, D y Harris, B. 1987, p. 56).

Explica Harris, D. (1991) que la relajación es una técnica que se debe practicar con la misma intensidad de tiempo que los entrenamientos deportivos. Las técnicas de relajación se dividen en dos grupos, las llamadas "de músculo a mente" las cuales están enfocadas en aspectos corporales. Funcionan de manera que el músculo responda a cualquier nivel o grado de tensión y al mismo tiempo que se relaje después de alcanzar el nivel deseado en la actividad. Y por otro lado están las técnicas llamadas de "mente a músculo" incluyen accesos cognitivos o mentales a la relajación. Se incluyen ejercicios de meditación, entrenamiento autógeno e imaginativo.

La autoconfianza es una parte de la personalidad del deportista, es la habilidad que tiene para lograr con éxito las tareas que se propone.

La autoconfianza mejora la ejecución de una tarea en un momento determinado. Uno de los principales factores de mejora de la autoconfianza es la

capacidad de ser consciente de las propias habilidades. Este factor está vinculado a la capacidad de atención de la persona. (Viadé, 2003, p.130)

El proceso de preparación psicológica según Balagué (2001).

Tiene como objetivo que el atleta logre una mayor consistencia y control del rendimiento deportivo.

Es fundamental dejar claro desde el inicio lo que se puede y no se puede esperar de la intervención psicológica:

La preparación psicológica por sí sola no proporciona una mejora del rendimiento si las condiciones físicas y técnicas necesarias no están presentes. Una intervención adecuada puede desembocar en una mayor consistencia y control del rendimiento deportivo lo cual es muy importante; pero no hay consistencia psicológica que pueda convertir a un deportista sin condiciones o sin entrenamiento en figura. (Balagué, 2001. p. 177)

La autora señala que la preparación no debe generar una dependencia al proceso psicológico, si no al revés, fortalecer el control personal del deportista.

Balagué plantea un modelo que abarca:

- Evaluación de la situación
- Entrevista inicial
- Observación
- Utilización de test
- Preparación para los entrenamientos
- Preparación para la competición
- Trabajo post competencia

La evaluación de la situación incluye: características generales del deportista, su edad, en qué nivel competitivo está, su historia deportiva, que motivaciones y aspiraciones tiene, que presiones percibe, los recursos que tiene, tanto el apoyo social como familiar y sus características socio-culturales.

Se debe explorar los requisitos técnicos del deporte o de la prueba que realiza, tener en cuenta la duración de la competencia, el entorno en el que se celebra, series

clasificadoras, finales, y demás, así como los requisitos físicos y psicológicos para competir en esa actividad: la fuerza, la velocidad, la concentración, la coordinación y los elementos de riesgo entre otros.

Por otro lado se debe tener claro las fases y los objetivos de entrenamientos, las exigencias no son las mismas en todos los periodos de entrenamiento, si no que cambia según los objetivos del deportista. Otro aspecto importante es saber si el deportista entrena solo o acompañado de un equipo, que duración tienen los entrenamientos y qué exigencias tienen.

La entrevista inicial es esencial para poder recopilar toda la información que se necesita y tener en cuenta los elementos que pueden incidir en la conducta del deportista.

La autora toma como ejemplo un modelo de entrevista de Galilea y Plaza (1992), que tienen en cuenta aspectos de la historia personal como: “situación familiar, área académica y profesional, historia de lesiones, hábitos de sueño y alimentación, antecedentes psiquiátricos personales y familiares” (Balagué, 2001, p.179). Igualmente se tomara en cuenta la historia deportiva, incluyendo la descripción de sensaciones que se experimentan en buenos o malos entrenamientos, cómo se relaciona con los demás en el entrenamientos, conducta motora, fisiológica y cognitiva antes, durante y después de la competencia, también hay que tener datos sobre su trayectoria, sus aspiraciones y objetivos y explorar sobre las estrategias que el deportista utiliza durante la competición, etc.

La observación es un elemento muy importante para el trabajo del psicólogo del deporte, tiene que saber qué observar.

Para la observación en el entrenamiento la autora propone prestar atención en los siguientes aspectos:

La comunicación: desde sus tres dimensiones, el contenido, la dirección y la cantidad. Con quién se comunica el deportista durante el entrenamiento, en una conversación entre el deportista y el entrenador quién inicia el dialogo, qué contenido tiene y si es positivo, negativo o neutro.

Indagar sobre las aéreas de conflicto, si las hay, identificar qué situaciones provocan conflictos.

Que emociones se observan y cómo expresa las mismas, identificar cómo reacciona ante las críticas, los fracasos y las frustraciones.

Explorar en que situaciones el deportista persevera y en cuáles no. Qué diferencias hay en el inicio, en la parte central o específica y en el final del entrenamiento.

Evaluar aspectos sobre el clima del entrenamiento, como se comporta el deportista cuando está el entrenador presente y ante la ausencia del mismo.

Es de suma importancia realizar estas observaciones siendo lo menos intrusivo posible y realizarlas más de una vez.

Es fundamental que la observación también se realice en el marco de la competición, Balagué (2001) hace hincapié en observar las conductas que se dan antes, durante y después de la competición. Tener una idea de cómo es el deportista en los entrenamientos es una ventaja para realizar la observación en la competencia, esto permite realizar comparaciones.

Dentro de la competencia es fundamental observar como es la interacción del deportista con su entrenador y con los otros competidores, hay que observar las respuestas ante los fallos de los jueces y también las reacciones. Además se debe observar los cambios de sus conductas en situaciones de gran intensidad o de estrés.

Todas estas observaciones son muy importantes, ya que es un material que se va a comparar con las evaluaciones hechas por el propio deportista sobre la competencia y las realizadas por el entrenador.

Para la utilización de test psicológicos hay que tener en cuenta determinados criterios: Se deben utilizar test que al deportista no le parezcan ajenos a su situación ya que estos tienden a desanimarse y perder la confianza. También se deben administrar test que den resultados rápidamente, para que el deportista no pierda el interés y por último es muy importante que los resultados que se obtengan de los test no se tomen como definiciones reales si no que sean hipótesis para trabajar.

Los test a utilizar dependen de cada psicólogo, se trabaja con el que le parezca mejor o con el que obtenga mejores resultados. Balagué (2001) utiliza: *Test of Attentional and Interpersonal Style* (TAIS) consta de 144 ítems, mide características interpersonales y de atención que pueden influir en el comportamiento del deportista, tanto en los entrenamientos como en las competencias, se utiliza para guiar el diseño de intervenciones específicas.

El *Approach Avoidance Motivation Scale for Sport*, calcula los factores de motivación, tendencia al éxito y a evitar el fracaso. Explica la autora que en deportistas

jóvenes, menos de 21 años se emplea una escala de auto concepto Tennessee, que evalúa aspectos de autoconfianza, aislando la autoimagen social y física.

Señala que como instrumento de seguimiento se puede utilizar el *Porfile of moodstates* (POMS) que sirve para detectar los estados de ánimo y comprarlos en buenos y malos rendimientos. También se puede utilizar como medida de eficacia, para saber por ejemplo si una visualización resulto eficaz.

En la preparación para el entrenamiento, las habilidades psicológicas deben tener un entrenamiento diario como lo físico, técnico o táctico.

Balagué (2001) toma como ejemplo un estudio de Orlick y Partington (1998) en el que expresan, qué se necesita en los entrenamientos: como fundamental que el mismo sea de calidad, tener objetivos específicos diarios, realizar práctica imaginada y entrenamiento de simulación.

Que se establezcan objetivos diarios es muy importante, ya que esos objetivos diarios van a ser los que hagan cumplir el objetivo final, van a ser los que van a colaborar para llegar a la meta deseada. De la lista planteada el elemento más complejo es el entrenamiento de calidad, es claro que si un deportista no entrena con la calidad que tendría que hacerlo el resultado tampoco va a ser de calidad. Es por esto que se plantea una serie de postulados en los cuales la Psicología del deporte puede ayudar al atleta a lograr un entrenamiento de calidad e intensidad necesaria. Para eso hay que tener en cuenta cuales son las características que se necesitan para entrenar a alto nivel: motivación, tolerancia a la fatiga, perseverancia y concentración.

La motivación es fundamental, favorece a los objetivos diarios del entrenamiento, tener objetivos diarios motiva las largas sesiones de duros entrenamientos. Pero el trabajo del psicólogo en conjunto con el entrenador va a generar que se conozcan otros medios para mejorar la motivación y mejorar la conexión entre determinados ejercicios.

Por ejemplo indica Balagué (2001) que el entrenamiento de simulación ayuda en varios aspectos como: disfrutar de la actividad, hacerlo divertido, ya que el alto rendimiento muchas veces suele ser rutinario y aburrido. Fortalece la motivación ya que el deportista recuerda el ámbito de competición y no solo está entrenando. Entre las series el deportista debe practicar la relajación que durante el entrenamiento no pudo realizar. Ayuda a la práctica de la imaginación, se aprende de un gesto o de movimientos y mejora la comunicación entre el deportista y el entrenador.

Después de realizar la preparación en los entrenamientos, se continúa con la preparación psicológica en la instancia de competencia.

Siguiendo los postulados de Balagué (2001) toma como ejemplo nuevamente a Orlick y Partington (1998) quienes indican que lo más importante en el momento de la competencia es realizar un plan de pre competencia, un plan de concentración durante la competencia, una evaluación de la competencia y un control de distracciones.

Al hablar de plan de pre competencia, quiere decir a la rutina previa que el deportista por lo general utiliza para conseguir estar en buenas condiciones al momento de competir. Dentro de esta rutina se encuentra la alimentación, que comida digiere mejor, le cae menos pesada etc., el tiempo de antelación con el que el deportista decide llegar al lugar de la competencia o la actividad que le guste hacer y lo ayude más, entre ellas escuchar música, charlas con otros deportistas, aislarse y relajarse, visualizar la competencia, entre otras cosas. También es muy importante incluir ejercicios de flexibilidad y adaptación dentro de esta rutina.

En cuanto a la preparación durante la competencia, el objetivo de esta es que el deportista tome el menor número de decisiones posibles en el momento de la competencia, lo ideal es que venga con ellas desde el entrenamiento. El ambiente que se da en el marco de la competencia, crea ansiedad y esto puede llevarlo a dudar y probar cosas nuevas. Las rutinas que se realizan en la competencia deben estar entrenadas durante toda la temporada. Es muy importante que el atleta mantenga el control de la atención y de lo que es útil para él. De la actividad que el deportista realice va a depender que foco de concentración utilice. Es pertinente que el deportista centre la atención en el próximo paso o gesto que va a dar.

Como parte esencial de la preparación psicológica se encuentra realizar trabajos después de la competencia con el deportista.

Balagué (2001) expresa que finalizada la competencia se debe realizar una evaluación de la misma, si la carrera que se disputó fue buena, hay que tener en cuenta las sensaciones que sintió el deportista, al mismo tiempo si no fue buena también se deben identificar las sensaciones vividas para que éste tome consciencia de cuáles fueron y los pensamientos que tuvo. Si la actuación no fue buena es importante practicar la visualización correcta de la carrera o prueba, para evitar cometer errores obsesivamente.

Es relevante definir algunos conceptos antes mencionados:

Se entiende por observación: “una forma especial de percibir, que se caracteriza por un talante planificado y selectivo de búsqueda, es decir, por una conducta específica del observador impuesta por el propio objetivo que debe ser observado.” (Thomas, 1982. p. 84)

En cuanto a la motivación se define como “la causa de un comportamiento, es decir, aquello que puede determinar las manifestaciones de fuerza, dirección y resistencia.” (Tamorri, 2000. p.139). Los motivos y las emociones son las que favorecen a incentivar el impulso.

Explica Giesenow (2011) que la motivación comprende dos dimensiones: la intensidad y la dirección. Con respecto a la intensidad, es el empeño que la persona pone ante determinada situación, se relaciona con la energía y el esfuerzo para llegar más rápido a la meta deseada. Y la dirección, comprende situaciones o actividades a las cuales la persona se siente atraída. Tiene que ver con objetivos, necesidades e intereses para participar de una actividad.

La visualización “Consiste en emplear todos los sentidos de manera vivida (incluyendo pensamientos, emociones y sensaciones) para crear o recrear una experiencia dentro de la mente en ausencia de estímulos externos.” (Giesenow, 2011, p. 242). El cuerpo se programa con la mente y responden de la manera deseada, esto permite que los deportistas crean en lo que tienen que hacer, teniendo la posibilidad de verlo y sentirlo.

Con respecto a la atención, según Kahneman (1973, en Tamorri, 2002) “es considerada una categoría formal proporcionada por los mecanismos internos, los cuales determinan el significado de un estímulo para quien lo percibe y lo elabora.” (p. 84). Explican Besi y Robazza (en Tamorri, 2000) que en situación de competencia, con altos niveles de activación, se verifica la necesidad de un proceso cognitivo rápido y con un fin determinado, los tiempos de atención se acortan y el foco de atención se restringe, por ende el deportista debe filtrar los elementos que no son necesarios y optimizar el esquema de análisis.

A continuación se plantean ejemplos de preparación psicológica en deportes individuales.

Programa de preparación psicológica en un equipo de nadadores, según De Miguel, Hernández, Bueno, García, Ruiz, Aguilar y Vertedor (2002).

El objetivo de este programa de preparación es mejorar algunas variables psicológicas de los nadadores para mejorar el rendimiento en la competencia.

El pedido del entrenador para realizar la intervención se hizo a más de la mitad de la temporada. Los psicólogos que trabajaron en este programa decidieron comenzar a recolectar datos hasta el fin de la temporada sobre los recursos disponibles, viabilidad de la intervención, características del deporte y de los nadadores, para responder a la urgencia de la demanda.

Programa de preparación:

- Realización de entrevistas
- Observación en competencia (junto con el punto anterior fueron la base para la construcción de la intervención.)
- Establecimiento de objetivos
- Enseñanza de técnicas de respiración, concentración y técnicas de distracción de cansancio/dolor.

Las entrevistas fueron semiestructuradas con preguntas abiertas. Cuando se comenzaron a realizar las entrevistas entre los nadadores, los mismos iban a asistir en tres días a una competencia, en dichas entrevistas se pudo ver que tenían expectativas poco definidas, no tenían expectativas claras sobre la próxima competencia, no sabían cómo nadar su prueba, no estaban preparados para realizar la marca que pretendían, tenían miedo de realizar una salida en falso.

Se aprovechó la proximidad de la competencia y se asistió a la misma, en donde se pudo observar, ansiedad excesiva antes de la prueba, se movían todo el tiempo (no podían permanecer sentados ni observando a los demás nadadores)

Al obtener esta información, la misma fue la base para la construcción del programa de intervención hasta el fin de la temporada.

En cuanto a los establecimientos de objetivos, estos se realizaron con ayuda del entrenador, se les brindó información sobre su estado físico y técnico para la elaboración de los mismos y luego fueron evaluados por el entrenador.

Se le enseñaron técnicas de respiración con el objetivo de que los nadadores tengan control sobre la activación excesiva. En las entrevistas los nadadores explicaron que no reconocían cuando era excesiva o no la activación, por eso se realizó una prueba en los entrenamientos para el reconocimiento de dicha sensación y saber con qué nivel se conseguía mejor ritmo y nivel de nado.

A través de las técnicas de concentración, se pretende que los nadadores estén concentrados en los estímulos de ese momento, por ejemplo en la salida, la concentración debe estar puesta en la tensión de las piernas y en la señal de salida, aunque esta última explican los autores, en los nadadores es un proceso que está automatizado, por ende requiere menos intensidad en la enseñanza.

Por último se enseñaron técnicas de distracción cansancio/dolor (pertenecen a las habilidades atencionales) los autores utilizaron la prueba de 100 metros libres, pretendían que los nadadores se centren en estímulos que favorezcan el rendimiento y no la fatiga. Con la ayuda del entrenador, se les propuso a los nadadores una vez pasados los 50 metros centrarse en mantener la frecuencia de la patada y la brazada, al conseguir esto, se les pidió que utilicen mecanismos de auto habla, “¡muy bien!” o “¡perfecto!”. En el caso de aparecer pensamientos negativos utilizar “stop, céntrate” y así dirigir la atención nuevamente a la frecuencia de brazos y piernas.

Cabe destacar que esta preparación se realizó para finalizar la temporada de los nadadores y mejorar las urgencias que existían en ellos.

Entrenamiento psicológico en atletismo, según Dosil (2002b).

Revela el autor que el atletismo es una disciplina en la que los procesos mentales juegan un papel elemental. Por ende, la preparación tiene como objetivo que el deportista logre manejar y controlar estos procesos mentales.

“Las necesidades psicológicas de un deporte como el atletismo han llevado a que en los últimos años la figura del psicólogo del deporte comience a estar presente dentro del equipo que acompaña al atleta.” (Dosil, 2002b, p.238).

Para comenzar la preparación, se debe conocer el deporte, la especialidad del atleta con el que se está trabajando, el equipo interdisciplinario que trabaja con él, los tiempos de la temporada, y aspectos del funcionamiento explica Dosil (2002b).

La planificación psicológica debe estar estrictamente vinculada a la planificación del trabajo físico, en la cual se incluyen los distintos periodos como los entrenamientos y la competición, que necesitan atención específica.

Entrenamiento psicológico:

- Planificación psicológica de la temporada.
- Preparación psicológica del entrenamiento
- Preparación psicológica para la competición

Para el atletismo la preparación psicológica de la temporada se planifica según sus periodos, divididos en: macrociclos, mesociclos y microciclos.

Los atletas por lo general estructuran la temporada explica Dosil (2002b) en dos macrociclos, uno en pista cubierta y otro al aire libre, 11 a 12 meses los mesociclos y 44 a 48 semanas los microciclos.

Explica el autor que para la planificación es elemental tener en cuenta que, en conjunto con el entrenador y el atleta corresponde estudiar los objetivos de cada ciclo y delimitar los objetivos psicológicos. Y como segundo punto definir cuáles pueden llegar a ser las dificultades de cada periodo, para anticiparse a ellas.

Dosil (2002b) cita a Buceta (1998) para delimitar los periodos de entrenamiento y competición que hay que tener en cuenta. Los mismos son:

Periodo de preparación general: corresponde a un periodo no competitivo, es el comienzo de la temporada después del descanso y no posee cargas excesivas.

Periodo de preparación básica: se busca fuerza y resistencia, se practican cargas elevadas. Señala Dosil (2002b) que en dicho periodo se realizan sesiones de pesas y elevado número de kilómetros.

Periodo de competiciones menores: el atleta llega sin descansar y participa de las mismas tomándolas como sesiones de entrenamientos, ya que suelen tener un prestigio social pero no son el objetivo de la preparación del atleta. "Son las competencias ideales para llevar a cabo estrategias psicológicas que sirvan de entrenamiento para futuros campeonatos (competiciones mayores)." (Dosil. 2002b, p. 215).

Periodo de competiciones mayores: Son el objetivo más importante, se debe consolidar el trabajo realizado.

Explica Dosil (2002b) que en el atletismo hay variables que son relevantes y que deben estar o están presentes en determinadas etapas de la preparación, entre ellas la motivación, el control del estrés, la autoconfianza, el nivel de activación y la atención.

En la preparación psicológica del entrenamiento se debe:

Conseguir adherencia del atleta para el entrenamiento físico, es lo principal, sin un buen entrenamiento no hay rendimiento positivo.

Que el atleta esté motivado para afrontar las grandes cargas de entrenamientos. Explica el autor que una buena observación de los entrenamientos previene la falta de motivación. Fijar objetivos para cada sesión, semana y mes mantiene la motivación.

Se debe buscar que atleta conserve la concentración para perfeccionar el rendimiento.

Tener control sobre los estados de estrés y ansiedad en la vida emocional del atleta es de suma importancia, la vida personal también importa, problemas de la misma pueden afectar el rendimiento.

Se debe observar la comunicación entre los atletas y entre el entrenador y el atleta, tanto verbal como no verbal. Una buena comunicación ayuda al clima de los entrenamientos.

El psicólogo debe trabajar con el entrenador, explica Dosil (2002b) que en esta disciplina el entrenador es el líder, y por tanto un líder debe ser positivo frente al grupo de atletas, el mismo debe saber manejar variables emocionales para no transmitir las a sus atletas.

Nombra como “el otro entrenamiento” al cuidado de la vida privada del atleta, el psicólogo y el entrenador deben cuidar de la misma, enseñándole hábitos de vida saludable que permitan asimilar los entrenamientos diarios.

Por otra parte señala que se deben realizar evaluaciones, como entrevista y observación, explica que para cuidar el entrenamiento psicológico se pueden aplicar autoregistros que miden qué tanto se está cumpliendo la preparación psicológica

planificada, estos autoregistros deben tener fecha, horario, tipo de entrenamiento, objetivo psicológico, valoración del cumplimiento del objetivo y comentarios. Estos registros sirven para realizar comparaciones en el fin de la temporada y analizar qué aspectos se deben mejorar para la siguiente.

Para finalizar Dosil (2002b) plantea la preparación para la competencia que abarca la precompetición, competición y poscompetición.

En la precompetición se debe realizar en conjunto con el atleta un plan de entrenamiento sobre la última semana o el último mes. Esto sirve para analizar cuál es el estado real con el que llega a la competición y asimismo establecer objetivos apropiados. Debe existir un plan personal para cada atleta que incluya:

- Establecimiento de objetivos (realización y resultados)
- Lugar y distancia, tener en cuenta retrasos del transporte, si la distancia es larga puede utilizar música, libros, revistas, etc.
- Los días de competición tener un plan diario, con horarios establecidos y actividades (almuerzo, descanso, estiramientos, etc.)
- Establecer tiempos para estudiar el plan de competición.
- Incluir un plan para problemas concretos, que aspectos hay que tener en cuenta para mejorar.

La competición propiamente dicha, indica Dosil (2002b) “no empieza únicamente cuando se da el pistoletazo de salida, se realiza un lanzamiento o se comienza a correr para dar un salto; verdaderamente comienza cuando el atleta se desplaza al estadio de atletismo (o incluso antes).” (p. 226).

Por esto es de suma importancia que el psicólogo haya implementado una buena preparación y que pueda cuidar aspectos relevantes, como el desplazamiento hacia el estadio, permitiendo llegar a tiempo para realizar un buen precalentamiento. Así como existe el calentamiento físico, existe el psicológico, depende de la necesidad del atleta cual utiliza, si falta confianza reforzarla o usar otros motivadores que se necesiten. Cita Dosil (2002b) a De Diego y Sagredo (1992) quienes señalan que lo importante es que el atleta salga a la pista con un alto nivel de activación física y mental. Se debe mantener la máxima concentración en los instantes previos a la salida, lanzamiento o salto.

Para el momento en que se participa de la competición es bueno de antemano planificar la actuación, teniendo claro qué debe hacer, centrándose en la técnica y poder mejorar en cada intento. Debe poder superar los límites, utilizando las estrategias psicológicas adecuadas para rendir al máximo. En el atletismo las variables psicológicas fundamentales para competir son: la confianza, concentración, saber utilizar técnicas para disminuir ansiedad y estrés y tener un alto nivel de motivación.

Para finalizar el autor plantea la importancia del periodo de poscompetición, si el deportista compite en más de una prueba es fundamental que éste realice una recuperación y recobre el control. Destacar aspectos positivos y negativos para mejorar y al igual que en los entrenamientos es esencial realizar un autregistro de la competición.

Con respecto al concepto de activación:

La activación combina procesos fisiológicos y psicológicos, que se manifiestan según la energía del cuerpo. En relación a los niveles de activación, Giesenow (2011) indica que las acciones presentan diferentes niveles de energía, asociados a la motivación o a emociones. Entonces cuando éstas aumentan o disminuyen la activación desciende o asciende su nivel.

El proceso de entrenamiento psicológico en el tenis, según Ferrés (2004).

Tiene como objetivo que el deportista maneje o mejore las destrezas que exige este deporte, por eso se lleva a cabo la preparación psicológica, la cual se hace junto con el equipo de trabajo del jugador.

El tenis es un deporte que exige capacidades de confrontación, coordinación, cooperación, y destrezas vinculares. El deportista debe poseer ciertas habilidades psicológicas como: poder mantener un alto grado de concentración, atención, capacidad de la competitividad y la cooperación, tener un adecuado nivel de motivación, buen nivel de autoconfianza, tener capacidad de representación mental de la acción, poseer mecanismos afectivo-emocionales eficaces, y fundamentalmente tener la capacidad para tomar decisiones que requiere la actividad (rápido), se hace bajo presión en el momento de la competencia.

Plantea el autor que el tenista debe ser entendido como un ser dinámico y no aislado, toma 3 grandes aspectos de la personalidad para trabajar, el afectivo, el cognoscitivo y el social, que se ve reflejado en la actitud del competidor.

Plan General de Entrenamiento con tres periodos:

- Periodo Preparatorio General (PP general y PP especial)
- Fase de competición (pre competencia y competencia)
- Periodo de transición

El primer periodo se divide en dos. En el periodo preparatorio general se evalúan las destrezas psicológicas que requiere la actividad y se buscan herramientas a utilizar para el despliegue de las habilidades psicológicas básicas del deportista. En el periodo preparatorio especial se busca desarrollar las habilidades psicológicas necesarias para el tenis específicamente.

En la segunda fase se trabaja con el periodo de competición, que incluye lo pre competitivo y el momento de la competencia.

En la pre competencia se trabaja únicamente con técnicas o rutinas que se adaptan al competidor.

En el momento de competición se pretende que el deportista despliegue su máximo nivel de rendimiento, es para esto que se lleva cabo el trabajo de preparación durante toda la temporada.

Y por último en el periodo transición se orienta al competidor para que pueda tener un buen descanso y asegure su recuperación.

Con respecto a conceptos mencionados, la concentración se define como:

La habilidad para enfocar adecuadamente los elementos principales que caracterizan la actividad. La atención del competidor debe adecuarse en forma permanente a la situación, debe fluctuar en forma dinámica sin esfuerzos rígidos. El tenis en particular tiene dimensiones particulares a las que debe adaptarse el competidor. (Ferrés, 2004, p. 44)

Continuando con los postulados del mismo autor éste define a la motivación como la capacidad que tiene un deportista para poder plantearse metas, las cuales son a largo o mediano plazo y muchas veces se trazan con el técnico. Es más común

que el técnico sea el que defina los objetivos, los cuales no siempre son compartidos por el jugador.

Preparación psicológica en el golf desde el autor García Ucha (2004).

El objetivo fundamental es que el deportista pueda manejar el estrés en los entrenamientos y en las competencias.

Explica el autor que el golf es una actividad que requiere de mucha atención focalizada, ya sea para el momento previo a la ejecución como para dominar el curso de la misma. El golfista debe tener la capacidad de filtrar estímulos para realizar una ejecución correcta.

Para obtener la destreza necesaria se deben cumplir con extensas horas de entrenamiento en donde hay que tener en cuenta las condiciones de ejecución y variantes que tienen que ver con el clima, el terreno, viento, lluvia y la temperatura. Es por esto que lograr la destreza en el *swing* es muy importante para el golfista. Para que esto suceda el deportista debe tener capacidad de precisión y exactitud, que ocupan un lugar esencial y depende del grado de entrenamiento y el estado psicológico del golfista.

Este estado psicológico del que habla García Ucha (2004) se vincula a la regulación de la personalidad del deportista e incide en los estados tanto afectivos como cognitivos y puede modificar aspectos como la concentración de la atención, la toma de decisiones acerca de un movimiento, la selección del palo a utilizar, la percepción visual, la coordinación de la ejecución y la agudeza de sensación sobre la pelota.

Señala el autor que la preparación psicológica no garantiza un buen desempeño competitivo si el entrenamiento físico es deficitario.

Para realizar un programa de preparación psicológica se debe considerar las características del deporte, la personalidad del deportista y el grado de entrenamiento necesario para la prueba, que logre regular los estados emocionales del golfista.

La labor del psicólogo debe ir encaminada a la búsqueda de los instrumentos y métodos idóneos para valorar en condiciones de terreo y laboratorio la calidad y estabilidad de la concentración de la atención en el jugador. La evaluación se realiza por múltiples medios, como lo son: la observación, la entrevista psicológica mediante las cuales podrán conocerse factores que afectan la concentración sean estos externos o internos, entre otros. (García Ucha, 2004, p. 21)

Modelo de preparación psicológica:

- La entrevista
- Encuestas o test psicológico
- Enseñanza de técnicas

En la entrevista se pueden explorar áreas como la actividad deportiva y la vida del golfista, que cosas le resultan más o menos agradables a la hora de competir, cómo se siente al cometer errores, qué piensa en los mejores o peores momentos de su performance, así como también su autoconfianza, cuáles son sus motivaciones deportivas, etc.

En cuanto a las encuestas y test psicológicos aplicados explica el autor que en su experiencia en el trabajo con golfistas se trabaja con enfoque cualitativo y cuantitativo.

En el enfoque cualitativo contiene técnicas abiertas como: completar frases, 10 deseos de González Serra (1995) y las composiciones e historia de vida del deportista.

Y en el enfoque cuantitativo incluye test psicológicos como: inventario de ansiedad estado rasgo de Spielberger y col. el test de autoconfianza de Vealey, escalas cortas de motivación de Butt y el POMS de McNair y col.

Las técnicas que se utilizan son: técnicas de respiración, relajación, visualización, técnicas de autodiálogo, se emplean registros para reflexiones y estados en un diario (el cual luego es analizado) y establecimiento de temas.

Acerca de conceptos antes mencionados:

Se define al dialogo interno o autodiálogo como: “una técnica efectiva para controlar los pensamientos e influir las sensaciones. Los pensamientos y las sensaciones pueden influir en la confianza en sí mismo y en el rendimiento.” (Cox, 2009, p. 254)

Cuando García Ucha (2004) habla de registro y reflexiones de estados en un diario éste explica que se les pide a los jugadores que lleven consigo un diario en el cual puedan registrar sus opiniones, estados de ánimo, preocupaciones, miedos, ansiedad, etc.

Que el deportista maneje estas técnicas es un fundamental ya que generan un alivio de las tensiones musculares que evitan errores en la ejecución de los movimientos.

Para finalizar se cree fundamental mencionar dos cuestiones implicadas en el trabajo del psicólogo del deporte, la ética y el trabajo interdisciplinario.

El psicólogo del deporte, es un profesional que no trabaja solo, sino que lo hace en un equipo interdisciplinario y es fundamental que maneje cierta información de forma ética y profesional. Según Rivero y Rodríguez (2002) debido al colectivo en el que participa, conformado por entrenadores, fisioterapeutas, médicos, entre otros, éste debe tener muy clara su función.

Debe lograr mantener una distancia profesional, si bien, expresan Rivero y Rodríguez (2002) comparte mucho tiempo, viajes, estadías, entre otras actividades, debe saber mantener una postura profesional sin perder la afabilidad, ser receptivo pero saber el lugar que ocupa, respetando la profesión, debe darle suma importancia al secreto profesional, saber qué información brindar y cual no, tener tacto al suministrarle la información al deportista y ser cuidadoso al brindar información de un atleta a otro.

Asimismo, el trabajo interdisciplinario comprende “La capacidad de vinculación del psicólogo con el entrenador y el ETI, determina, en buena medida, su campo de actuación posible.” (Palatnik, 2014. p. 65). Por ende el rol que el psicólogo debe cumplir:

Se trata pues, de una colaboración bidireccional, diversa y múltiple, que no pretende invadir los respectivos campos profesionales, sino nutrirse de éstos para aumentar la eficacia y la eficiencia de la intervención, y reducir los costes materiales, humanos y de tiempo. (Cantón y Sánchez, en Dosil, 2002, p. 18).

Conclusiones

Se propone un modelo de preparación psicológica teniendo en cuenta aspectos fundamentales que forman parte de los modelos mencionados a lo largo del trabajo.

Preparación psicológica en natación.

“La natación, como práctica física, es considerada una de las más completas, en la medida en que su práctica requiere el desarrollo de la mayor parte de los sistemas que constituyen al ser humano.” (Guillén y Vasconcelos en Dosil, 2002b).

Por ser un deporte individual, explican Guillen y Vasconcelos (en Dosil, 2002b) el psicólogo debe darle un tratamiento específico, ya que el deportista en el momento de la competencia se enfrenta a la misma en solitario y eso puede generar presión, miedo al fracaso, asumir responsabilidades para las que no está preparado, etc.

El modelo de Preparación Psicológica se divide en dos:

A) Planificación de la preparación

B) Entrenamiento psicológico

Explican Valdés (1996) y Ferrés (2004) que la preparación comprende aspectos pedagógicos, ya que en ella se incluye la planificación, organización y la enseñanza.

Para iniciar el trabajo con un deportista lo primero que se debe hacer es una planificación.

Se comienza realizando una evaluación de la situación, que incluye características personales del deportista y del deporte, es conveniente realizar una ficha patronímica del deportista. Asimismo se deben indagar aspectos generales de la natación y necesidades psicológicas para la misma.

Con respecto a la natación, la misma tiene características particulares para los deportistas por el medio en el que se practica, los entrenamientos al ser “debajo del agua” se vuelven monótonos, le generan sentimientos de soledad y por sobre todo explican Guillén y Vasconcelos (en Dosil, 2002b) padecen una limitación sensorial, producida por falta de estímulos externos, el nadador tiene mayor actividad mental que otro deportista producto de los pensamientos que se crea mediante los largos entrenamientos.

Se entiende que por las particularidades que tiene este deporte las habilidades psicológicas que se necesitan son: motivación, concentración, autoconfianza, manejar los niveles de activación, técnicas de visualización, respiración y relajación y controlar el diálogo interno.

En cuanto a la motivación para las largas sesiones de entrenamientos, es fundamental poseer esta habilidad y nutrirla mediante objetivos diarios o semanales ya que “un nadador suele entrenar once meses al año aproximadamente, durante seis días a la semana y con una carga de seis horas diarias.” (Guillén y Vasconcelos, en Dosil, 2002b).

La concentración es esencial para mantener el foco de atención en los entrenamientos, en aspectos técnicos por ejemplo en la intensidad y la coordinación de la patada y brazada o cómo colocar los brazos en determinado estilo. Esto constituye una habilidad fundamental para el momento de la competición.

Con respecto a la autoconfianza, es una habilidad básica para todos los deportes, el deportista debe poder creer en sí mismo y en que su preparación fue adecuada (si la fue) y puede rendir al máximo.

Los niveles de activación se utilizan dependiendo la distancia que compita, si el nadador participa de 50 o 100 metros, pruebas de velocidad, se debe procurar el mayor nivel de activación posible.

La visualización en la natación es de mucha utilidad y tiene un papel esencial en los entrenamientos y preparación de competencias. Explican Guillén y Vasconcelos (en Dosil, 2002b) que se utiliza tanto para preparar una carrera antes de la competencia como para mejorar aspectos técnicos como las salidas y los virajes, aspectos fundamentales de este deporte.

Asimismo, la relajación debe realizarse diariamente al finalizar entrenamientos y antes de las visualizaciones. También puede realizarse en momentos previos a una competencia junto con los ejercicios de calentamiento y flexibilidad.

Por último una habilidad fundamental que debe poseer el nadador es el autodiálogo, debe tener la capacidad de mantener pensamientos positivos y que lo ayuden a tolerar los entrenamientos y competencias.

Una vez realizada la evaluación de la situación, el proceso continúa con la realización de una entrevista, indagando sobre la vida personal del deportista, su relación con el entrenador, qué objetivos tiene y sensaciones ante victorias y derrotas.

Debe ser fundamental poder hablar con el deportista sobre los pensamientos y sensaciones que tiene en los entrenamientos ante momentos de intolerancia y cansancio. Como se mencionó anteriormente el nadador tiene mucha actividad mental, por lo que se entiende fundamental colaborar con el dialogo interno enseñando técnicas de distracción cansancio/dolor.

La observación se debe realizar tanto en entrenamientos como en competencias.

En los entrenamientos se deben poder observar aspectos de la comunicación, teniendo en cuenta que en la natación es escasa y sucede sólo en los momentos de descanso, que dependiendo de la intensidad del entrenamiento puede variar, la misma debe ser de forma clara y correcta.

Además en la competencia, se debe poder observar como realiza la entrada en calor, fundamental para poder rendir al máximo, muchos deportistas explica Valdés (1996) no la realizan de forma adecuada y una gran planificación para la competencia, se pierde por no cumplir con la misma. También se debe prestar atención a la comunicación con el entrenador y los demás nadadores y observar los niveles de ansiedad en los momentos previos a competir. Después de competir se deben observar actitudes ante un buen o mal desempeño.

Todos estos datos antes mencionados son imprescindibles para que el psicólogo comience la planificación del entrenamiento psicológico, teniendo en cuenta el material recabado en la evaluación de la situación, entrevistas y en las observaciones.

En la etapa de planificación es fundamental reunirse con el entrenador y conocer la programación de los entrenamientos físicos, horarios, calendario de competencias y viajes, para así determinar la intensidad con la que se va a realizar el entrenamiento psicológico.

Para el entrenamiento psicológico se toma como base la planificación en ciclos que plantea Valdés (1996) dividida en mesociclos.

Como explica dicho autor los entrenamientos comienzan con el mesociclo entrante, en el cual se realiza una preparación general y la intensidad es baja. Es fundamental en esta etapa trabajar con el nadador cuestiones como la importancia de la entrada en calor, para evitar lesiones y dolores. Se debe comenzar a enseñar habilidades psicológicas. Es importante que esté presente la concentración y la

atención, para mejorar aspectos de la técnica de nado, los virajes, etc. También se debe enseñar técnicas de respiración, ya que en el nadador es fundamental manejar dichas técnicas de forma adecuada puesto que la oxigenación del cuerpo no se da de forma corriente. Se plantean los objetivos a largo y corto plazo. Asimismo se debe comenzar a elaborar frases que le sirvan al deportista con respecto al dialogo interno para los entrenamientos y realizar visualizaciones.

En el mesociclo básico, sube la carga de entrenamiento y las exigencias son mayores, en este ciclo se deben poder desplegar las habilidades enseñadas en el mesociclo inicial, corregirlas y mejorarlas. Al ser un ciclo donde suben las cargas es importante la aplicación de test como el *Approach Avoidance Motivation Scale For Sports* que calcula los niveles de motivación y tendencia al éxito y al fracaso, también se puede aplicar el test *Profile of Moodstates* que mide estados de ánimo y el comportamiento. Es importante en esta etapa estar atento, ya que debido a que suben las exigencias se puede generar irritabilidad, ansiedad, insomnio, etc.

Se continúa con el mesociclo preparatorio de control, que se encuentra entre los mesociclos básicos y los competitivos. Debido a la intensidad del calendario de competencias en dicho ciclo pueden existir competencias menores, que no son el objetivo del nadador pero que son importantes para la preparación. En éstas se pueden analizar el desarrollo del deportista en cuanto a aspectos técnicos, ensayar el uso de las habilidades enseñadas, reforzar la autoconfianza y luego rever los objetivos, ver qué aspectos se pueden mejorar, que variables aplicadas dieron mejores resultados, etc.

Es recomendable con los nadadores en los momentos previos a la competencia ir a la piscina, sin público y poder realizar una visualización, imaginando la piscina con público, con ruidos, filtrando los estímulos que no sirven, practicando así la concentración y el nivel de activación que el mismo debe tener. Asimismo debe imaginar la salida, la entrada al agua, la carrera, los virajes y las intensidades de cada piscina que haga dependiendo de la distancia que compita, y para finalizar asegurar el toque final.

Estas competencias de paso, no tan significativas, a las que llegan con carga y se toman como un entrenamiento más, son fundamentales para la autoconfianza del deportista y para la práctica de variables psicológicas. También es de suma importancia si no se cumplen las expectativas en esa oportunidad, tomar la experiencia para corregir en los entrenamientos y mejorar para futuras competencias.

El siguiente es el mesociclo competitivo, en éste se debe mantener la seguridad del deportista, la autoconfianza, la que muchas veces se refuerza mediante el dialogo.

Cabe destacar que en la natación las competencias relevantes constan de tres etapas, clasificación, semis y finales.

Es de suma importancia realizar un plan pre competitivo, donde se respete la alimentación, los tiempos de relax, los tiempos para pensar sobre la prueba y los tiempo para llegar a la competencia y poder hacer una entrada en calor adecuada utilizando las técnicas que más le sirvan al nadador.

Es necesario trabajar la tolerancia a la frustración ya que en la clasificación o en las semis puede no haberle ido como esperaba y esto lo hace perder la confianza en el momento de participar en una final, asimismo se deben realizar todas las técnicas practicadas en las competencias menores, relajación, visualización, etc.

Por último, en el mesociclo de recuperación o de postcompetición corresponde hacer una evaluación de la participación, es conveniente que el deportista realice un formulario en donde pueda mencionar sensaciones vividas, pensamientos que tuvo, para así poder compararlos con el de otras competiciones. Es importante prestar atención a la actitud ante la victoria y la derrota.

Se debe tener en cuenta que en dicho ciclo los niveles de entrenamiento bajan, lo que puede traer como consecuencia reacciones del organismo, como por ejemplo insomnio y/o anorexia.

Para finalizar se cree pertinente destacar que es de suma importancia trabajar con el entrenador, como explica Dosil (2002b) el entrenador es el líder y si éste no sabe manejar determinadas variables psicológicas muchas veces pueden afectar el rendimiento de su atleta, ya que a veces es una de las personas más escuchadas y de más influencia en el deportista.

Realizando un recorrido por el trabajo se puede concluir entonces, que la preparación psicológica es sumamente importante y es una parte fundamental del sistema de trabajo del deportista. La misma acompaña al deportista brindándole seguridad, le proporciona la capacidad de tolerar los entrenamientos mediante las técnicas aplicadas a lo largo de la temporada, con el fin de que en el momento de la competencia pueda mejorar o mantener su rendimiento.

Dichas técnicas, de uso en la Psicología general adaptadas a la Psicología del deporte, se realizan con el objetivo de que el deportista pueda manejar el estrés pre competitivo, las cargas en los entrenamientos, mantenga la motivación, se cree objetivos a corto y largo plazo, etc.

Asimismo indican Balagué (2001), Dosil (2002b) y Valdés (1996) que el entrenamiento psicológico se debe realizar diariamente como el de cualquier otra habilidad física, técnica o táctica.

Por su parte, hay que destacar que las variables psicológicas van a depender no sólo de las características del deporte sino de las necesidades de cada deportista, a cada uno le sirve más una u otra para el momento de la competencia.

En otro orden, se entiende que la planificación de la preparación se debe hacer teniendo en cuenta las diferentes intensidades de los ciclos de entrenamientos, trabajando en conjunto con el equipo del deportista, pero sobre todo con el entrenador quien dirige al equipo de trabajo que comprende médicos, nutricionista, kinesiólogo, entre otros. Al ser parte de un equipo interdisciplinario donde se maneja mucha información sobre el deportista, el psicólogo del deporte debe saber cómo y qué información brindar, teniendo en cuenta el secreto profesional, postulado fundamental de la Psicología general.

Además, después de haber planteado los modelos, observando la función que cumple el psicólogo del deporte en la preparación del deportista, se tiene la convicción de que el papel que juega la preparación psicológica en un deportista de alto rendimiento es fundamental.

Como señalan Balaguer y Castillo (1998, en Chalela, 2009) los grandes avances que han tenido las planificaciones de entrenamientos físico, técnico y táctico han llevado a que los deportistas de características similares lleguen al momento de la competición en igualdad de condiciones y que muchas veces lo que define una carrera es la capacidad de manejar las diferentes habilidades psicológicas que tiene cada uno.

Para concluir se entiende como postulado fundamental de la preparación psicológica dejar en claro desde el inicio de la misma, qué se puede esperar de ésta, en palabras de Balagué (2001):

La preparación psicológica por sí sola no proporciona una mejora del rendimiento si las condiciones físicas y técnicas necesarias no están presentes. Una intervención adecuada puede desembocar en una mayor consistencia y control del rendimiento deportivo lo cual es muy importante; pero no hay consistencia psicológica

que pueda convertir a un deportista sin condiciones o sin entrenamiento en figura. (p. 177).

Referencias Bibliográficas

Anastasi, A. (1966). Características principales de los test psicológicos. En *Los test psicológicos*. Cap. 2. (pp. 19-40) Madrid: Aguilar S.A.

Balagué, G. (2001). Preparación psicológica en deportes individuales. En J. Cruz. *Psicología del Deporte*. (pp. 177-192). Madrid: Síntesis

Chalela, J. (2009). Psicología de la actividad física y del deporte. [Diapositivas de PowerPoint]

Chalela, J. (2014). Escuela nacional de entrenadores F.U.B.B. Curso Nivel 3. [Diapositivas de PowerPoint]

Cox, R. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. 6a ed. Madrid: Panamericana.

De Miguel, F., Hernández, A., Buenos, D., García, L., Ruiz, D., Aguilar, M. y Vertedor, R. (2002). Introducción del entrenamiento psicológico en un equipo de natación. *Revista Digital* 8 (45) Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd45/entrpsi.htm>

De Ocampo, L. S., & García, M. (1993). La entrevista inicial. Cap. 2. (pp. 23-47)

En *Las técnicas proyectivas y el proceso psicodiagnóstico*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Dosil, J. (2002a). *Psicología y rendimiento deportivo*. Buenos Aires: Gersam.

Dosil, J. (2002b). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis

Ferrés, C (2004). El aspecto invisible del tenis. Una mirada a los procesos psicológicos de la actividad. En F, García Ucha., M, Roffé. *Alto Rendimiento. Psicología y Deporte*. (pp.38-48) Buenos Aires: Lugar Editorial

García Ucha, F. (2004). Golf y Psicología del deporte. En F, García Ucha., M, Roffé. *Alto Rendimiento. Psicología y Deporte*. (pp.18-35) Buenos Aires: Lugar Editorial

Giesenow, C. (2011) *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Preparación psicológica para sobresalir bajo presión*. Buenos Aires: Claridad.

Harris, B., & Harris, D. (1987). *Psicología del deporte. Integración mente cuerpo*. Barcelona: Hispano europea

Hirbins, C., & Moas, E. (2013). La preparación psicológica en el contexto del entrenamiento deportivo. *Revista Digital* 18 (184) Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd184/la-preparacion-psicologica-en-el-entrenamiento-deportivo.htm>

Palatinik, N. (2014). *Ganar y perder también cuentan. Como gestionar el triunfo y la derrota. Educación deportiva en valores*. Montevideo: Tradinco.

Ribero da Silva, A. (1970). *Psicología del deporte y preparación del deportista*. Buenos Aires: Kapelusz.

Rivero, S., & Rodríguez, I. (2002). La profesionalidad del psicólogo del deporte.

Revista Digital 8 (49) Recuperado de
<http://www.efdeportes.com/efd49/psd.htm>

Tamorri, S. (2000). *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta*. Barcelona: Paidotribo.

Thomas, A. (1982). *Psicología del deporte*. Barcelona: Herder S.A.

Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Zaragoza: INDE

Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: UOC.

Villegas, F., & Pérez, A. (2010). Propuesta de planificación anual para entrenamiento de medio fondo. *Revista Digital* 14(142)
<http://www.efdeportes.com/efd142/planificacion-anual-para-entrenamiento-de-medio-fondo.htm>

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Medica Panamericana.

Wightman, P. (1994). *La fuerza para ganar*. Buenos Aires: 20&10.

Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.