

## Control psicológico del entrenamiento deportivo

*“La psicología deportiva, es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física”*

-APA-

El control psicológico del entrenamiento deportivo, es el programa bandera del departamento de psicología de Indeportes Antioquia, a la cabeza de la Magíster en psicología deportiva María del Consuelo calle , con el apoyo de un grupo de psicólogos practicantes de varias universidades de la ciudad.

Podemos definir el control psicológico del entrenamiento como el “seguimiento de las variables psicológicas que intervienen en el proceso de entrenamiento y competencia” [1]; dicho programa se ha implementado con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo de los deportistas integrantes de las diferentes selecciones Antioquia, además de la prevención de factores de riesgo que pueden llevar al déficit de dicho rendimiento.

Este programa, tiene como población beneficiaria, los deportistas de alto rendimiento, pertenecientes a las diferentes ligas deportivas priorizadas, que además son seleccionados por Indeportes Antioquia, como los representantes de la región en diferentes competiciones nacionales (especialmente los juegos nacionales de 2008) y eventos internacionales.

El control psicológico del entrenamiento, debe partir de los siguientes elementos, que se articulan en una lógica interdisciplinaria:

- De un *plan de entrenamiento*, elaborado por el entrenador en cada disciplina deportiva.
- Una *evaluación psicológica* [2] que permitirá identificar las variables sujetas de seguimiento.
- Observación (participante o no) del entrenamiento y de la competencia.
- Entrevistas con el entrenador, para escuchar las necesidades que ha podido identificar los deportistas que tiene a su cargo.
- Entrevistas con los deportistas, para de igual forma, identificar necesidades desde su práctica específica.
- Caracterización psicológica de cada deporte. Para identificar y categorizar los aspectos psicológicos que intervienen en las diferentes disciplinas deportivas.
- Elaboración del plan de entrenamiento psicológico.

El control psicológico del entrenamiento, pretende además, identificar posibles situaciones en competencia que alteren el adecuado desempeño del deportista, lo que permite pensar en la posibilidad de entrenar al deportista en estrategias de afrontamiento que le posibiliten asumir dichas situaciones de la mejor manera.

Requiere de la elaboración del *plan de trabajo psicológico*, que contiene:

- Unos objetivos generales y específicos.
- Las fechas de trabajo, sea a nivel individual o grupal.
- Métodos y metodología de intervención.
- Programación de las diferentes tareas a realizar tanto deportistas como entrenadores en las diferentes sesiones.

Este plan de entrenamiento psicológico no es una cuestión que va aislada, sino que, va incluido en el plan de entrenamiento deportivo, y está determinado por los objetivos de cada fase del entrenamiento; además, requiere que cada variable psicológica tenga su propia programación, se realiza de forma periódica. Se hacen tiempos de test pedagógicos o del *control biomédico* del entrenamiento o cuando el entrenador lo solicite, también cuando el psicólogo, en previo acuerdo con el entrenador, lo considere oportuno.

También, requieren control, el *nivel de activación*, la *percepción del esfuerzo*, de la *fatiga*, del *vigor* y de otros estados de ánimo, tanto en el entrenamiento como en la competencia. Es preciso anotar que, se controla el entrenamiento psicológico antes, durante y después de la intervención psicológica.

Al interactuar en la lógica del control psicológico del entrenamiento, la labor del psicólogo deportivo en su área específica, tiene como brújula este plan de entrenamiento psicológico, que apunta a

Daison G. Guerra

Estudiante de la Facultad de Psicología  
FUNLAM



Personnage a la theiere

Dibujo. Tinta sobre Papel. Año: 1928-29  
Victor Brauner

intervenir directamente en aquellas variables psicológicas que lo requieran

Se puede preguntar: ¿por qué hablar de entrenamiento psicológico del deportista? Es importante anotar que, el deportista entrena con el objetivo de colocar todo su ser, todo su espíritu agonístico en la competencia, estableciendo objetivos de resultado y de realización, en donde la búsqueda del éxito puede tropezar con la experiencia de fracasar, al respecto dice Athayde Ribeiro da Silva: alguien ha dicho ya, con mucha razón, que la ansiedad de pugnas deportivas, la víspera o el día del combate, puede desencadenar, en algunos deportistas, una situación comparable a la amenaza existencial" [3], en donde el nivel de activación ha de determinar comportamientos, actitudes,. Situaciones concretas, tensiones que pueden provocar dificultades de concentración de la atención acompañados (en muchos casos) procesos de inhibición interna.

Según José Lorenzo González, el entrenamiento psicológico tiene unos principios, en donde el objetivo primordial es: "potenciar el rendimiento en deportistas" [4], buscando el entrenamiento en destrezas psicológicas, de modo que esto sea beneficioso para el deportista.

Ampliando un poco esta panorámica, para el profesor José María Buceta, el entrenamiento psicológico se centra en el entrenamiento deportivo, "abarcando sus necesidades específicas,, las múltiples posibilidades del conocimiento psicológico , para optimizar el funcionamiento de los deportistas en esta ámbito y los roles específicos del entrenador y del psicólogo deportivo (y la interacción de ambos)" [5].

La importancia del entrenamiento psicológico trasciende la esfera del simple acompañamiento al deportista por parte del psicólogo deportivo, apunta a una praxis interdisciplinaria donde interactúa este con entrenadores, metodólogos, médicos deportivos, fisioterapeutas y los deportistas. Las estrategias psicológicas aplicadas a este contexto han de enriquecer el trabajo realizado con los deportistas "optimizando así, sus posibilidades de rendimiento. Algunas estrategias (por ejemplo: procedimientos para la evaluación de la conducta externa, establecimiento de objetivos, técnicas operantes, modelado) deben ser aplicadas por el entrenador como parte de su método de trabajo; otras (por ejemplo: procedimientos de auto-observación y auto-evaluación, auto-instrucciones, práctica en imaginación) tienen que ser utilizadas por el propio deportista; y otras más complejas (por ejemplo: la restauración cognitiva) tienen que ser utilizadas por el psicólogo deportivo" [6].

En Indeportes Antioquia, este entrenamiento psicológico se realiza de la siguiente manera:

- Con un plan de intervención directa en el sitio de entrenamiento. Realizado cada 8 días.
- Un plan indirecto de intervención, que puede ser cada 8 días simultáneo al directo. Cada 15 días en sesiones especiales. Cada mes en talleres para entrenadores.
- En algunos casos se hace el plan de intervención directa con el Fisioterapeuta y el médico deportivo, de acuerdo a las necesidades de la intervención psicológica.
- Se aplican los métodos programados ( se programa según las necesidades del entrenamiento)

Aplicación de técnicas y habilidades psicológicas necesarias en la competencia.

---

#### NOTAS:

[1] María Consuelo Cale. Control psicológico del entrenamiento. Indeportes Antioquia, Medellín, 2006.

[2] Los principales test utilizados son el CPRD, el Illinois, 16pf, entre otros.

[3] Psicología del deporte y preparación del deportista. Ataide Ribeiro da Silva. Editorial Kapelusz. Buenos Aires, 1975 p. 85.

[4] Psicología y deporte. José Lorenzo González. Ed, biblioteca Nueva. Madrid, 1992 p. 43

[5] Psicología del entrenamiento deportivo. José María Buceta. Editorial Dikyson, 1998. p. 1

[6] Ibid. p. 2

---

#### BIBLIOGRAFÍA:

Antonelli, Feruccio; Salvini, Alessandro. Psicología del deporte. Editorial Miñon. Roma, 1978. 427 pp.

Eberspacher, Hans. Entrenamiento mental. Manual para entrenadores y deportistas. INDE publicaciones. Zaragoza: 1995.

Buceta, J. M<sup>º</sup>. "Psicología del Entrenamiento Deportivo". Madrid: Editorial Dykinson, 1998.

Riveiro da Silva, Athayde. Psicología del deporte y preparación del deportista. Editorial Kapelusz. Buenos Aires 128 pp.