

## **EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE**

---

ENRIQUE CANTÓN CHIRIVELLA  
Universidad de Valencia y Coordinador  
División PACFD del COP





Formación Continuada a Distancia  
Consejo General de la Psicología de España

## Contenido

DOCUMENTO BASE.....	3
El entrenamiento psicológico en el del deporte	
FICHA 1.....	15
Un caso de entrenamiento psicológico: MP, un Judoka de élite	
FICHA 2 .....	18
El entrenamiento psicológico en el ejercicio de musculación	

# Documento base.

## El entrenamiento psicológico en el del deporte

El entrenamiento o preparación psicológica en el deporte y el ejercicio hace referencia al desarrollo de las capacidades y habilidades de índole psicológica para mantener, aumentar o mejorar el rendimiento físico-deportivo, no solo competitivo, así como el bienestar de la persona que lo práctica y de su entorno social significativo. Asimismo, se trata de una actividad profesional propia de la Psicología, en su especialidad de aplicación a la actividad físico-deportiva, y que puede ejercerse directamente por dichos profesionales o en colaboración, dirigida y/o tutelada, con otros profesionales o personas implicadas en esta actividad, dependiendo de la labor a realizar y los requisitos de conocimiento, técnicos y deontológicos que implique. Más adelante se desarrolla ampliamente esta definición de base.

Tradicionalmente se ha venido asociando esta actividad de entrenamiento psicológico con uno de los campos dentro de la Psicología del Deporte, en concreto el referido al rendimiento competitivo. Sin embargo, podemos extender dicha labor al conjunto de las demás sub-áreas, ajustándolo lógicamente a sus características respectivas. Así pues, podemos partir de lo establecido por el Colegio Oficial de Psicólogos de España (COP) sobre los principales ámbitos o áreas de actuación profesional en Psicología del Deporte (Cuadro 1) y sus modificaciones de años posteriores -2006 y 2011- (Cantón, 2010a, COP, 1998). Ya se ha señalado en otras varias ocasiones, que la eliminación de término “salud” de la primera clasificación no obedece a que se le haya quitado importancia, sino todo lo contrario, a que se entienda que es un aspecto transversal en y para todos los sub-campos de aplicación. Como luego veremos, esto tiene una especial relevancia en la actividad de entrenamiento psicológico.

Por último, es también conveniente diferenciar la labor del entrenamiento psicológico de otros enfoques o maneras de abordar la mejora del rendimiento, especialmente aquellas relacionadas con lo que se viene denominando *coaching*.

### 1. EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO Y OTRAS APROXIMACIONES (COACHING)

Al escribir sobre el entrenamiento psicológico se hace especialmente necesario abordar, aunque sea sucintamente, su relación con el enfoque de trabajo denominado *coaching*, y ello por al menos dos razones. La primera porque el origen de éste se ha sustentado en gran medida en el trabajo realizado desde la psicología del deporte, de la cual tomó incluso su apelativo (*coaching*: entrenamiento). Sin ir más lejos, podemos señalar también que algunos de los trabajos pioneros publicados en psicología del deporte tienen, de hecho, títulos en ese sentido (Griffith, 1926) e incluso su contenido temático aborda cuestiones y enfoques de trabajo que habitualmente se consideran que forma parte del *coaching*. En segundo lugar, por el hecho de que coexiste ampliamente en la actualidad, esta labor o enfoque de trabajo en nuestro campo de actuación, no siempre ejercida por psicólogos/as y que, por lo tanto, plantea serias dudas sobre su conveniencia, eficacia, diferenciación y usos, incluyendo el más que posible intrusismo.

Por otra parte y aunque hay claramente aspectos específicos a señalar, las distinciones entre el llamado “*coaching* deportivo” y la Psicología del deporte, no son evidentemente exclusivas de este campo de aplicación y podemos mencionarlas partiendo de las que se darían en un marco más amplio sobre las diferencias entre *coaching* y Psicología. De entrada, es evidente que la Psicología es una ciencia mientras que el *coaching* es básicamente una metodología o enfoque para ayudar en el desarrollo personal en diferentes ámbitos como el laboral y que se sustenta en los conocimientos y estrategias desarrolladas primordialmente por la Psicología. Otra segunda e importante distinción es que el uso del *coaching* por parte de especialistas en Psicología puede emplearse con un rango de acción muy amplio, ya que el objeto de la intervención profesional es el comportamiento humano en cualquier ámbito, nivel o situación, mientras que su uso por parte de otros profesionales y/o incluso particulares, se concretaría desde la previa

CUADRO 1 ÁREAS DE ACTUACIÓN PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	
Ámbitos actuación (COP, 1998)	Ámbitos actuación (COP, 2006 y 2011)
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Deporte de Rendimiento</li><li>✓ Deporte Base e Iniciación</li><li>✓ Deporte de Ocio, Salud y Tiempo libre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Deporte de Rendimiento</li><li>✓ Deporte Base e Iniciación temprana</li><li>✓ Deporte de Ocio y Tiempo libre</li><li>✓ Poblaciones específicas</li><li>✓ Organizaciones Deportivas</li></ul>

capacitación profesional específica de cada cual o desde las cuestiones personales privadas, tanto en la auto-aplicación como –en su caso- cuando también se realizan tareas que implican influir a otros/as. En este sentido, la intervención psicológica y, en el caso que nos atañe, el entrenamiento psicológico en el deporte incluye estas estrategias pero no se limita a ellas, disponiendo de otros muchos recursos, enfoques y estrategias de trabajo, además de todo el componente de evaluación psicológica que le acompaña.

También podemos establecer otra diferencia muy importante entre el *coaching* y la Psicología desde un punto de vista aplicado haciendo referencia a la distinción entre la intervención directa y la indirecta, combinado con los diferentes niveles posibles de uso y aplicación de las estrategias y técnicas derivadas de la Psicología. Es decir, tenemos que considerar las diferentes formas y niveles con que se puede aplicar una misma metodología, técnica o estrategia de intervención, estableciendo a su vez los límites y condiciones para quienes no son psicólogos/as.

Para ayudar a entender los diferentes niveles de aplicación de unos conocimientos y ya entrando en el campo específico del deporte y el ejercicio, podemos ejemplificarlo empleando primero un caso de otra área de conocimiento más asentada socialmente como la Medicina, para luego referirnos a la Psicología (tomado de Cantón 2013). Podemos analizar el caso de la intervención cuando un deportista se hace una herida entrenando. Es evidente que un especialista en Medicina estaría capacitado para intervenir, pero seguramente también podría atender inicialmente esa herida una persona formada en enfermería, en fisioterapia, un entrenador con formación en ese ámbito e incluso el propio deportista si contara, por ejemplo, con formación en primeros auxilios. Así pues, según la importancia y dificultad de la herida es posible que cualquier de ellos pudiera solucionarlo o, por el contrario, que solo alguno de ellos o únicamente el médico, pudiera hacerlo. Es decir, nos encontramos con diferentes posibles grados o niveles de intervención. También podríamos pensar que si en este caso hubiera instrucciones o un asesoramiento directo por parte de un especialista en Medicina sobre cómo atender y tratar esa herida, se aumentarían las posibilidades y garantías de una correcta intervención por parte de los demás posibles intervinientes.

En relación con la Psicología el planteamiento es similar al anterior, pero obviamente en las cuestiones de su competencia. Por ejemplo, un especialista en Psicología puede aplicar estrategias de *coaching* con un deportista para ayudarle a mejorar su técnica mediante la adquisición de un mayor autocontrol emocional y/o la mejora de su capacidad atencional, aunque también podría hacer algunas tareas con un enfoque de *coaching* y con el objetivo de influir en estos procesos psicológicos, otros profesionales, como el entrenador o incluso el propio deportista, cada cual desde su capacitación y dentro de sus funciones y límites, tarea en la cual necesitamos avanzar más en su concreción y detalle. Por otra parte, ni que decir tiene que contar con el asesoramiento de un especialista en Psicología del deporte aumentaría, como en el caso del médico, la cantidad y calidad de las posibles intervenciones de otros profesionales desde las estrategias de *coaching* o cualquier otra, especialmente cuando el ámbito a desarrollar es más complejo y/o surgen dificultades. Buen ejemplo de ello es el ámbito del manejo de las emociones, tremendamente complejo y en el que una aplicación indebida por falta de conocimiento puede generar graves consecuencias para la persona (Grant y Cavanagh, 2007, INFOCOP, 2012).

Por otra parte, cuando hacemos referencia a la clásica distinción entre el trabajo directo y el indirecto en Psicología, estamos abordando el hecho de la intervención en un marco multidisciplinar, en el que no solo podemos –y debemos- aportar nuestros conocimientos y habilidades de forma colaborativa si no que, además, es una relación multidireccional, nutriéndonos nosotros también de los saberes y habilidades de otros especialistas para aumentar así nuestra eficacia y eficiencia profesional. Entrenadores, preparadores físicos, monitores de *fitness* y todos los demás profesionales que desarrollan su rol técnico y laboral en el entorno del deporte y el ejercicio físico, pueden y seguramente les conviene, aprender y aplicar estrategias derivadas de la Psicología, y de entre estas, quizás las de *coaching* sean bastante apropiadas, ya que se caracterizan por ser las menos directivas y de menor profundidad en la guía y dirección de la persona en su comprensión y posible cambio, comparadas con la Psicología, de mucho mayor calado y profundidad.

Para el logro de una mayor capacitación y eficacia, los otros profesionales de las ciencias del deporte, les interesará vincular los conocimientos de psicología con los que ya posee y que son los que definen su tarea profesional concreta. Salirse de ahí o pretender ir más allá de lo que realmente se sabe manejar es un grave riesgo para uno mismo y, en su caso, para quienes esté dirigiendo o atendiendo. Se puede correr el innecesario y seguramente poco inteligente riesgo de pasar, por ejemplo, de ser un magnífico entrenador con formación en psicología a un pésimo “pseudopsicólogo” lo cual, además, probablemente interferirá en su propia labor, especialmente si entra en aspectos psicológicos básicos del funcionamiento humano (Cantón, 2010b). Hay que añadir que ya es suficientemente compleja y difícil la

tarea que tiene que llevar a cabo un entrenador como para que, además, pedirle que sea un experto en Psicología y, ya puestos a pedir, que también lo sea en Medicina, Biomecánica, Pedagogía, Nutrición, Derecho y otras muchas áreas de conocimiento, que requiere integrar en su trabajo pero que es obvio sería absurdo e injusto pretender que dominará más allá de los elementos básicos necesarios para su importante labor.

## 2. LA PREPARACIÓN O ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE

Siguiendo lo indicado en otro lugar (Cantón, 2011), hay definiciones de entrenamiento psicológico que toman como punto de partida las características de un deporte o grupo de deportes en particular, señalando cuales son las variables psicológicas se desarrollan en éstos y/o que técnicas que se emplean para ello, casi siempre desde una perspectiva centrada en el rendimiento competitivo. En otros casos, como se ha hecho al inicio de este texto, se concreta o estructura previamente de manera más global (entre otros: Buceta, 1998, Cantón, 1988, Olmedilla y Ramírez, 2006, Williams, 1991). Estas definiciones al uso del entrenamiento o preparación psicológica, aún las de carácter general, se centran pues en delimitar las habilidades o procesos psicológicos a desarrollar para mejorar el rendimiento deportivo, y las estrategias de intervención que se emplean. Sin intención de ser exhaustivos, podemos detallar algunas de las más conocidas para resaltar sus elementos sustanciales:

- ✓ Capdevila (1987): conjunto de recursos que se entrenan sistemáticamente con el objetivo de adquirir habilidades psicológicas que permitan interaccionar de forma óptima en situaciones deportivas.
- ✓ Williams (1991): utilización de teorías y técnicas psicológicas con el objetivo de maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas.
- ✓ Palmi (1991): conjunto de técnicas de intervención psicológicas que ayudarán al deportista a aumentar sus conocimientos y recursos técnicos cara a una mejor adaptación y rendimiento deportivo en el momento de la competición.

En estas y análogas definiciones se destacan tres aspectos básicos (Cantón, 2011). El primero de ellos es el objetivo de la intervención psicológica: mantener, mejorar, potenciar, desarrollar, optimizar o aumentar el rendimiento deportivo. En segundo lugar, aparece la combinación entre lo que hay que desarrollar para conseguir dichos objetivos, es decir, las habilidades o recursos psicológicos personales, y las técnicas o estrategias de intervención. Por último, se recoge su carácter de proceso de aprendizaje, de la necesidad de llevar a cabo un entrenamiento continuo y sistemático, integrado en el conjunto de la preparación del deportista. Podemos ver como se focaliza el concepto de entrenamiento psicológico en un único rol, el de deportistas que normalmente compite. Sin embargo, mas adelante distinguiremos que este enfoque puede ser perfectamente ampliable a otros desempeños relacionados con la actividad deportiva y de ejercicio.

Las cualidades psíquicas que son objeto central del entrenamiento en el deporte reflejan los procesos psicológicos básicos y las habilidades de relación interpersonal, aunque no todas en la misma medida, destacando por ejemplo los aspectos motivacionales, emocionales o de atención. Este conocimiento de carácter general sobre la dinámica de funcionamiento humano es lo que nos podría permitir identificar otras posibles variables psicológicas a trabajar. Por poner un ejemplo, la capacidad memorística de manejo de la información también tiene sin duda cierta relevancia en el rendimiento deportivo, pero sin embargo es un proceso sobre el que no se han desarrollado muchas estrategias de evaluación e intervención en este campo, cuando quizás podría ser relevante desde un punto de vista aplicado, aparte de las aportaciones al desarrollo del conocimiento básico que podría suponer.

Considerando el conjunto de aspectos psicológicos humanos, independientemente del interés o dedicación que hayan tenido en este campo de aplicación, podemos hacer una labor anticipatoria y organizadora del entrenamiento psicológico, que quizás nos abra también más vías o posibilidades de desarrollo futuro. Este enfoque, señalado en alguna ocasión anterior (Cantón, 2011), nos puede servir pues para determinar las habilidades o capacidades que pueden formar parte de un entrenamiento psicológico orientado al rendimiento deportivo, partiendo de la combinación de los procesos psicológicos básicos y las habilidades interpersonales. Asimismo, hay que considerar también las características psicológicas más comunes de los deportistas de éxito, que servirá de ayuda para precisar mejor estas cualidades en nuestro campo de aplicación. En este sentido y apoyándonos en diferentes especialistas (entre otros: Godoy, Vélez y Pradas, 2007, Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín, 2010, Rushall, 1992, Williams, 1991), podemos señalar como destacadas las siguientes: autorregulación del nivel de activación, alta confianza en sí mismo, gran concentración, estar bajo control, preocupación positiva hacia el deporte, determinación, cooperación y compromiso. Es resumen, las más habituales: motivación, manejo emocional, regulación del nivel de activación, y habilidades de atención/concentración.



Desde la perspectiva del conocimiento de la Psicología básica, los procesos humanos son: atención/concentración, sensación y percepción, aprendizaje, memoria, pensamiento, lenguaje, motivación y emoción. A los cuales algunos investigadores añaden la inteligencia. Al margen de este último y dentro de cada uno de ellos podríamos ubicar las áreas, habilidades o capacidades que de manera más concreta se incluyen y desarrollan. Sin intención de ser exhaustivos, y teniendo en cuenta que alguna de las habilidades trabajadas tiene cierto grado de transversalidad, como el nivel de activación, podríamos obtendríamos el siguiente esquema (Cantón, 2011):

<i>Proceso Psicológico</i>	<i>Componentes</i>
Atención/Concentración	Focalización de la atención, manejo del foco atencional, capacidad de concentración,...
Sensación y percepción	Velocidad de reacción, manejo de imágenes y otras sensaciones, control del dolor,...
Motivación	Expectativas, atribuciones, autoconfianza, autodeterminación, orientación de logro,...
Emoción	Regulación del nivel de activación, control y manejo de emociones desagradable (ansiedad, miedo, ira, culpa,...) y manejo de emociones placenteras (orgullo, alegría, disfrute,...)
Memoria	Memoria sensorial, memoria episódica,...
Pensamiento	Auto-habla, creatividad, toma de decisiones,...
Lenguaje	Aserciones, habilidades de comunicación,...
Aprendizaje	Habilidades sociales, cooperación, valores,...

En cada caso y teniendo en cuenta las características o demandas específicas para cada deporte, modalidad y/o tarea físico-deportiva que se realice, se concretaría la labor a realizar, si bien aquí podemos señalar los principales objetivos generales de trabajo relacionados con cada uno de estos procesos.

El entrenamiento de los procesos de atención/concentración, área habitual del entrenamiento psicológico, el objetivo general consiste en lograr que el deportista discrimine y focalice su atención en los estímulos relevantes para la tarea y a su vez, aprender a evitar los distractores o estímulos irrelevantes. También se trata de desarrollar la habilidad para manejar de forma voluntaria –y posteriormente automatizada- los cambios de foco atencional, ajustándolo a las necesidades, demandas y circunstancias concretas de cada momento durante la actuación deportiva. Ello incluye el ser capaz de mantener la atención en cada tarea durante el tiempo adecuado, es decir, desarrollar su capacidad de concentración y de corregir los déficits o dificultades atencionales (problemas sensoriales, sobrecarga y conflicto de demandas, actividad cognitiva interferente, interferencia de nivel de activación inadecuado, distracciones ambientales,...).

Otros procesos psicológicos básicos que se entrenarían para el rendimiento deportivo son los sensoriales y perceptivos. Dependiendo de la modalidad deportiva, los diferentes sentidos cobran una importancia distinta, siendo en general el sentido de la vista y el kinestésico, dos de los más relevantes. Estas habilidades sensoriales y perceptivas no solo se entrenan para facilitar la rápida captación e interpretación de los diferentes estímulos en las situaciones de rendimiento competitivo, sino que también se emplean para el trabajo técnico-táctico, en los periodos de entrenamiento, y tanto en las actividades prácticas reales como cuando se apoya en estrategias en imaginación. Un elemento sustancial en estos aspectos consiste en lograr una coordinación y automatización con las reacciones motoras, de tal manera que se pueda conseguir la máxima velocidad de reacción sin perder la precisión, e incluso la anticipación, en el caso de los deportes de interacción, que no es más que percepción rápida de los elementos iniciales de un movimiento del contrario para actuar impidiendo que este acabe de desarrollarlo. Asimismo, aprender a controlar y regular las sensaciones molestas y dolorosas, dentro de cierto grado razonable de protección de la salud, también puede llegar a ser un objetivo en este tipo de trabajo, especialmente en los esfuerzos competitivos de más alto nivel o en los deportes de mayor riesgo, como los de contacto (por ejemplo, el control de la sensación de opresión en el pecho en una llave de judo en el suelo o el impacto de un golpe en la zona abdominal en karate).

Un tercer tipo de proceso psicológico básico, que ha despertado un gran interés desde los inicios de la psicología aplicada al deporte hasta el momento actual, es el de motivación (Cantón, 1999a, 1999b, 2010b, Cantón y Garcés, 2002, Garcés, Olmedilla y Jara, 2006, Hanin, 2000). Con este proceso, si tuviéramos que establecer el objetivo fundamental del trabajo aplicado, consistiría en potenciar al máximo una orientación motivacional intrínseca, autodetermi-

nada, orientada a la percepción de competencia y al disfrute. La labor se centra facilitar que el deportista actúe y busque el rendimiento deportivo desde ese empuje e interés natural intrínseco, de base filogenética, sin interferencias o acciones que lo mermen. Por otra parte, cuando dicha orientación no está presente o es muy débil, el trabajo a realizar conviene encaminarlo a facilitar su desarrollo, para lo cual el foco de la labor se centraría en conseguir una adecuada regulación de sus metas y de su orientación de logro, básicamente sus criterios de éxito, el ajuste de sus expectativas y de sus atribuciones causales. Todo ello, con el fin de contribuir a generar experiencias positivas y exitosas, que favorecerán la autoconfianza y, en consecuencia, la valoración personal que derivamos de ella (autoestima) y incluso nuestra manera de considerarnos (autoconcepto).

La confianza del deportista, se concreta en el desarrollo de su percepción de competencia y en una mayor satisfacción, lo que facilita que quiera seguir entrenando y enfrentándose a los retos del rendimiento. La preparación psicológica de estas cualidades, tanto por procedimientos directos con el deportista como a través de la regulación indirecta de su entorno significativo, busca desarrollar sus expectativas de eficacia y una mayor valoración positiva de sus metas, lo que acaba formando su fuerza motivacional.

Por otra parte y de forma sintética, el entrenamiento psicológico de los procesos emocionales se centra básicamente en tres aspectos: la regulación del nivel de activación, el afrontamiento y manejo de las emociones desagradables y el aprendizaje del control voluntario de las emociones placenteras. Podemos comenzar por referirnos al nivel de activación o *arousal*, variable que ya comentamos tiene cierta independencia por su inespecificidad, pero que suele encajarse fundamentalmente como parte de la labor de autocontrol emocional.

El nivel de activación es un área susceptible de entrenamiento deportivo que, a diferencia de lo que suele pasar en otros campos de la Psicología aplicada como la clínica, se puede trabajar tanto de forma conjunta con el manejo emocional como de forma diferenciada, independiente, buscando su ajuste a las demandas de la tarea. El entrenamiento del nivel de activación, al margen de las emociones, tiene por objeto el conseguir que el deportista actúe con su nivel óptimo en cada momento y para cada acción que tenga que realizar. Se trata de que el deportista aprenda a identificar los niveles óptimos de activación y que consiga automatizar su ajuste, siendo capaz primero de controlar voluntariamente los cambios de aumento o disminución según lo necesite. Para el desarrollo de este trabajo de preparación psicológica, es más que conveniente conocer al detalle los modelos conceptuales que lo relación con el rendimiento, especialmente los desarrollados específicamente en su aplicación al deporte, que aunque no se desarrollan aquí, podemos indicarlos: la Teoría de la U-Invertida aplicada al deporte (Levi, 1972); la Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo (Hanin, 1986); la Teoría de la Inversión aplicada al deporte (Kerr, 1985); la Teoría Multidimensional de la Ansiedad (Martens, Vealey y Burton, 1990, 1990); la Teoría de la Catástrofe (Hardy, 1990); el Modelo del Flow (Csikszentmihalyi, 2003); y la Teoría Cognitiva-Motivacional-Relacional de Lázarus aplicada al deporte (Jones, 2003).

Pese a que la investigación sobre la relación entre el *arousal* y el rendimiento viene de lejos, siguen persistiendo algunos errores conceptuales y confusiones, con la subsiguiente equivocada o inadecuada intervención en el terreno profesional. La confusión sobre el nivel de activación en nuestro campo de aplicación se enmarca en la dificultad en algunos casos para delimitar sus relaciones y diferencias con el estrés y la ansiedad, conceptos que a su vez también en ocasiones se confunden, considerándolos bien como sinónimos o bien como aspectos totalmente diferenciados, cuando es evidente que una (la respuesta de ansiedad) es parte sustancial e imprescindible del otro (el proceso de estrés).

En cuanto al entrenamiento psicológico dirigido al manejo emocional, ha habido una larga tradición, también en el ámbito del deporte, de focalizarse en las emociones con un tono hedónico desagradable o displacentero, destacando entre todas ellas la ira, el miedo y, con mucha diferencia a su favor con las anteriores, la ya mencionada ansiedad. Afortunadamente, en la actualidad este enfoque de trabajo focalizado en emociones desagradables convive –y en parte está siendo sustituido– con el proveniente de la psicología positiva, centrándose en la búsqueda y activación voluntaria de emociones agradables que también facilitan un óptimo rendimiento. Especialmente en el caso del deporte competitivo de máximo rendimiento, este enfoque está siendo muy interesante y novedoso, ya que es bastante habitual que se plantee en ocasiones la aparente utilidad de las emociones desagradables, como la ansiedad precompetitiva, como facilitadoras del rendimiento posterior en ciertos casos, sin pararse quizás a analizar los diferentes componentes de estas emociones y el grado en que cada uno de ellos podría estar, efectivamente, actuando de forma facilitadora o dificultadora, pero además considerando sus efectos a corto y a largo plazo. Así pues, en el ámbito del autocontrol emocional del estrés hay que tener claro que este es siempre hedónicamente desagradable, displacentero, vinculado con la tendencia natural al escape o la evitación, lo que a largo plazo traerá probablemente consecuencias

negativas para la motivación y bienestar de la persona y su rendimiento deportivo continuado, al margen de que en algún caso y a corto plazo pueda tener un efecto favorecedor del rendimiento, pero que si lo analizamos con detalle veríamos se relaciona con el efecto del componente de aumento del nivel de activación, aspecto que como se ha señalado es independiente y que seguramente se podría mejorar sin necesidad de permitir o facilitar un proceso de estrés, ahorrándonos los efectos negativos que le acompañan.

En conjunto, el objetivo de trabajo con las emociones desagradables consiste en aplicar lo que en términos generales se viene denominando estrategias de inteligencia emocional, concretadas en lograr que no se produzcan ante desencadenantes que las hacen inadecuadas, o en su defecto, que su frecuencia/intensidad así como las formas de expresarlas sean lo menos disruptivas y perjudiciales como sea posible. Así pues, para el control emocional de las emociones desagradables, como la ansiedad o la ira, el primer paso suele consistir en determinar en cada caso concreto cuáles son sus desencadenantes -tanto si son internos como externos- y los factores de riesgo asociados: preocupación elevada por los resultados, injusticia arbitral, presión de otros (entrenador, directivos,...), entrenamiento sobre-exigente o aburrido, incertidumbre elevada, frustración de expectativas, miedo intenso a perder, y un largo etcétera. Una vez conocidos estos antecedentes y las características de sus reacciones emocionales, así como sus consecuencias a corto y largo plazo, podemos desarrollar un programa de entrenamiento psicológico mediante el uso de diferentes procedimientos para ir mejorando su control.

El entrenamiento de las emociones con tono hedónico placentero, en el deporte se trabaja especialmente vinculadas con la promoción de sensaciones físicas y psicofísicas agradables, buscando que el deportista sea capaz, primero voluntariamente y luego de forma automática, de elicitar emociones de alegría, contento, orgullo o similares, vinculadas con diferentes sensaciones psicofísicas facilitadoras del rendimiento, bien antecediendo la acción deportiva, durante esta o en los periodos de calma. Son sensaciones que se suelen describir como de vigor, de calma, de control, de estar preparado para actuar y otros términos similares.

Hay otros procesos que también forman parte del entrenamiento psicológico, especialmente los procesos cognitivos. Estos se pueden trabajar de forma conjunta con los ya mencionados o directamente, especialmente los procesos de pensamiento (creatividad, toma de decisiones, planificación,...), de interés creciente y objeto de recientes desarrollos para su evaluación e intervención en el deporte (entre otros: Díaz-Ocejo, Kuitunnen y Mora, 2013, Mora y Díaz, 2008, Mora, García, Toro y Zarco, 2001, Troitiño y Ezquerro, 1999). Por otra parte, los procesos de lenguaje y, sobre todo, los de aprendizaje, están integrados en el entrenamiento psicológico como se ha señalado. Muchas veces, forman parte de las intervenciones profesionales y de las estrategias de intervención usualmente empleadas (entrenamiento en habilidades sociales, mejora de la comunicación, manejo de contingencias, condicionamiento clásico de estímulos desencadenantes, etc., etc.), si bien no se plantean al menos explícitamente como con el objetivo de desarrollar esos procesos. Por último y quizás como el proceso en el que menos se ha focalizado el trabajo de investigación aplicada en el deporte, encontramos las diferentes formas de memoria, que evidentemente participan en el rendimiento deportivo pero sobre las que queda un largo camino a desarrollar.

### **3. LAS TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

Después de reseñar lo que se entiende por entrenamiento psicológico en el deporte y cuáles son las habilidades o capacidades psicológicas básicas sobre las que se aplica, es el momento de podemos abordar cuales son las técnicas y estrategias de trabajo que habitualmente se emplean en esta área de aplicación de la psicología. La combinación de los aspectos psicológicos a entrenar y los recursos técnicos disponibles para ello, sin pretensión de exhaustividad -más teniendo en cuenta la previsible progresión y aumento de los mismos-, se encaja en una labor conjunta de planificación y metodología de entrenamiento deportivo que engloba el conjunto de los aspectos del mismo, desde la preparación física hasta el perfeccionamiento técnico-táctico. El despliegue de los diferentes recursos técnicos de intervención en la preparación psicológica en este marco general se suele desarrollar siguiendo diferentes fases, como las que señalan autores como Olmedilla y Ramírez (2006) u Ortín y Olmedilla (2001):

- ✓ Fase 1. Conocimiento y análisis del deporte específico y su relación con las demandas psicológicas concretas derivadas de este. Incluye la consideración de los recursos interdisciplinares necesarios y/o disponibles.
- ✓ Fase 2. Planificación del trabajo psicológico. Combinando los objetivos perseguidos con los recursos técnicos para lograrlos.
- ✓ Fase 3. Evaluación psicológica del deportista, de manera exhaustiva y pormenorizada. En este punto, se incluiría la evaluación de su entorno y actividad, en la medida sea relevante para su rendimiento.



✓ Fase 4. Preparación psicológica del entrenamiento y la competición. Esta y las demás fases que se combinarían/alternarían a lo largo de toda la temporada o periodo de trabajo establecido.

También podemos encajar la aplicación de las diferentes estrategias de entrenamiento psicológico partiendo de una planificación con los pasos o fases habituales en el trabajo aplicado en este campo (Cantón, 2011):

- I. Evaluación de las demandas de intervención:
  - a. Consideración de los objetivos de la temporada
  - b. Análisis del calendario de compromisos deportivos
  - c. Análisis de las actividades relacionadas: concentraciones, viajes, cambios horarios,...
- II. Plantear los objetivos a conseguir: generales y específicos.
- III. Operacionalizar y adecuar los recursos materiales y humanos.
  - a. Tiempo y medios disponibles
  - b. Detección de las necesidades, posibilidades y dificultades de la intervención
- IV. Encajar el trabajo en el conjunto de la preparación del deportista
- V. Seleccionar las técnicas e instrumentos de intervención
- VI. Evaluar la eficacia del programa de intervención

Como es preceptivo, previa a la aplicación de cualquier técnica o estrategia que pretenda lograr un cambio psicológico, es del todo necesario realizar una aguda y profunda evaluación psicológica, faceta claramente reservada a profesionales de la psicología (Cantón, 2010a; González, 2010). Esta labor es un paso inicial imprescindible que hay que realizar sin premura y con elevada precisión, combinando los diferentes recursos que tenemos a nuestro alcance, desde los cuestionarios hasta los procedimientos de entrevista, observación y, en caso de disponer de ello, registros psicobiológicos. La evaluación, de hecho, tiene que ser continua al extenderse al seguimiento del entrenamiento psicológico y sus resultados. Asimismo, tenemos que ser capaces de diferenciar el uso y objetivos de estas evaluaciones para la intervención profesional, centrada en entender con la mayor precisión a nuestro cliente concreto (deportista, equipo, club,...), de la planteada desde una óptica de la investigación, donde el foco de interés suele estar en la variable/s analizadas con la intención de poder extraer un conocimiento general extrapolable a otras personas y situaciones. En ese sentido, el uso de los instrumentos en el campo aplicado puede –y seguramente, debe– adaptarse y ajustarse a cada caso, ya que al final del proceso la información cuantitativa y estadística nos deberá ayudar al conocimiento específico, detallado y cualitativo de quien/es estamos trabajando. Por ejemplo, si estamos trabajando con un deportista que contiene a nivel internacional, nos puede resultar de interés evaluar su ansiedad-estado precompetitiva, pero no para poder tener solo una idea global o comparativa con otros deportistas, si no que seguramente necesitaremos del análisis pormenorizado de sus repuestas a cada ítem y combinar esta información detallada otros procedimiento de recogida de información, como la entrevista o la observación, para conocer claramente cómo se manifiesta en su caso ese estado de ansiedad, sus causas, sus efectos concretos, su manera de intentar controlarlo y otros aspectos relevantes para después llevar a cabo la correspondiente intervención de entrenamiento y mejora de su autocontrol emocional.

Cuando se ha llevado a cabo unos exhaustivos análisis y evaluaciones psicológicas, nos podemos preguntar en qué nivel se encuentran las diferentes capacidades y habilidades psicológicas y, por lo tanto, qué es lo que tenemos que entrenar, para posteriormente buscar los medios técnicos disponibles para ello. En este punto cabe hacer una llamada de atención para los profesionales de la psicología del deporte y es la inexcusable necesidad de determinar primero qué se va a trabajar y en qué medida, para después buscar las estrategia para ello y no como en ocasiones ocurre, lamentablemente, cuando se tiene decidido qué estrategia se va a emplear (por ejemplo, la relajación muscular de Jacobson) antes de realmente estar seguro de sí es necesario y/o si es la mejor opción. A veces, incluso puede no hacer falta (lo que se traduce en perder tiempo y a veces dinero) o incluso ser muy perjudicial su aplicación.

Pocas veces se ha hecho una labor de identificar cuáles son las diferentes técnicas y estrategias de intervención en Psicología del Deporte en general, con algunas excepciones (Olmedilla, Ortega, Andréu y Ortín, 2010, Palmi, 1991, Williams, 1991). En concreto, en el meta-estudio de Palmi (1991) se señalaba ya algunas de las técnicas más usadas en y que siguen siendo en la actualidad igualmente habituales en psicología del deporte: relajación/activación, visualización (*imagery*), estrategias de atención/concentración y, en menor medida, el establecimiento de objetivos, las autoinstrucciones, el manejo de contingencias, el control de pensamientos, las técnicas de *biofeedback* y la hipnosis/autosugestión. Este listado, como vemos, recoge los principales elementos de intervención que se siguen empleando para el entrenamiento psicológico, aparte de aquellas que globalmente podríamos denominar co-

mo de “mediación cognitiva” y que tienen como objetivo básico modificar la manera de pensar, desde la muy elaborada Reestructuración Cognitiva (RET) de Ellis hasta la creación de una identidad colectiva sistémica o la aplicación del método socrático para el cuestionamiento de ideas irracionales, entre otras. Por último, estarían las estrategias centradas en aumentar la habilidad del deportista en su relación con los demás, como las habilidades sociales y de comunicación, susceptibles de ser entrenadas. En algunos otros casos, se han propuesto paquetes de intervención estructurados, combinando diferentes procedimientos y técnicas de intervención, como la pionera *Seven Steps for Peak Performance* (Suinn, 1986), compuesta por una serie de módulos de trabajo: relajación, manejo de estrés, control de pensamientos positivos, auto-regulación, V.M.B.R. (*Visuo Motor Behavior Rehearsal*), concentración y control de la energía.

Los usos de las diferentes técnicas deben ajustarse a los objetivos de trabajo derivados de entrada de la evaluación ormenorizada, así como basándose en parámetros de eficacia y eficiencia que tenga en cuenta el potencial efecto de cada una de ellas, de manera aislada y combinada, en todo los factores o habilidades a desarrollar. Seguramente diferentes deportes y diferentes modalidades, requerirían diferentes o, al menos, ajustadas formas de intervención. En este terreno, también es necesaria una mayor investigación que analice con rigor el grado de eficacia/eficiencia de las diferentes técnicas y estrategias de trabajo y sus combinaciones, en función de las diferentes modalidades deportivas, sus necesidades concretas de rendimiento y las áreas psicológicas a desarrollar.

Las estrategias de aplicación fundamentales deben aprenderse en la formación de Grado de Psicología, si bien muchas de ellas requerirán una posterior especialización. En ese sentido, vale la pena identificar algunos aspectos específicos del área de la psicología del deporte que, sin ánimo de ser exhaustivo, si nos puede servir de guía en sus usos. Comenzando por la muy recurridas técnicas de relajación (o de activación), pueden ser empleadas por diversas razones en nuestro campo aplicado. Su empleo puede tener como único objetivo el modificar el nivel de activación del deportista (reducir y/o aumentar), puede asimismo emplearse como parte de una estrategia más amplia para incidir en alguna variable psicológica, como una emoción, o incluso puede utilizarse como un paso previo útil para posteriormente aplicar otra técnica que requiera ese estado de activación, como por ejemplo cuando aplicamos la Desensibilización Sistemática.

Las técnicas de relajación son muy diversas: la Relajación Progresiva de Jacobson, el Entrenamiento Autógeno de Schultz, la relajación por Concentración o la relajación por Respiración, entre las más habituales. Cualquiera de ellas, aplicada en un sentido inverso serviría como técnicas de activación. Es decir, si la relajación por respiración requiere inspiraciones lentas y profundas, la activación requiere que sean rápidas y superficiales; si la muscular requiere movimientos de tensión/distensión pausados, la activación todo lo contrario, etc.

La Práctica Imaginada, también denominada como visualización, ensayo mental, imaginería, entrenamiento mental o práctica en imaginación, es también un recurso técnico habitual y que se puede emplear con distintos fines, por ejemplo, desde la mejora de destrezas, hasta el afrontamiento del estrés o la mejora de la concentración. Es una habilidad que suele practicarse, en términos generales, siguiendo una serie de fases: a) entrenamiento de la conciencia sensorial, de la captación de sensaciones; b) entrenamiento en la viveza de las imágenes; y c) entrenamiento en el control voluntario de las imágenes o manejo de foco.

La autosugestión o hipnosis también se ha empleado en algunas ocasiones en el deporte, como señalan algunos autores (Jara y Garcés, 1995; Morgan, 1993; Unesthal, 1986, 1991). La autosugestión o hipnosis tiene como objetivo el logro de un estado mental alternativo de conciencia, útil en sí mismo por su efecto reparador como por servir de medio para promover el rendimiento deportivo y desarrollar otras habilidades, como la autoconfianza, concentración o autocontrol emocional.

Otro recurso aplicado habitual es la técnica de Planificación de Objetivos, empleándolo fundamentalmente para el ajuste de los diferentes aspectos de la planificación deportiva general, consustancial a esta actividad, a los parámetros que desde la psicología sabemos hace que una planificación de metas sea adecuada: orientación de meta correcta, difícil pero realista, adecuadamente operacionalizada, ajustada temporalmente, etc.

Como ya hemos señalado, son diversas las técnicas y estrategias que tienen una base de trabajo cognitivo. Podemos reiterar algunas de ellas, como la Desensibilización Sistemática o la reestructuración cognitiva, y añadir otras, como la Programación Neuro-Lingüística (PNL) o la detención del pensamiento (*Stop thinking*). A las cuales podemos sumarles las que se apoyan en instrumental de registro psicofisiológico, como son las técnicas de *biofeedback* o las que se focalizan en desarrollar habilidades interpersonales (básicamente el entrenamiento en Habilidades Sociales y de Comunicación).

Como podemos ver, todas ellas se emplean habitualmente en otros contextos de la psicología, especialmente en clínica, pero no debemos olvidar que se trata de recursos técnicos (y no solo los mencionados, sino cualquier otro que demuestre su rigor científico y validez práctica, presente o futuro) que se pueden aplicar en cualquier ámbito humano, independientemente de si se trata de una conducta alterada, patológica o desadaptativa, o por el contrario, un comportamiento adecuado y adaptado, que se pretende mejorar, potenciar y generalizar en su uso para aumentar, en este caso, el rendimiento deportivo, no solo competitivo si no en más aspectos, como a continuación se indica.

#### **4. EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO FÍSICO-DEPORTIVO EN OTROS CAMPOS DE ACTUACIÓN**

El entrenamiento psicológico se ha venido focalizando en una de las principales y más conocidos campos en Psicología del Deporte, el rendimiento deportivo, especialmente en su faceta de competición de alto nivel. Esta realidad no es ajena al hecho de que es precisamente en este ámbito y a ese nivel donde más prontamente se ha desarrollado la demanda de intervención psicológica y donde más recursos materiales y humanos se han destinado a aplicarla. Sin embargo, hay otras subáreas o ámbitos dentro de esta especialidad de la Psicología que no tienen como foco fundamental el rendimiento, pero que también son susceptibles de emplear este enfoque de intervención, lógicamente, con los matices y ajustes pertinentes. Previamente, hay que mencionar que en el ámbito del rendimiento, se ha focalizado la labor de preparación psicológica en el deportista, si bien dicho entrenamiento se aplica igualmente a otras personas que desempeñan roles diferentes, especialmente a los entrenadores y a los árbitros/jueces, que también necesitan desarrollar sus habilidades y capacidades psicológicas para el desempeño de sus respectivas tareas.

En este punto hay que señalar también que aunque se use habitualmente el término “deporte”, éste se emplea como etiqueta en un sentido amplio, es decir, que hace referencia tanto al deporte estrictamente hablando (actividad reglada y con competición), como al ejercicio físico, que busca el desarrollo y mejora de las cualidades físicas y sus beneficios asociados. En cualquier caso, las habilidades y aspectos psicológicos necesitan lógicamente de su concurrencia y pueden ser potenciados con una labor profesional aplicada de entrenamiento de forma directa o, la mayor parte de los casos, indirecta a través del asesoramiento e entrenadores, familiares de practicantes, gerentes de centros deportivos, etc.

Para abordar aunque sea someramente los demás ámbitos dentro de nuestro campo aplicado, podemos emplear el esquema ya mencionado del Colegio Oficial de Psicólogos en el que se establece las grandes áreas de intervención en Psicología del Deporte: deporte de base e iniciación temprana; deporte de ocio y tiempo libre; deporte en poblaciones específicas/especiales; y las organizaciones deportivas.

En términos generales, en estos otros ámbitos dentro de la psicología del deporte, los aspectos psicológicos a entrenar y las técnicas/procedimientos a emplear para ello, no son sustancialmente distintos a los mencionados en los epígrafes precedentes. Quizás las diferencias más importantes estén en la prevalencia de empleo de unos u otros y los fines perseguidos.

En el deporte de base e iniciación temprana se complementa el objetivo prioritario de favorecer el desarrollo integral del menor y que desarrolle el gusto por el deporte y el ejercicio, con el interés por promover su búsqueda de mejora continua de rendimiento, sin descartar su acceso a la competición del nivel que sea posible. En ese sentido, aspectos relacionados con motivación y emoción suelen ser los que más interés y dedicación emplean, junto con el desarrollo de habilidad de relación interpersonal, a lo que cabría añadir los esfuerzos dirigidos a que sus valores, ideas nucleares y forma de enfocar dicha práctica, coincidan con un planteamiento de futuro físico-deportivo que combine el desarrollo de su bienestar y salud, junto con la búsqueda de superación continua de forma lícita. Es también muy relevante en este ámbito la labor que se tiene que realizar teniendo como referente a los familiares de los practicantes de ejercicio y deporte; en este caso, el entrenamiento psicológico iría destinado fundamentalmente a quienes tienen que contener con ellos, fundamentalmente los entrenadores. Por otra parte, cuando desde la iniciación se comienza a destacar y entrar en un nivel de práctica claramente orientada a la competición, en lo que se denomina tecnificación deportiva, el enfoque ya pasaría a ser similar al reseñado para el rendimiento.

En el caso de la práctica del deporte de ocio y tiempo libre parecería que el entrenamiento psicológico para el desarrollo de capacidades y habilidades psicológicas podría estar de más. Sin embargo, si tenemos en cuenta todo el potencial de desarrollo personal que tiene la práctica de actividad físico-deportiva y los importantes efectos que podría tener para la vida en general (y no solo desde un punto de vista físico, que también), podemos ver que una adecuada preparación y orientación psicológica podría sacarle todo el enorme partido que contiene. Por ejemplo, explotar al máximo las posibilidades de experimentar y controlar las emociones placenteras (como la alegría o el orgullo) y las que no lo son tanto (como el miedo, la ansiedad o la ira, entre otras) como una habilidad claramente transferible a

otros ámbitos públicos y privados; desarrollar nuestra capacidad de esfuerzo, de superación, de consecución de metas, de reacción ante los éxitos o los fracasos, entre otras muchas. También otras facetas muy presentes en las relaciones personales y que van más allá de lo físico-deportivo: valores prosociales como la cooperación, respeto al adversario, la deportividad, el respeto a la diversidad de género, cultural o étnica, la asertividad, etc. Evidentemente, instalar éstas prácticas deportivas como hábito saludable vinculado con otros que lo son igualmente (alimentación, higiene, organización del tiempo, desarrollo psicofísico,...) requiere de una adecuada motivación y unos planteamientos igualmente acordes, cualidades que son más fáciles de desarrollar con apoyo profesional especializado.

Si abordamos lo que globalmente llamamos deporte en poblaciones específicas o especiales, el entrenamiento psicológico requiere su ajuste a cual sea ese tipo de población concreta. En general, se viene estableciendo su especificidad atendiendo a criterios relacionados con carencias o problemáticas sociales o biofísicas de los practicantes de la actividad físico-deportiva. Así se menciona entre las primeras, por ejemplo a la población reclusa, a los menores en peligro de exclusión social, a grupo de ex toxicómanos, a grupos marginados o marginales por razón de procedencia, etc. Entre los segundos, es habitual referirse a los practicantes de deportes adaptados por necesidades físicas, psíquicas o sensoriales, a las personas de avanzada edad, o a grupos con alguna enfermedad (o con riesgo elevado de padecerla), como las personas obesas, diabéticas, con elevado riesgo coronario, etc. Sin embargo, en principio también podríamos establecer otros grupos con características especiales que no tuvieran esas connotaciones negativas o deficitarias, pero si con el grado de especificidad suficiente como para disgregarlo de la población general practicante de ejercicio y deporte, como por ejemplo, las mujeres embarazadas o los cuerpos de seguridad y militares. En todos los casos, el entrenamiento de cualidades y habilidades psicológicas básicas, personales y de relación con los demás, se hace del todo evidente, requiriendo como se señala el ajuste a los objetivos y condicionantes de cada caso.

Por último, tenemos el caso de las organizaciones deportivas, que todavía tiene un largo recorrido por hacer aunque ya podemos encontrar algunos trabajos pioneros en nuestro entorno que lo abordan como un interesante y prometedor ámbito de intervención profesional dentro de la psicología del deporte (Sánchez-Gombau, 2006, Sánchez-Gombau y Sánchez-Eizaguirre, 2010). En este ámbito, podemos distinguir entre organizaciones de carácter público (federaciones, institutos municipales de deporte, polideportivos públicos, direcciones generales de deporte, comité olímpico,...) y privadas (gimnasios, centros de *fitness*, gestión privada de instalaciones y servicios deportivos públicos, clubes,...), aunque los objetivos de la preparación psicológica sería similares entre ellos y una clara diferenciación con los demás ámbitos de la psicología del deporte, en cuanto a que se focalizarían preferentemente no en los propios practicantes sino en las demás personas que desempeñan roles en la organización: monitores, gerentes, organizadores, responsables políticos, personal de atención al cliente y un largo etcétera.

Las diferentes cualidades a entrenar en este ámbito de las organizaciones deportivas irían encaminadas a capacitar a las personas implicadas para el logro de los objetivos de la entidad que, siguiendo a Sánchez-Gombau y Sánchez-Eizaguirre (2010) podemos sintetizar en los siguientes: 1. Determinar y/o adaptar la filosofía, objetivos e imagen de la entidad; 2. Estructurar los procedimientos necesarios para la consecución de los objetivos específicos; 3. Evaluar los objetivos específicos de los socios, su fluctuación, el uso de los servicios, etc., y así desarrollar criterios objetivos para buscar un mejor rendimiento; 4. Determinar y estructurar el sistema de participación de los diferentes miembros de la organización; 5. Planificar y organizar de forma coherente las tareas a realizar para cada miembro o grupo; 6. Definir y estructurar las condiciones de realización de las tareas y sus consecuencias; 7. Planificar los horarios y las actividades de todos los componentes; 8. Planificar la selección, la formación y la motivación de los deportistas o practicantes de ejercicio; 9. Mejorar la formación de los distintos técnicos: deportiva, psicopedagógica y funcionalmente, según su cualificación específica; 10. Formar a los directivos en habilidades gerenciales; 11. Aumentar la integración y cohesión de los socios, los usuarios, las familias, los deportistas y los técnicos; 12. Optimizar la relación recursos/rendimiento e incrementar y consolidar los ingresos de la entidad; 13. Mejorar las habilidades sociales de los miembros de los colectivos. Fomentar una mejor convivencia y clima social; 14. Mejorar la atención a los socios y usuarios; 15. Colaborar en la gestión de eventos deportivos; y 16. Cuidar la imagen pública y los objetivos sociales de la entidad.

Como vemos y para concluir, el entrenamiento psicológico en el deporte y el ejercicio es una de las funciones básicas a desarrollar por los especialistas en psicología del deporte, que requiere una sólida formación de base en psicología y un cierto grado de especialización, suponiendo una actividad en campos muy amplios dentro del área y con potenciales efectos muy positivos tanto para el rendimiento a todos los niveles, como para el desarrollo integral, saludable y promotor de bienestar. Esta labor es impensable sin la suficiente capacitación profesional, incluyendo el ineludible marco legal y deontológico, tarea que implica de lleno al colegio profesional.



## REFERENCIAS

- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento psicológico*. Madrid: Dykinson.
- Cantón, E. (1988). Entrenamiento psicológico en los deportes de lucha. *L'Esport i Temps Lliure*, 38, 36-45.
- Cantón, E. (1999a). *Motivación y su aplicación al deporte*. Valencia: Promolibro.
- Cantón, E. (1999b). Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando? *Revista de Psicología del Deporte (Comentarios)*, 8(2), 277-302.
- Cantón, E. (2010a). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31 (2), 237-245.
- Cantón, E. (2010b). Un caso paradigmático de la encrucijada actual en Psicología del Deporte: el trabajo e investigación en motivación. *Informació Psicològica*, 100, 24-36.
- Cantón, E. (2011). Psicología y deportes de lucha. En F. Arbinaga y J.C. Caracuel (comp.): *Intervención psicológica en actividad física y deportes minoritarios* (cap. 11, pp. 341-380). Madrid: Editorial Psimática.
- Cantón, E. (2013). *Apuntes Master Coaching y Liderazgo*. Universidad de Valencia: ADEIT ([http://av.adeituv.es/av/modle197\\_07/course/category.php?id=6](http://av.adeituv.es/av/modle197_07/course/category.php?id=6))
- Cantón, E. y Garcés de los Fayos, E. (2002). Motivación en la actividad física y el deporte. En F. Palmero, E. G. Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Cholíz (coord.): *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 453-470). Madrid: McGraw-Hill.
- Capdevila, L. (1987). Influencia del entrenamiento psicológico en el rendimiento de deportistas de fondo con problemas de ansiedad. *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte*, 6, 17-29.
- Colegio Oficial de Psicólogos de España (1998). *Perfiles profesionales del psicólogo*. Madrid: Edit. COP-E.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *"Flow": The Psychology of the Optimal experience*. New York: Harper Row.
- Díaz-Ocejo, J., Kuitunen, S. y Mora, J.M. (2013). An intervention to enhance the performance of a 3000 meters steeplechase athlete with the use of segmentation and self-talk. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (1), 87-92.
- Garcés de los Fayos, E., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: DM.
- Godoy, D., Vélez, M. y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 45-59.
- González, M.D. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*, 31 (2), 250-258.
- Grant, A.M., y Cavanagh, M.J. (2007). Coaching psychology: How did we get here and where are we going? *InPsych*, 29, 6-9.
- Griffith, C.R. (1926). *Psychology of Coaching: A Study of Coaching Methods from the Point of View of Psychology*. Michigan: Universidad de Michigan, Charles Scribner Edit.
- Hanin, Y. (1986). State-trait research on sports in the URSS. En C.D. Spielberger y R. Díaz-Guerrero (eds.): *Cross-cultural anxiety* (pp 45-65). Washington: Hemisphere.
- Hanin, Y. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J. G. Jones y L. Hardy (eds.): *Stress and performance in sport*. Chichester, England: Wiley.
- INFOCOP (2012). *Coaching psychology: ¿una subdisciplina psicológica emergente?* Fecha: 12 marzo ([http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=3828](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3828)).
- Jara, P. y Garcés, E.J. (1995). La hipnosis en psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 73-85.
- Jones, M. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Kerr, J. (1985). The experience of arousal: a new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Sciences*, 3, 169-179.
- Levi, L. (1972). Stress and distress in response to psychological stimuli. *Acta Medicologica Scandinavica*, Supplement 528.
- Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mora, J.A. y Díaz, J. (2008). *Control del pensamiento y sus estrategias en el deporte*. Madrid: EOS.
- Mora, J.A., García, J., Toro, S. y Zarco, J.A. (2001). *CECD: Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas*. Madrid: TEA Ediciones.
- Morgan, W.P. (1993). Hypnosis and sport psychology. En R.W. Rhue, S.J. Lynn e I. Kirsch (eds.): *Handbook of Clinical Hypnosis*. Washington: American Psychological Press.



- Olmedilla, A. y Ramírez, P. (2006). Aplicación de la psicología en el ámbito de la actividad física y el deporte. En E.J. Garcés, Olmedilla, A. y Jara, P. (eds.): *Psicología y deporte* (pp. 237-258). Murcia: DM.
- Olmedilla, A, Ortega, E., Andréu, M.D. y Ortín, F.J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (2), 249-262.
- Ortín, F. y Olmedilla, A. (2001). El establecimiento de objetivos como herramienta para la mejora del rendimiento en deportes de equipo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 (1), 91-100.
- Palmi, J. (1991). Entrenamiento psicológico para la competición. En J. Riera y J. Cruz (eds.): *Psicología del Deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Rushall, B. S. (1992). *Mental skills training for sports: a manual for athletes, coaches, and sport psychologists*. Australian: Sport Science Associates.
- Sánchez-Gombau, M.C. (coord.) (2006). *Marketing y recursos humanos en organizaciones deportivas*. Madrid: Editorial EOS
- Sánchez-Gombau, M.C. y Sánchez-Eizaguirre, F.J. (2010). Funciones, tareas y perfil profesional del psicólogo del deporte en las organizaciones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 246-249.
- Suinn, R.M. (1986). *Seven steps to peak performance: the mental training manual for athletes*. Lewiston, NY: H. Huber Publishers.
- Troitiño, S. y Ezquerro, M. (1999). Estilo cognitivo reflexividad-impulsividad y conducta de decisión en judo. *Ciencia Psicológica*, 6, 50-59.
- Unesthal, L. (1986). *Integrated mental training*. Stockholm, Orebro: Sisu Veje.
- Unesthal, L. (1991). Autohipnosis. En J.M. Williams (ed.): *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams, J.M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.

# Ficha 1.

## Un caso de entrenamiento psicológico: MP, un Judoka de élite

A continuación se presenta un caso de intervención real con un deportista, competidor de judo de alto nivel, con el cual se planteó como uno de los ejes fundamentales de trabajo la aplicación de un programa de entrenamiento psicológico.

Lo primero que hay que tener claro para una intervención, además de la lógica evaluación psicológica, es cuales son las características de rendimiento deportivo de la modalidad concreta con la que se va a trabajar. En este caso, se trata de un deporte de lucha, con las especificidades propias de ellas, como se ha detallado en otro lugar (Cantón, 2011) y de donde extractaremos algunos de los aspectos más relevantes como introducción de este caso.

El judo es una práctica basada en las artes marciales y que, siguiendo a Atencia (2000), forma parte de los deportes de lucha, considerados como juegos deportivos que confrontan a dos personas y que se desarrollan en un espacio común y estandarizado; con interacción de oposición práctica y generalmente directa, y cuyo blanco es siempre el cuerpo del adversario, conforme a las reglas de competición de cada modalidad específica. Tendrían pues, toda una serie de características especiales que hay que tomar en cuenta para un diseño adecuado del entrenamiento psicológico. Podemos reseñar algunas de las más significativas en nuestro caso, especialmente lo referido a la competición de kumite (combate), eje de la intervención en el caso que se presenta:

- ✓ El combate se lleva a cabo entre dos personas, en sucesivos encuentros con rivales diferentes, con límite de tiempo que es escaso (sobre los dos minutos), existiendo siempre intereses opuestos respecto del resultado.
- ✓ Presentan en todos los casos un nivel de incertidumbre alto, de duda, respecto al resultado, con oposición práctica y directa a las acciones del contrario.
- ✓ El objetivo consiste en derribar y/o inmovilizar, siendo por tanto el blanco de las acciones directamente el cuerpo a cuerpo con el adversario, lo que da lugar a un permanente y/o intermitente contacto corporal, bajo unas reglas que limitan estrictamente dichos contactos, aunque existe cierto riesgo de resultar dañado al practicarlo.
- ✓ Por lo general, el espacio de estancia durante las competiciones es común para todos los luchadores. Comparten también normalmente lugares y momentos previos a la competición (vestuario y zona de calentamiento) e incluso en ocasiones, hasta el mismo medio de transporte antes y después de la misma.
- ✓ El deportista tiene que ser capaz de procesar y valorar las diversas situaciones que se producen sin errores, debe elegir con rapidez –idealmente de forma automática- de entre un amplio repertorio de acciones ofensivas y defensivas, la mejor para solucionar los ataques del contrario, así como tomar la iniciativa en diferentes momentos de la actividad.
- ✓ Las acciones se desarrollan con extrema rapidez y necesitan producirse en breves centésimas de segundos y en distancia normalmente muy corta por el agarre.
- ✓ Se necesita coordinación, rapidez y precisión de movimientos, fundamentalmente del movimiento sincronizado de los pies y las manos (ojos-manos-pies) con el conjunto del cuerpo. Se requiere un elevado desarrollo del control del equilibrio, la percepción de la lateralidad, la sensibilización táctil y la coordinación dinámica.
- ✓ Durante la realización del combate se tiene que dominar gran cantidad de elementos técnico-tácticos y se debe estar constantemente concentrado en los movimientos del contrario y los elementos que son significativos para orientar el combate, sin distraerse con todos los demás estímulos que lo rodean. Para ello, es imprescindible desarrollar una elevada concentración y estabilidad de la atención.
- ✓ Es una actividad agonística –de lucha directa-, lo que implica una elevada necesidad de control emocional, especialmente en alguna como la ira, el miedo la ansiedad, que en estos deportes pueden estar exacerbadas al sumarse este factor a los propios de la competición.

A las características arriba reseñadas, tenemos que añadirle el hecho de que se trata de un deporte individual, al menos en la competición de kumite (lucha), lo que implica que el deportista tiene que afrontar todo lo que ocurra en ella y su preparación, e forma también individualmente (éxitos o fracasos obtenidos, malas o buenas actuaciones, algunas molestias físicas, etc.). Esta realidad ratifica la importancia del trabajo individualización de preparación psicológica e implica el diseño e implementación de un plan de entrenamiento y de competición individualizado, combinado con su preparación física y entrenamiento técnico-táctico, que tenga asimismo en cuenta que se trata de un deporte en el

que las oportunidades para competir a cierto nivel son reducidas, a diferencia de otros deportes que tienen oportunidades para hacerlo con mucha más frecuencia (fútbol, baloncesto...).

Con esta información general de base podemos abordar el caso concreto. Como se ha indicado se trataba de un hombre de 21 años de edad, practicante de judo desde los seis años, con el grado de Cinturón Negro 3er DAN. En el momento de la intervención psicológica pesaba 63 kilos, compitiendo en la categoría de hasta 65 y que en los últimos tres años anteriores había logrado podio en campeonatos provinciales y autonómicos, siendo incluido en la selección valenciana para competir en el Campeonato de España. Compaginaba su dedicación al deporte y su trabajo como entrenador, con los estudios de la Licenciatura en Educación Física.

Por iniciativa propia se planteó el recurrir a un especialista en psicología del deporte con el fin de mejorar su rendimiento deportivo, en un momento en que consideraba que se había estancado, que otros competidores entrenaban más y que no lograba los resultados a nivel nacional que todos le decían podía conseguir y que también el mismo consideraba que debería poder alcanzar. Con esta actitud de partida se llevó a cabo una evaluación inicial, comenzando por una entrevista, paso que es prácticamente imprescindible en cualquier ámbito de intervención individual y cuyo manejo habilidoso debería ser una cuestión prioritaria para cualquier psicólogo/a profesional. También se emplearon diferentes cuestionarios, de percepción de éxito, de conductas pre y competitiva, de metas, de ansiedad y de autoeficacia, en función de los datos que iban surgiendo. En todos los casos, primero se veía si era necesario emplear este sistema de evaluación para alguna variable psicológica y, una vez llegada a la conclusión de que sí que valía la pena (porque podría aportar más y/o mejor información que sólo con las entrevistas y observaciones), se buscaba el instrumento disponible más adecuado para ello.

En las evaluaciones iniciales, se confirmó que el deportista tenía la percepción de que los demás competidores entrenaban más que él y que, sobre todo, lo hacían mucho mejor, sacándole más partido. Esta circunstancia decía observarla especialmente en sus entrenamientos con el resto del equipo de tecnificación, que reunía a los competidores de mayor nivel de diferentes categorías de peso. También se pudo determinar que en los entrenamientos, cuando alguna ejecución técnica no le salía lo suficientemente bien o como consideraba que debía salirle, inmediatamente le venían a la cabeza todas las ideas relacionadas con su aparente falta de capacidad para mejorar y superar a sus principales rivales con los que se tendría que enfrentar en competiciones nacionales si quería optar a medalla. Por otra parte, no le preocupaban las competiciones de menor nivel, en las que consideraba que podía seguir ganando sin demasiados problemas, pero que cuando acudía a las de mayor nivel, especialmente el Campeonato de España, le surgían muchas dificultades.

Se analizaron sus reacciones en las diferentes competiciones, también en las que decía rendir bien e incluso al máximo de sus posibilidades. Una de las características fundamentales a nivel psicológico que recordaba en estos casos es que no pensaba mucho en ello, sino que simplemente se ponía a competir y que dejaba que las cosas surgieran de manera automática. Solo se había sentido un poco en tensión en alguna ocasión, cuando se daba la circunstancia combinada de ser una competición relevante para su selección para el campeonato nacional y estaban presentes sus dos hermanos mayores, también judocas de alto nivel competitivo y con responsabilidades en la Federación.

En los campeonatos nacionales es donde consideraba que se concentraban las mayores dificultades, comentaba cosas tales como que tenía "dificultad en hacer digestión antes de competir" e "iba muchas veces a orinar", y que cuando entraba en el pabellón antes de iniciarse la competición, notaba que "la boca seca", que le "costaba calentar" (lo hacía de forma aislada, separándose lo más posible de los demás competidores) y notaba sus "movimientos lentificados". Decía que una vez empezaba el combate se le disipaban buena parte de esas sensaciones, pero que volvían a aparecer entre los combates subsiguientes, dándose cuenta de que no controlaba bien los cambios de activación, costándole reactivarse para iniciar otro combate después de la calma producida por la finalización del anterior.

Durante los combates comentaba que actuaba de forma más precipitada, que tomaba la iniciativa de atacar con demasiada frecuencia y no siempre cuando convenía (frente a estrategias de contratacar o de defenderse para mantener una puntuación, que puede ser más conveniente en algunos momentos). Se constató también que en esas competiciones "analizaba mucho menos que en las de menor nivel o que en los entrenamientos" y que los primeros momentos eran los peores, con pensamientos del tipo: "Si empiezo mal el combate lo pierdo", "Me cuesta entrar, tengo que centrarme o me irá mal". Estas y otras ideas similares aparecían también más fácilmente cuando iba perdiendo, sobre todo si se daba cuenta de la presencia de sus hermanos (judocas competidores habitualmente presentes en esos campeonatos). Asimismo, decía influirle mucho las reacciones de los árbitros, especialmente cuando según él, le ponían "mala cara", lo que le hacía perder a veces su concentración en el combate.

Un elemento que también resaltó es que necesitaba sentirse "fuerte" y "eufórico" antes de competir y que cuando no se sentía así, combinando sensaciones físicas con emocionales, pensaba que era porque probablemente no estaba lo

suficientemente preparado. En el proceso de evaluación salió a relucir que seguramente esas sensaciones de menos preparación podrían tener que bien también con su costumbre de entrenar por encima de su peso de competición y hacer las reducciones de peso para entrar en su categoría de forma muy precipitada en los últimos días, a veces reduciendo ingesta e intentando eliminar líquidos. Una vez concluida la competición con unos resultados insatisfactorios, al menos en el último año al que había referencia constante, decía que se “desmoronaba cuando no le había salido bien”, se le “quitaban las ganas de volver a entrenar” y pensaba que quizás debía dedicarse a otras facetas del deporte, más relacionadas con la formación que estaba cursando y como entrenador, que como competidor de alto nivel.

Con todos estos elementos, obviamente más detallados y extensos, se procedió a desarrollar un plan de preparación psicológica, con estrategias destinadas a mejorar sus habilidades y control motivacional, emocional y atencional, así como su capacidad para regular pensamientos, junto con cambios de algunas pautas de comportamiento que pudieran ser beneficiosas tanto en relación con el entrenamiento, como con la dieta. Por último, se diseñó un detallado plan de actuación psicológica para la competición, con instrucciones sobre qué hacer en cada momento, y cómo manejarse ante las diferentes situaciones, señales o circunstancias que pudieran aparecer, así como ante la aparición de dificultades, si era el caso. Todo ello, claro está, previamente entrenado.

Las técnicas que se emplearon y que el deportista aprendió a ir aplicándose fueron, desde estrategias de relajación (en concreto, una combinación de la muscular progresiva de Jacobson -primero la forma larga y luego la forma abreviada-, con respiración abdominal y uso de imágenes), hasta la planificación de objetos o la reestructuración cognitiva (adaptada de Ellis), que incluía la auto-aplicación del análisis funcional para las emociones (estrés básicamente) que le generaban problemas y su posterior manejo siguiendo las pautas de las estrategias de inteligencia emocional. También se le entrenó en la habilidad para la detención de pensamiento y focalización de la atención, así como estrategias de activación (mediante uso de respiración y palabras clave). Todo ello, acompañados de instrucciones para emplear el auto-refuerzo en sus prácticas y mejoras. Todas estas estrategias se empleaban tanto en los entrenamientos como en las competiciones de menor nivel; en este último caso y dado que no le suponían especial problema, se pudieron fijar con bastante facilidad objetivos de logro focalizados en aspectos psicológicos.

Entre algunos de los cambios conductuales que se establecieron, podemos mencionar el de no entrenar únicamente con el equipo de tecnificación, de mucho nivel y pesos en general superiores (lo que hacía que en muchas ocasiones no pudiera con ellos o sentir que tenía gran dominio), si no hacerlo también en otros clubes, con gente también de cierto nivel pero más variado (donde comprobaba que realmente sí que tenía un nivel alto). Asimismo, se buscó asesoramiento de un especialista en dietética y nutrición para poder hacer un control más racional de la dieta y los cambios de peso, de tal forma que no le provocaran esas sensaciones de flojedad, interpretadas como señales de expectativas de ineficacia

El último paso, como se ha señalado, consistió en el diseño de un plan pre y competitivo específico para el Campeonato de España, cuyos elementos se habían ido practicando, probando y ajustando en otras competiciones. Se estableció su rutina precompetitiva, comenzando desde el momento de la preparación de la bolsa del equipamiento en caso y su salida para viajar a la competición –desplazándose en autobús con el resto del equipo a otra ciudad-, siguiendo a lo largo de toda la competición y extendiéndolo a los momentos posteriores a la misma, una vez producido el resultado. En cada momento tenía que focalizar su atención en las señales pertinentes, como estímulos discriminativos, para ir ajustando su activación e ir aplicando las diferentes estrategias de control psicológico.

Para concluir y dejando como tarea para el lector el intentar reconstruir el plan que se pudo haber hecho para la competición –que integraba lo desarrollado en el entrenamiento psicológico previo-, solo indicar que se obtuvieron magníficos resultados, no solo en la mejora del control psicológico del deportista, en general y en ese campeonato en particular, sino que además, logro el año siguiente una medalla de plata, valorando que de forma indirecta fue también producto del trabajo psicológico realizado. Señalar asimismo que lo que se pretende aquí es mostrar un ejemplo de trabajo aplicado, sin que ello quiera decir que sea la única forma de abordarlo o que no se pudieran aplicar otras estrategias y técnicas de intervención; evidentemente son posibles más opciones. Eso sí, siempre y cuando estén bien fundamentadas, basadas en una buena evaluación psicológica y cumplan de forma eficiente los fines para los que se aplican.

## REFERENCIAS

- Atencia, D. (2000). *Deportes de lucha*. Barcelona: INDE.
- Cantón, E. (2011). Psicología y deportes de lucha. En F. Arbinaga y J.C. Caracuel (comp.): *Intervención psicológica en actividad física y deportes minoritarios (cap. 11, pp. 341-380)*. Madrid: Editorial Psimática.

# Ficha 2.

## El entrenamiento psicológico en el ejercicio de musculación

La Psicología del deporte es un campo de especialización que se focaliza en la actividad deportiva, caracterizada por la existencia de competición y su sujeción a reglas preestablecidas para su práctica, pero también en la actividad física o ejercicio, que busca mediante movimientos corporales planificados la mejora de las cualidades físicas y de la salud. En ambos casos, la concurrencia de los aspectos psicológicos es evidente, bien como elementos de partida de la actividad (por ejemplo, la motivación para iniciar su práctica), bien como parte integral de la misma (por ejemplo, el autocontrol atencional mientras se realiza), o incluso como objetivo de desarrollo y mejora (por ejemplo, mejorar la autoestima como consecuencia de su experiencia practicándolo). En ese sentido, el apoyo profesional desde la Psicología, incluida la aplicación de estrategias de entrenamiento psicológico, es más que apropiado en todas sus fases: inicio, adherencia y prevención de abandono, a lo que podríamos añadir el contribuir a extraer el máximo de las potencialidades del ejercicio para desarrollar otras facetas de la persona (valores, salud, higiene, relaciones personales,...) y prevenir la aparición o, en su defecto paliar, problemas que pidieran estar asociados a su práctica, como un trastorno de la alimentación, de la imagen corporal o el desarrollo de una adicción.

Desde la óptica de la intervención psicológica en el ámbito del ejercicio físico, dentro de la Psicología del Deporte, podemos analizar someramente un par de casos de personas que practican ejercicio, sin fines competitivos, focalizados en la mejora de cualidades físicas. En este caso, especialmente lo relacionado con el desarrollo de la musculatura y la mejora de la proporción de ésta y de la masa grasa corporal, que se concreta fundamentalmente en la realización de ejercicio de musculación con pesos y/o máquinas. En algunos casos, este desarrollo muscular se relaciona con la búsqueda de la mejora de otras cualidades físicas, como la fuerza y la potencia, para mejorar a su vez el rendimiento en algún deporte, en otras ocasiones, es un fin en sí mismo, es decir, que el objetivo consiste básicamente en modificar la imagen corporal, sin que se pretenda un ulterior uso para una normalmente inexistente práctica deportiva. Presentamos un caso de cada tipo.

Un primer caso de intervención se centra en un hombre de 22 años que practica musculación y que también juega al fútbol americano, afición a la que le dedica mucho tiempo e interés, y en la que le gustaría llegar a poder destacar, pese a que en nuestro país no hay muchas oportunidades para ello. El Fútbol Americano es un deporte de equipo, de contacto, con elevadas exigencias de condición física, junto con la necesidad de tener la capacidad de desarrollar estrategias complejas y variadas de juego. Como resulta fácil de observar, la corpulencia y fuerza física son características destacadas, ya que son necesarias para derribar a los contrincantes o abrirse paso para marcar. Esta es la principal razón que lleva a sus jugadores a realizar intensas sesiones de entrenamiento de musculación.

Se llevó a cabo una evaluación psicológica de esta persona, obteniendo información relevante para guiar la posterior intervención, de la que destacamos la siguiente información:

- ✓ Empezó a ir al gimnasio para muscularse hacía tres años, porque necesitaba ganar fuerza para el deporte y porque consideraba que estaba “gordo” y quería adelgazar, ya que había tenido cierto sobrepeso desde la infancia.
- ✓ Acude al gimnasio de lunes a sábado y le dedica 3 horas diarias, anteponiendo con frecuencia esta actividad a otras de ocio, como salidas con los amigos.
- ✓ Señalaba que comenzó a practicar Fútbol Americano decía sentir mucha agresividad interior que necesitaba descargar.
- ✓ Su finalidad es adelgazar y ponerse fuerte, no sólo para poder rendir en el Fútbol Americano, sino también para sentirse bien con su cuerpo. De hecho, aunque dice querer ganar fuerza para jugar los partidos y que se divierte con ello, admite que es algo secundario, que lo principal es sentirse a gusto con su cuerpo y que le suba la autoestima.
- ✓ Si piensa en la posibilidad de que tuviera que dejar de entrenar le resulta muy desagradable, porque quiere que se note por su físico que está más fuerte que muchos de los que conoce e incluso de los que entrenan con él.
- ✓ Además de querer aumentar su volumen muscular, quiere mejorar su definición (que se “marquen”, que sean muy visibles por tener poca materia grasa que los recubra).



El análisis en profundidad de factores psicológicos, permitió determinar también que presentaba problemas de autoestima y que empleaba el entrenamiento en musculación y su práctica deportiva para sentirse más seguro, incluyendo su interacción con mujeres, y para mejorar su autoimagen, viéndose fuerte pero no gordo. Llega a admitir que toma sustancias anabolizantes que compró en Internet junto con otros productos ergogénicos (batido de creatina –Crealcalin-, óxido nítrico - para que los nutrientes lleguen más rápido al músculo- y similares).

Empleando el procedimiento de entrevista y siguiendo criterios del DSM.IV-r adaptándolos a estos casos (Cantón, 2010) y mediante la aplicación de un cuestionario (Cuestionario del Complejo de Adonis, de Pope, 2002 –trad. por Baile, 2005-) se pudo confirmar cierto grado de adicción al ejercicio. Constatando su necesidad por acudir continuamente al gimnasio, y que cuando llevaba unos días sin ir por alguna razón, su cuerpo empezaba a temblar y a sentirse mal, con irritabilidad, mucho estrés y sensaciones de impotencia. Quería que todo fuera un poco más rápido y aumentar más su masa muscular reduciendo el porcentaje de masa grasa. Presentaba, por tanto, ciertos componentes en diferentes grado de presencia e intensidad de lo que se conoce como Vigorexia (preocupación excesiva por desarrollar musculatura y su imagen; excesiva dedicación del tiempo en ejercicios de musculatura, persistir en el entrenamiento y uso de sustancias a pesar de saber las consecuencias adversas; relegar otras actividades para poder seguir entrenando; pautas de alimentación alteradas –hiperprotéica-; inmadurez; dificultades en las relaciones interpersonales; baja autoestima; y síndrome de abstinencia al interrumpir el ejercicio).

A la vista de este perfil psicológico, parece claro cuáles serían las principales áreas psicológicas a entrenar y los comportamientos a modificar. Claramente hacía falta una labor centrada en aspectos motivacionales, especialmente los referidos a la mejora de la autoconfianza, la percepción de competencia y a autoestima, y los emocionales, tanto lo relacionados con el bienestar y satisfacción de la persona, como con las que acompañaban comportamientos inadecuados, como el estrés o el temor a no tener una determinada autoimagen y un alto rendimiento físico. Comportamientos, como los relacionados con el uso de anabolizantes y sustancias ergogénicas, estaban entre las primeras de la lista a sustituir por otras sin riesgo para la salud.

Junto con la toma de conciencia y motivación hacia el cambio, modulo inicial de prácticamente todos los programas de entrenamiento psicológico en el deporte, se comenzó pues por abordar los aspectos relacionados con la incipiente adicción al ejercicio para reducir el riesgo de desarrollar el trastorno vigorexico. El objetivo no era solo alertarle solo estos riesgos, sino hacerle ver posibles contradicciones (efectos secundarios negativos a largo plazo incluso de su autoimagen; posible interferencia en el rendimiento deportivo; etc.) y plantearle alternativas relacionadas con un entrenamiento de alta calidad incluyendo aspectos psicológicos para conseguir los mismos objetivos con su adecuada planificación, eso sí, con plazos temporales más dilatados.

Para abordar los objetivos de cambio, disponemos de todo un repertorio de técnicas y estrategias psicológicas diferentes para intervenir, una vez realizada la evaluación pertinente. En nuestro caso, para trabajar los aspectos relacionados con la mejora de la autoestima se optó por la aplicación de las fases de la Terapia Cognitivo-Conductual de la Imagen Corporal (Raich, 2000) que sintéticamente se dividen en seis: (a) fase informativa-formativa, que consiste en proporcionar información/formación sobre la imagen corporal, incluyendo las limitaciones físicas. Por ejemplo, que haga una lista escribiendo las preocupaciones que le surgen cuando piensa en su cuerpo; (b) fase de ajuste de su auto-percepción, para que desarrolle una visión realista de su cuerpo, mediante auto-observación o comparación social con otras personas, desmitificando y racionalizando sus creencias; (c) fase de reestructuración cognitiva de pensamientos sobre su imagen corporal; (d) fase de reenfoque emocional, mediante la desensibilización sistemática de los sentimientos negativos asociados con la percepción de un con una musculación menor; (e) fase cambio de conductas de entrenamiento, mediante la identificación y cambio de las conductas asociadas a esos pensamientos y sentimientos que afectan su funcionamiento normal (pesarse o mirarse en el espejo muchas veces, pedir constantemente la opinión de otros acerca de su cuerpo, etc.), empleando recursos como los contratos conductuales; y (f) fase de prevención de recaídas, consistente en prepararlo para enfrentarse a situaciones problemáticas de alto riesgo y/o estrategias para recuperar la pérdida momentánea de autocontrol. Todas estas fases, se complementaron con el ajuste de metas, estrategias de autoreforzamiento y de control emocional, lo cual sumado al hecho de que fue una intervención temprana, facilitó el desarrollo del ejercicio con el fin de mejorar su autoimagen y el rendimiento deportivo, evitando los riesgos asociados a un mal enfoque del entrenamiento intensivo de musculación.

Un segundo caso trata también de un hombre (hay una gran desproporción en este tipo de prácticas a favor del género masculino), de 23 años de edad, preparándose para entrar a formar parte de la policía nacional, para lo cual se entrena físicamente, dedicando una parte importante de ese tiempo al entrenamiento en musculación, siendo fisiocul-

turista aficionado desde los 19 años, aunque quizás no entraría de lleno en esa calificación. Esta actividad consiste en la utilización de resistencias para provocar en el cuerpo una serie de cambios adaptativos: de volumen, definición, simetría y proporción. El trabajo es principalmente de tipo anaeróbico, puesto que se trabaja la fuerza hipertrófica, pero el término “fisicoculturismo” define casi únicamente la vertiente de competición, reservándose términos como *fitness*, musculación o entrenamiento con pesas al practicante que sólo persigue la mejora de su aspecto o su propia satisfacción en el entrenamiento, como es este caso.

En la entrevista inicial comenta algunos otros datos de interés, como que ha practicado diversos deportes, especialmente el fútbol, buscando la mejora de la salud y el bienestar físico, así como un máximo rendimiento muscular y efecto estético. Comenta que tuvo una hernia discal a nivel lumbar (L5-S1) que le supuso el renunciar por prescripción médica a ese deporte por el riesgo en los choques. Actualmente, la hernia tratada se traduce en molestias en algunos momentos (cambios de temperatura, carrera continua...) que intenta evitar o compensar mediante ejercicios de estiramiento y de movilidad articular de la espalda, y el fortalecimiento muscular.

Su iniciación al entrenamiento de musculación fue el mismo año que tuvo que dejar el fútbol porque: “no podía dejar de hacer deporte” y empezaba a tener problemas de sobrepeso por la inactividad. Por otra parte, cuando se analizan los motivos para continuar la práctica actual de musculación, señala dos razones básicas: mejorar su estética y prepararse bien las pruebas físicas de las oposiciones. Cuando se profundiza en su idea de qué supone la mejora de imagen, lo traduce en términos de pérdida de kilos de grasa, que considera le sobran, y el aumento de su musculatura, para lo cual sigue también una dieta hipocalórica e hiperproteica.

Tiene que compaginar con su trabajo actual de ingeniería y la preparación de la oposición con la práctica de musculación, con lo que dispone de relativamente poco tiempo, lo que le hace vivirla muchas veces con cierta tensión emocional, a lo que cabe sumarle que el entrenamiento en sí mismo no resulta divertido. De entrada, las condiciones práctica no son muy agradables (sala iluminada por luz artificial, ruidosa, de ambiente cargado, con frecuencia excesivamente poblada) y que implica mucha constancia y esfuerzo, es de resultados lentos, frecuentemente acompañado de sufrimiento físico e incluso dolor. Es una lucha constante, de cada día y cada repetición, contra la tendencia natural del cuerpo a detenerse, a no seguir luchando siempre contra pesos cada vez mayores. Es una superación de nuestras limitaciones, un ejercitamiento de la voluntad, de la tenacidad y un esfuerzo continuado. Como puede verse, aparecen ingredientes psíquicos claves que nos permiten vislumbrar la necesidad de preparación psicológica, destacando factores de motivación y de autocontrol emocional. Por otra parte, tanto en entrevista como mediante cuestionario, se descartó la presencia de una adicción al deporte, y se ahondó en sus aspectos motivacionales mediante la *Escala de Motivación en el Deporte (EMD)*, de Brière, Vallerand, Blais y Pelletier (1995), adaptada por López (2000), comprobando su motivación intrínseca elevada en su orientación estética y de autosuperación, frente a puntuaciones bajas en los demás factores (motivación extrínseca, motivación intrínseca orientada al conocimiento, motivación intrínseca al cumplimiento y motivación integral-deportiva).

Con los datos presentados podemos abordar de forma sintética la intervención o entrenamiento psicológico de esta persona. Se comenzó por trabajar desde un punto de vista psicológico sus objetivos, tanto de mejora de imagen y condición física, incluyendo la pérdida de grasa corporal frente a la masa magra, como de progreso de su rendimiento en las pruebas físico-deportivas. En este punto hay que mencionar explícitamente la importancia, o directamente podemos hablar de la necesidad, de llevar a cabo el trabajo profesional psicológico de manera multidisciplinar, integrada con la labor de otros profesionales de ciencias del deporte, especialmente especialistas en educación física y/o entrenadores cualificados. Por ejemplo, para el logro de mejora corporal no bastaría lógicamente solo con que los objetivos cumplan los principios psicológicos en la forma de plantearlos para que resulten motivantes y efectivos, sino que el contenido debe ser adecuado, tanto desde un punto de vista nutricional, como biomecánico o deportivo (por ejemplo, el diseño del trabajo aeróbico ligero en ayunas, dieta ajustada, ejercicios para el aumento de su metabolismo basal y gasto calórico diario,...).

Otros objetivos de trabajo psicológico que se plantearon en este caso, consistieron en prepararlo para los periodos de inactividad relacionado con sus obligaciones laborales y ayudarle a manejar las limitaciones y requisitos relacionados con su lesión de hernia discal (mantener una correcta higiene tónico-postural, revisiones médicas...). También se implementaron estrategias cognitivas y de cambio de conducta, para facilitar la adherencia a una dieta adecuada establecida por el especialista en nutrición que se consultó. Asimismo, se le entrenó en autoregulación del nivel de activación, manejo emocional, básicamente ansiedad, y en control atencional, para prepararlo para las pruebas de oposición y los entrenos. Por último, señalar que un punto de trabajo muy relevante fue la introducción de factores re-

forzantes en el entrenamiento de musculación, con la introducción de incentivos, como la superación de marcas prefijadas, el aumento de la relación personal con otras personas que también iban a entrenar con un perfil de intereses similares, o con un aumento del autoreforzo.

## REFERENCIAS

- Baile, J.I. (2005). *Vigorexia. Cómo reconocerla y evitarla*. Madrid: Síntesis.
- Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R. y Pelletier, L.G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology* 26, 645-489.
- Cantón, E. (2010). *Guía informativa sobre esteroides-anabolizantes*. Valencia, FEPAD, Consellería de Sanitat.
- Pope, H.G. (2002). *Adonix Complex: How to identify, treat and prevent body obsession in men and boys*. Boston: Touchstone Books (Trad. española: *Cuestionario del Complejo de Adonis*, Baile, 2005).
- López, J.M. (2000). Estandarización de la escala de motivación en el deporte (EMD) de Brière N.M., Vallerand R.J., Blais M.R. y Pelletier L.G. en deportistas mexicanos. *Revista Motricidad*, 6, 67-93.
- Raich, R.M. (2000). *Imagen corporal: conocer y valorar el propio cuerpo*. Pirámide: Madrid.