

X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2018.

Evaluación, planificación e intervenciones deliberadas en psicología del deporte para el desarrollo del rendimiento deportivo.

Ursino, Damian.

Cita:

Ursino, Damian (2018). *Evaluación, planificación e intervenciones deliberadas en psicología del deporte para el desarrollo del rendimiento deportivo. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-122/219>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ewym/5ek>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

EVALUACIÓN, PLANIFICACIÓN E INTERVENCIONES DELIBERADAS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE PARA EL DESARROLLO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Ursino, Damian

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Argentina

RESUMEN

La psicología del deporte como área especializada y aplicada utiliza las intervenciones psicológicas para promover el aprendizaje de habilidades psicológicas. Las mismas se deben desarrollar a partir de un encuadre psicoeducativo, formal, deliberado y comprendido como parte del entrenamiento deportivo. Su propósito es aumentar las posibilidades de mejorar el rendimiento deportivo y obtener resultados satisfactorios. Para ello es fundamental el desarrollo de adaptaciones específicas en los contextos de ejecución deportiva. Los niveles de adaptación de los deportistas variarán y su fluctuación dependerá exclusivamente de la planificación y los objetivos propuestos en los entrenamientos. De este modo, se identifican tres objetivos de evaluación: 1) objetivo conductual, 2) objetivo psicológico, y 3) objetivo deportivo contextual, y dos objetivos de intervención: 1) objetivos directos, y 2) objetivos indirectos. Por último, la planificación deportiva con carácter interdisciplinario, debe reconocer que variables y comportamiento se desean trabajar. Su exhaustiva elaboración permite alcanzar los objetivos planteados. En función de ello, se proponen algunas preguntas para la adecuación de las planificaciones respecto a sus objetivos, recursos, intervenciones, evaluaciones, y sus consecuencias en el rendimiento deportivo.

Palabras clave

Entrenamiento deportivo - Intervenciones psicodeportológicas - Adaptación - Rendimiento deportivo

ABSTRACT

EVALUATION, PLANNING AND INTERVENTIONS DELIBERATE IN SPORTS PSYCHOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTS PERFORMANCE

The psychology of sport as a specialized and applied area uses psychological interventions to promote the learning of psychological skills. They must be developed from a psychoeducational setting, formal, deliberate and understood as part of sports training. Its purpose is to increase the chances of improving sports performance and obtain satisfactory results. For this, the development of specific adaptations in the contexts of sports execution is fundamental. The levels of adaptation of the athletes will vary and their fluctuation will depend exclusively on the planning and the objectives proposed in the training. In this way, three evaluation objectives are identified: 1) behavioral objective, 2) psychological objective, and 3) contextual sporting objective, and two intervention objectives: 1) direct objectives, and 2) indirect objectives. Finally, sports planning with an interdisciplinary nature must recognize which variables and behavior

are desired to work. Its exhaustive elaboration allows reaching the proposed objectives. Based on this, some questions are proposed for the adequacy of the plans with respect to their objectives, resources, interventions, evaluations, and their consequences on sports performance.

Keywords

Sports training - Psychodeportological interventions - Adaptation - Sports performance

Introducción.

La psicología del deporte es una área especializada y aplicada de la psicología enfocada en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto deportivo (Weinberg y Gould, 1996). Como disciplina aplicada, se puede orientar hacia el desarrollo de programas e intervenciones psicodeportológicas para la adquisición de habilidades psicológicas (Cox, 2009). El propósito de las intervenciones es generar un estado de rendimiento ideal o esperable a las características y habilidades del deportista a través del conocimiento y autocontrol de los factores internos y externos de una tarea deportiva (Ezquerro, 2008). Las mismas se caracterizan por ser formales y deliberadas, es decir, particularmente adaptadas a evaluaciones, objetivos y acciones específicas a implementar. Sin embargo, todo accionar psicodeportológico no permite un encuadre necesariamente formal, pudiendo implementar intervenciones propias de alguna situación circunstancial y que requieren una intervención de carácter informal. Las mismas no son deliberadas poniéndose en juego la experticia y espontaneidad del profesional. Los programas en entrenamientos en habilidades psicológicas se desarrollan desde un enfoque esencialmente psicoeducativo. Se constituyen a partir de un conjunto de técnicas y evaluaciones psicodeportológicas adecuadas a las especificidades del deporte. Se caracterizan por ser procesos sistemáticos, planificados y continuamente evaluados que permite el aprendizaje, práctica e integración de destrezas en un ámbito de ejecución deportiva (Weinberg y Gould, 1996), implicando la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas en situaciones deportivas tales como los entrenamientos y competencias (De Diego y Sagredo, 1992). En este sentido, como propósito intentan promover el aprendizaje de habilidades y conductas adaptativas del deportista en las competencias tras la exposición y ensayo de las mismas. Los programas de entrenamiento en habilidades psicológicas constituyen un elemento indispensable de los entrenamientos deportivos, siendo fundamental la incorporación de la psicología del deporte al ámbito

del entrenamiento deportivo para optimizar el funcionamiento de los deportistas (Buceta, 1998).

Los entrenamientos deportivos estimulan a los deportistas en el desarrollo de recursos personales y mejorar el rendimiento deportivo, tras efectuar permanentes cambios adaptativos para obtener un rendimiento superior al que poseían y así alcanzar los niveles deseados de rendimiento en futuras competencias (Roldan Aguilar, 2009). En esta línea, el objetivo general del entrenamiento deportivo es aumentar las posibilidades de mejorar el rendimiento deportivo y obtener resultados satisfactorios optimizando los recursos del deportista para rendir al máximo de sus posibilidades en situaciones estresantes de la competencia (Buceta, 1998).

Adaptación psico-comportamental.

Todo entrenamiento deportivo y entrenamiento en habilidades psicológicas intentan promover el desarrollo de adaptaciones eficaces en los contextos de ejecución deportiva. Los deportistas cuentan con recursos personales, ya sean condiciones físicas, tácticas, técnicas y psicológicas, para obtener los resultados esperables en determinadas situaciones deportivas. A través del entrenamiento deportivo se definen qué cambios funcionales, adaptativos y permanentes se desean alcanzar en los contextos de competición deportiva. En base a ello, comprendemos como adaptación *al conjunto de cambios funcionales de los sistemas físicos y psicológicos producidos bajo condiciones y estímulos específicos que conducen a un individuo a obtener mayor probabilidad de éxito en un determinado contexto*. Una adaptación psico-comportamental se constituirá con *la automatización de comportamientos y heurísticos cognitivos permitiendo tomar decisiones rápidas y eficaces en contextos complejos*.

Meichembaum (1977) desde el campo de la psicología clínica, enmarca las intervenciones realizadas en una fase inicial con un carácter psicoeducativo, seguida de otra fase destinada al entrenamiento de las habilidades del paciente para finalmente obtener su aplicación práctica en el contexto natural de acción. De igual modo para Weinberg y Gould (1996) un programa de entrenamiento en habilidades psicológicas se constituye en tres fases: 1ra educativa, 2da adquisitiva y 3ra práctica. Particularmente en la fase 3 se busca la automatización de las habilidades psicológicas mediante sobreaprendizaje. En esta última instancia se busca la autonomía e independencia de los deportistas para desenvolverse eficazmente en los contextos deportivos. Para ello es indispensable, no generar dependencia al psicólogo ya que no colabora con el desarrollo del demandante.

El aprendizaje de una habilidad será exitoso en la medida en que el deportista pueda utilizar la destreza psicológica en el contexto deportivo real de la competencia. El uso eficaz de la habilidad estará determinado por su automatización funcional al contexto competitivo. Dicho proceso de aprendizaje, en las primeras fases, requiere el control consciente de determinados procesos psicológicos, comportamentales y ambientales implicando un gasto representativo de recursos cognitivos y físicos. Sin embargo, a medida que se consolida la automatización de las destrezas, los recursos cognitivos implicados en un primer momento de aprendizaje quedan disponibles permitiendo el incremento progresivo de la complejidad

de la tarea (Cárdenas, Conde-González, y Perales, 2015; González, 2003). Contar con la disponibilidad de recursos cognitivos tras la automatización de determinados comportamientos, facilita la emisión funcional de los mismos a la situación deportiva maximizando sus probabilidades de eficacia. Por ejemplo, el deportista puede dirigir su atención hacia los estímulos relevantes de la tarea sin procesar información de los gestos técnicos implicados.

Harre (1973) indica que el entrenamiento deportivo es un proceso destinado a producir mejoras continuas en los deportistas hasta lograr los máximos rendimientos en un deporte, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad del mismo. De este modo los niveles de adaptación de los deportistas variarán, y su fluctuación dependerá exclusivamente de la planificación y los objetivos propuestos en los entrenamientos.

La evaluación y objetivos en las intervenciones psicodeportológicas formales.

Para el desarrollo de un programa de entrenamiento en habilidades psicológicas se deben seleccionar las intervenciones y técnicas más adecuadas en función de las hipótesis derivadas de las evaluaciones psicodeportológicas realizadas. Todo proceso de intervención psicodeportológica comienza necesariamente a partir del uso de múltiples instrumentos de evaluación.

Los primeros estudios de evaluación buscaban describir perfiles de personalidad en los deportistas. Posteriormente, se comenzaron a desarrollar evaluaciones específicas a los factores situacionales del contexto deportivo (Vealey, 1992). Actualmente, las baterías de evaluación psicológica más utilizadas en el deporte se encuentran conformados por tests, cuestionarios, entrevistas, observaciones, registros psicofisiológicos y sociogramas teniendo como objetivo identificar las conductas en sus diferentes niveles de respuesta, así como aquellos factores que la mantienen y provocan (Fernández, 2010).

Es fundamental seleccionar y adaptar las herramientas de evaluación psicodeportológicas a partir de las características de los agentes y los contextos deportivos involucrados. Dicho proceso estará mediado por la evaluación continua y sistemática de los entrenamientos para conocer y controlar sus efectos en los deportistas (Buceta, 1998). De este modo la evaluación psicodeportológica debe acompañar todo el proceso de la intervención diferenciando la evaluación "inicial" de la evaluación "continua".

Durante la evaluación inicial, el profesional destinará esfuerzos en: a) identificar las habilidades, fortalezas y déficit de los deportistas; b) identificar y evaluar los factores psicológicos implicados en su práctica deportiva; c) evaluar y comprender las fluctuaciones de las habilidades y comportamientos de los deportistas en diferentes situaciones deportivas; y d) identificar cómo influyen las habilidades y comportamientos deportivos en el rendimiento del mismo. Luego de realizar la evaluación inicial y consiguiente planificación y ejecución del programa de entrenamiento en habilidades psicológicas más pertinentes para cada caso, es indispensable persistir en una evaluación continua enfocada en: a) evaluar el seguimiento de los factores psicológicos estudiados; b) evaluar los comportamientos y habilidades enseñados en diferentes contextos deportivos; y c) evaluar el rendimiento deportivos en distintos contextos deportivos.

En esta línea se pueden identificar tres objetivos de evaluación: 1) objetivo conductual, 2) objetivo psicológico (factores y habilidades psicológicas), y 3) objetivo deportivo contextual. Este último hace referencia a las consecuencias producidas en el contexto deportivo por los comportamientos de los deportistas mediados y modulados por factores y habilidades psicológicas. El mismo se constituye por tres componentes conceptualmente disímiles: el éxito deportivo, resultado deportivo y rendimiento deportivo.

De acuerdo con Ezquerro (2008) aunque el aumento del rendimiento deportivo (variable dependiente), pueda considerarse como el meta-objetivo de cualquier programa de entrenamiento psicológico, no es efecto directo de una única intervención psicológica (variable independiente). Las intervenciones psicodeportológicas pueden modificar factores psicológicos (objetivo directo) que parecen implicados en el rendimiento deportivo (objetivo indirecto), siendo el rendimiento un efecto secundario y mediado por los cambios psicológicos y comportamentales. Bajo este marco se identifican dos objetivos de intervención: 1) objetivos directos, destinados a la evaluación y modificación de variables psicológicas, habilidades y comportamientos deportivos en sí mismo, y 2) objetivos indirectos, implicando aquellas intervenciones psicodeportológicas que pretenden modificar procesos cognitivos o comportamentales que impactan en el aumento y/o mantenimiento del rendimiento de los deportistas. Desde este último punto, es fundamental identificar, evaluar y comprender los cambios en el rendimiento de los deportistas. En rendimiento deportivo es el factor a evaluar y considerar como objetivo indirecto.

Si el psicólogo deportivo se plantea objetivos orientados a modificar comportamientos, habilidades o las puntuaciones de los factores psicológicos, estos inherentemente, impactarán en el rendimiento deportivo. Quedará especificado en la planificación de los profesionales que aspectos desea evaluar para dar cuenta si se están cumpliendo con los objetivos planteados.

La planificación deliberada en las intervenciones psicodeportológicas formales.

Luego de realizar una primera evaluación inicial, el proceso de entrenamiento deportivo continúa con la planificación deportiva, en lo posible con carácter interdisciplinario, reconociendo que variables y comportamiento se desean trabajar. La planificación es la expresión práctica de la interdisciplina siendo una condición necesaria para el accionar de la psicología del deporte en conjunto con otras ciencias del deporte, es decir, permite la aplicación práctica y consensuada de la interdisciplina. En el entrenamiento deportivo la planificación es fundamental para promover que los niveles máximos de rendimiento deportivo sean alcanzados en momentos precisos de la competencia (Roldán Aguilar, 2009).

El entrenamiento deportivo es un proceso continuo de trabajo cuidadosamente planificado y sistemático con el fin de lograr el rendimiento óptimo de acuerdo con los objetivos propuestos. Su meta-objetivo es generar la adaptación necesaria para que los deportistas aumenten su rendimiento deportivo en los términos deseables siendo la planificación un elemento esencial. Por ejemplo, la carga mental al igual que la carga física, requiere de una planificación cuidadosa para evitar fatigas, sobreentrenamiento o burnout

(Cárdenas et al., 2015). Además, la planificación del entrenamiento permite mejorar la adherencia de los deportistas al entrenamiento deportivo, como por ejemplo aumentar la regularidad y puntualidad en las sesiones de entrenamiento y el cumplimiento de las tareas brindadas (Buceta, 1998).

Al realizar una planificación, Ezquerro (2008) propone especificar qué evaluaciones psicodeportológicas se van a utilizar y describir con precisión los sucesivos pasos de la intervención. Bajo estos lineamientos, la planificación de los entrenamientos deportivos se encuentra conformada por: a) formulación de objetivos específicos de trabajo, b) identificación de los medios y recursos físicos contextuales, c) especificación de las técnicas y estrategias de intervención, y d) selección y/o producción de los métodos de evaluación psicodeportológicas para la progresiva mejora, adaptación y aumento del rendimiento de los deportistas. Dichos componentes conforman un sistema abierto donde al modificar un elemento es indispensable adecuar los demás.

Dichas especificidades van a permitir corregir errores en el proceso del entrenamiento deportivo a través de la adecuación de las técnicas, evaluaciones e intervenciones implementadas. Ante ello y a partir de todo lo desarrollado, se proponen las siguientes preguntas para el accionar práctico:

Respecto a los *objetivos* de trabajo: ¿Los objetivos planteados son específicos, medibles y alcanzables?. Respecto a los *medios* y *recursos* disponibles: ¿Qué medios tengo para el desarrollo del programa en habilidades psicológicas?, ¿Qué otros recursos serían indispensables?. Respecto a las *técnicas* a implementar: ¿El deportista sabe en que consisten las técnicas?, ¿El deportista reconoce para qué se utilizan, cómo y cuándo aplicarlas?. Respecto a la *habilidad psicológica* que entrenar: ¿Para qué y en qué momentos se utilizan?, ¿Cuál es su uso funcional en el contexto deportivo?, ¿Qué grado de dominio presenta el deportista?, ¿El deportista obtiene las consecuencias esperadas?. Respecto a los medios de *evaluación* inicial y continua: ¿Los medios de evaluación elegidos o diseñados permiten recolectar información útil del programa?. Y por último, ¿Qué efectos sobre el rendimiento pueden observarse como consecuencia de la aplicación de las técnicas y habilidades psicológicas?

Conclusiones

El entrenamiento en habilidades psicológicas constituye un conjunto de intervenciones propias de la psicología del deporte. Las mismas se desarrollan a partir de un enfoque interdisciplinario permitiendo optimizar los recursos personales, alcanzar su máximo potencial de ejecución y mejorar el rendimiento deportivo para maximizar las probabilidades de obtener el éxito deportivo deseado. De este modo en el ámbito deportivo se realizan las evaluaciones, diseños e intervenciones más adecuadas a cada disciplina para modificar aquellos comportamientos, factores y habilidades psicológicas que aumentan, mantienen y/o disminuyen el rendimiento deportivo de un sujeto o equipo deportivo.

El accionar interdisciplinario de las ciencias del deporte a través de los entrenamientos deportivos buscan mejorar el rendimiento deportivo. La psicología del deporte, como parte de las ciencias del deporte, también persigue ese mismo fin. De este modo el desarrollo del entrenamiento en habilidades psicológicas debe encu-

drarse dentro de una planificación exhaustiva con objetivos claros de evaluación e intervención. Entre los mismos se identificaron tres objetivos de evaluación: 1) objetivo conductual, 2) objetivo psicológico, y 3) objetivo deportivo contextual, y dos objetivos de intervención: 1) objetivos directos, y 2) objetivos indirectos.

Actualmente la psicología del deporte cuenta con múltiples instrumentos de evaluación para describir y evaluar los factores psicológicos, comportamientos y habilidades de los deportistas. Sin embargo, ¿cómo evaluamos el rendimiento deportivo?, ¿cómo conocemos el impacto indirecto de las intervenciones psicopedagógicas en el mismo? Por tal motivo, es fundamental contar con las herramientas de evaluación del rendimiento deportivo más adecuada a cada contexto deportivo. Actualmente no existe consenso sobre su conceptualización y operacionalización dificultando su medición.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo* (pp. 268-269). Madrid: Dykinson.
- Cox, R. (2009). Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones. Cap.9 "Estrategias de afrontamiento e intervención en el deporte". Ed. Médica Panamericana.
- Cárdenas, D., Conde-González, J., & Perales, J.C. (2015). El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo. *Revista de psicología del deporte*, 24(1).
- De Diego, S. & Sagredo, C. (1992). Jugar con Ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo, Editorial Alianza Deporte. Capítulo 10: "Un Psicólogo ... para qué?"
- Ezquerro, M. (2008). Intervención psicológica en el deporte: revisión crítica y nuevas perspectivas. In *V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. León.
- Fernández, M.D.G. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 250-258.
- González, A. (2003). Atención y rendimiento deportivo. *EduPsykhé*. Revista de Psicología y Psicopedagogía, nº2 (2), pp. 165-182.
- Harre, D. (1973). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Meichembaum, D. (1977). *Cognitive Behavior Modification: An integrative approach*. New York. Plenum Press.
- Roldán Aguilar, E.E. (2009). Bases Fisiológicas de los principios del entrenamiento deportivo. *Revista politécnica*, 5(8), 84-93.
- Vealey, R.S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. En T.S. Horn (Dir.), *Advances in sport Psychology* (pp. 25-59). Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.