

EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

Glyn C. Roberts



Muy recientemente se han escrito numerosos libros y artículos, y se han organizado muchos seminarios y talleres dedicados a la psicología del deporte. De pronto, la psicología del deporte se ha convertido en la «gran novedad» dentro del área de la ciencia del deporte. Pero incluso aquellos entrenadores y profesores que han leído todos los libros y que han asistido a algunos de los talleres y seminarios no pueden explicarnos qué es la psicología del deporte ni cómo debemos proceder a la hora de practicarla. Ello explica también el hecho de que todavía no se emplee lo suficientemente la psicología del deporte cuando se trata de practicar entrenamiento mental.

Este artículo intenta clarificar qué psicología del deporte debe llevarse a cabo al practicar el entrenamiento mental, y pretende igualmente ilustrar de qué modo pueden prestar su colaboración el entrenador y el psicólogo deportivo con el fin de ayudar al atleta a alcanzar durante la competición una resistencia mental.

Pero antes de empezar, quisiera plantear un punto muy importante: ¿es posible y deseable que el entrenador practique él mismo las técnicas de entrenamiento mental antes de aplicarlas a sus atletas? No es imprescindible disponer de un psicólogo especializado en el deporte y cuyo entrenamiento sea absoluto para que asista a todas las sesiones de entrenamiento mental. Con todo, es necesario contar con un psicólogo deportivo que supervise el entrenamiento mental, de modo que queden protegidos a lo largo de toda la sesión los intereses y necesidades de cada atleta. Solamente un psicólogo deportivo plenamente entrenado puede hacer frente a la totalidad de problemas que pueden presentarse y poner en práctica todas las estrategias de entrenamiento mental en un programa verdaderamente

completo de esta disciplina. Ello no significa tampoco que ninguno de nosotros no sea capaz de empezar a introducir el entrenamiento mental en sus propios atletas. Es éste un punto de capital importancia.

Psicología del deporte y entrenamiento mental

Empecemos estableciendo lo que no es la psicología del deporte. Ésta no es una terapia especial que sólo puedan llevar a cabo expertos psicólogos del deporte. No es tampoco una psicotécnica con la que uno pueda conectar la auténtica estructura y pensamiento de un atleta. Tampoco es un truco «mágico» en el cual el psicólogo del deporte emplea algunos ardidés para influir en el pensamiento del atleta. La psicología del deporte no es más que ayudar al atleta a aprender algunas habilidades mentales, que le permitan alcanzar mayor resistencia mental en la competición. Y estas tácticas mentales son justamente como las tácticas físicas, que deben ser practicadas por el atleta si éste ha de llegar a ser hábil para usarlas. La analogía entre las tácticas físicas y las mentales es muy adecuada. Para ser efectivo, un programa de tácticas mentales debe practicarse *por lo menos* tres veces por semana. Exactamente como sucede con las tácticas físicas, el atleta no puede esperar aprender las tácticas mentales de la noche a la mañana. Exige tiempo, concentración y práctica dominar las tácticas mentales. Pero una vez conocidas, puede recurrirse a ellas en cualquier ocasión en que sea preciso. Por tanto, todo programa de entrenamiento mental exige esencialmente la cooperación. El atleta debe comprometerse con el programa. Si no es así, uno pierde el tiempo. Y es oportuno recordar que muchos atletas han de esperar casi un año antes de llegar a ser capaces de poner en práctica con seguridad las estrategias mentales. Algunos las aprenden con mucha rapidez, a los tres meses, otros tardan mucho. Pero la experiencia me enseña que siempre lo consiguen mejor cuando hacen práctica. Al cabo de dos años de practicar un programa de entrenamiento mental la mayor parte de atletas están bien entrenados para controlar su propia actitud mental. Son éstos los atletas que alcanzan una verdadera resistencia mental.

Hay que considerar obvio otro rasgo del programa de entrenamiento mental: es decir, que cualquier pro-

grama de psicología deportiva va dirigido al atleta. Los psicólogos del deporte ayudan a los atletas a adquirir las tácticas mentales que pueden emplear antes, durante y después de la competición. Un programa de entrenamiento mental es precisamente eso: un programa para ayudar a los atletas a adquirir tácticas mentales. No preparamos a los entrenadores mediante técnicas especiales para manipular la actitud o la motivación de los atletas. Con el fin de ilustrar este aspecto, quisiera referir una anécdota. Hace poco, un entrenador de Colorado me llamó por teléfono para plantearme un problema urgente. Su equipo había llegado justamente a la semifinal y ahora se hallaban en el campeonato que debía disputarse al cabo de dos días. Yo no había trabajado previamente con el equipo, pero él se dirigía a mí para que empezase inmediatamente a tratar el problema. Me decía que su equipo había llegado a la semifinal muy apurado y que había perdido la confianza. Se culpaban los unos a los otros por su pobre actuación. El entrenador veía que su equipo había perdido la «actitud de victoria». Esperaba que yo les ayudaría. Le pregunté qué era lo que creía que yo tenía que hacer. Me respondió que esperaba que los motivase para conseguir la victoria y que les infundiese una actitud de victoria. ¿De qué forma?, le respondí. Hablando con ellos y recurriendo a la psicología, repuso. El entrenador se enojó conmigo cuando le comuniqué que yo no podía hacer nada. Para ser efectivo, necesitaría entrenar con ellos durante todo un año y darles las estrategias de entrenamiento mental para prepararlos precisamente para cualquier tipo de eventualidad. Muchos entrenadores acuden a nosotros cuando ya es demasiado tarde para ayudarles en un determinado problema. Porque es mejor preparar desde el principio de una temporada el entrenamiento mental de modo que el atleta pueda hacer frente por sí mismo a los problemas.

Es asimismo importante plantear aquí otro punto. El psicólogo deportivo responsable *jamás* se propondrá hechizar la actitud de los atletas. Pero sí que podemos afirmar que está en nuestras manos enseñar las mentales que les permiten superar los errores y tropiezos que pueden inhibir su comportamiento o interferir en él. Mediante estas estrategias de entrenamiento mental podemos ayudar a los atletas a conse-

guir la seguridad de que pueden dominar la tensión mental y comportarse del mejor modo posible. Así, la psicología deportiva ayuda simplemente al atleta a adquirir el verdadero estado de ánimo para competir en el nivel óptimo de comportamiento.

Tácticas de entrenamiento mental

Las tácticas de entrenamiento mental pueden agruparse en tres apartados. El atleta debe desarrollar una *plan mental de precompetición*, un *plan mental de competición* y un plan para «poner las cosas en su lugar cuando éstas se desquician» durante la competición: un *plan mental de reenfoque de la competición*. Éstas son las tres estrategias de entrenamiento mental que desarrollaremos. Las trataremos sucesivamente.

Plan de entrenamiento mental para la precompetición.

Todo atleta debe tener un plan mental de precompetición para conseguir la auténtica actitud mental al competir. Pero, ¿cómo podemos descubrir la verdadera actitud mental? Éste es el momento en que el psicólogo deportivo necesita hablar y discutir con los atletas los sentimientos y pensamientos que ellos consideran prioritarios al competir. Muchos psicólogos deportivos formulan preguntas a los atletas para que queden reflejados sus sentimientos y pensamientos justo antes de su mejor actuación e inmediatamente después de su peor actuación. Esto puede llevarse a cabo mediante cuestionarios o entrevistas o mediante ambos. (Yo prefiero efectuar un cuestionario general y seguir luego con una charla con el atleta). Pero, como psicólogo deportivo, prefiero que el atleta manifieste sus emociones, sentimientos y conocimientos precisamente antes de la competición. Es sorprendente constatar cuán capaces son muchos atletas de recordar todo esto antes de su mejor y peor actuación. También les pregunto a los atletas cómo quieren sentirse antes de competir.

La mayor parte de los psicólogos deportivos tienen asumido que estas emociones, sentimientos y pensamientos se explican con motivo de la peor y mejor actuación. Y cuando se comparan estos elementos, se ha dado un paso para establecer los elementos que habrá que trabajar con cada atleta. Entonces

establecemos un plan de entrenamiento mental para recrear esas emociones, sentimientos y pensamientos que acompañan a la mejor actuación. Ayudamos al atleta a desarrollar tácticas para hacerles llegar al verdadero nivel de elevación, los pensamientos y sentimientos apropiados que deben preceder a la actuación.

Cuando se identifican esos detalles, el entrenador, el atleta y/o el psicólogo deportivo pueden ayudar al atleta a desarrollar las habilidades mentales para la precompetición. Cada atleta es diferente. Para algunos pueden resultar necesarias técnicas de relajación, técnicas de imágenes, y/o una multitud de diferentes estrategias mentales encaminadas a recrear su auténtica tendencia mental. En este momento es cuando la ayuda profesional del psicólogo deportivo es necesaria para establecer y monitorizar, de vez en cuando, el programa adecuado a cada atleta. Es posible que para un determinado atleta sea necesario un programa de relajación tendente a conseguir que aquél sea capaz de controlar su nivel de progreso justamente antes de la competición. Para una atleta puede ser un programa efectivo, y puede llegar a controlar el progreso. Para otro no lo es, y deberá implantarse otra estrategia para conseguirlo. Cada atleta es diferente y puede necesitar diferente estrategia.

Resulta oportuno establecer que estas habilidades no se aprenden de la noche a la mañana. Son necesarios tiempo y práctica para trabajar estas técnicas. Además, cuando el atleta consigue práctica en la ejecución del plan mental, acaba transformando el plan si éste lo exige. Es decir, que a medida que avanza el tiempo puede resultar necesario introducir modificaciones y otras estrategias. Por estas razones un plan de entrenamiento mental pide tiempo y práctica antes de llegar a ser efectivo.

El plan mental de precompetición diferirá para cada atleta según sean los períodos de aplicación. En el caso de algunos atletas, el trabajo puede abordarse antes de una competición importante, en la misma víspera, 20 minutos antes. Ello depende del atleta y de sus necesidades psicológicas. Pero, típicamente, muchos atletas tienen un plan para «el día de competición». Consiste en un plan preestablecido al que se incorporan desde el momento de levantarse con la finalidad de prepararse

a sí mismos para el acontecimiento. Este programa concluye en el momento que se sitúan en la actitud justamente verdadera de pensamiento justo antes de empezar a competir. Cuando se inicia la competición, pasan entonces al plan mental de competición.

Plan mental de competición

El plan mental de competición depende de cuál sea el tipo de deporte. Fundamentalmente, el atleta desarrolla estrategias que le ayudan a enfocar los elementos esenciales dentro de la competición. Por ejemplo, un jugador de tenis puede necesitar un plan mental de concentración para un juego prolongado y duro. Por consiguiente, habrá que desarrollar estrategias para ayudarle a mantener la concentración. Hay algunas estrategias de entrenamiento de la atención que pueden resultar provechosas en cada caso. Otros atletas, por otra parte, pueden necesitar que se les enfoque sobre el ritmo durante la competición (por ejemplo, un golfista, corredor o gimnasta). Por lo tanto, hay que desarrollar una estrategia para ayudar al atleta a fijar y mantener el ángulo necesario y el ritmo para que su actuación resulte efectiva.

Un ejemplo de la necesidad de mantener el ritmo se dio el año pasado en el British Open Cidlof Tournament. Greg Norman había ido por delante y llegado hasta el partido final de cada uno de los cuatro torneos mayores de golf en 1986. En tres de ellos cometió errores que dieron la victoria a otros. En el British Open, el último día, iba, pues, en cabeza. Ya avanzada la jornada, su caddie informó a Greg Norman que él estaba apretando el paso en cada hoyo. El caddie le dijo a Greg Norman que moderase la marcha y que subiese la calle al mismo paso que el caddie. Greg Norman así lo hizo, y prestó fe al caddie hasta el final del torneo (cuya victoria obtuvo), lo que le ayudó a mantener el ritmo. Al parecer, sin tener conciencia de ello, Greg Norman estaba acelerando sus lanzamientos en el último torneo cuando pretendía el liderato. En el futuro, Greg Norman deberá ser muy prudente para desarrollar una estrategia mental que mantenga su paso y ritmo en los torneos de golf. En los planes mentales de competición muchos atletas tienen palabras «clave» que les ayudan en competición. Estas palabras son gatillos para una actuación apropiada. Pero los mejores atletas

del mundo siempre tienen un día en que algo marcha mal. Una de las prácticas esenciales del entrenamiento mental consiste en ayudar a los atletas a replantear su actuación cuando algo anda mal. Por ejemplo, un golfista que yerra un tiro importante, un gimnasta que «falla» un movimiento, un equipo de fútbol que deja escapar un gol fácil, todos ellos tienen necesidad de reenfoque y no dejar que el error afecte su actuación posterior. Son muchos los atletas que se dejan influir por tales sucesos (en especial los atletas jóvenes). Por tanto, el distintivo de un atleta (o equipo) verdaderamente superior consiste en ser capaz de replantear la actuación y «olvidarse» de lo que ha pasado antes.

Plan de reenfoque de la actuación

Los psicólogos deportivos comprueban que hay que tener una estrategia de entrenamiento mental muy importante para hacer que los atletas estén concentrados, lejos de errores y fallos a lo largo de un encuentro, juego o competición, en un centro de atención que asegure la actuación acertada. Puede tratarse de afirmaciones que actúen a modo de gatillos, o de estrategias consistentes en hablarse a uno mismo, o de otras estrategias que ayuden al atleta a superar el problema. Es éste el momento en que reviste absoluta importancia el trabajo conjunto del entrenador, el atleta y el psicólogo deportivo para hallar la justa combinación de estrategias que ayuden al atleta a desarrollar la capacidad de «volver» cuando la situación se le pone en contra. Por eso creo que es tan importante que el psicólogo deportivo tenga un gran conocimiento del deporte sobre el que se le consulta. Para ayudar a un atleta a ser mentalmente fuerte para mantener una conducta de excelente dominio cuando las cosas se ponen en contra, el psicólogo deportivo ha de comprender las tensiones y requerimientos que el atleta le plantea.

Conclusión

Hemos tratado de las estrategias de entrenamiento mental más importantes que ha de desarrollar el atleta. Pero es evidente que se precisa una estrecha colaboración entre el entrenador, el atleta y asimismo el psicólogo deportivo. Éste, para que los planes mentales sean efectivos debe ser un experto en el deporte, lo mismo que lo son los demás miembros que forman la plantilla de

técnicos. Tanto el entrenador como el psicólogo han de trabajar juntos y ser sensibles, cada uno por su parte, a todo lo que asegura una excelente actuación del atleta. El entrenador debe confiar en el trabajo del psicólogo y colaborar con él.

Hay también otras tácticas que ayudan en el deporte. Para los equipos a cualquier nivel resultan adecuadas las técnicas de comunicación. Con mucha frecuencia surgen entre los atletas y el entrenador tensiones que en modo alguno son favorables a la actuación. El psicólogo del deporte puede ayudar tanto a los atletas como a los entrenadores a abrir nuevos caminos de comunicación. Aspecto éste importante en los equipos de élite, en particular cuando se dirigen a encuentros internacionales de importancia. Es muy frecuente que no exista una buena comunicación mutua entre éstos en unas circunstancias cargadas de tensión. Otra táctica de entrenamiento mental muy en boga entre los atletas de élite radica en el modo de tratar a los medios de comunicación. Cuando los atletas se dirigen a las competiciones mayores (por ejemplo, la copa mundial de fútbol), los medios de comunicación ejercen sobre ellos una gran presión. Éstos con frecuencia pueden distorsionar las estrategias de entrenamiento planificadas con el mayor cuidado. Así, pues, resulta de provecho una táctica por parte del atleta cuando tiene que hablar con los medios de comunicación y desarrollar un plan mental con los mismos medios. Quisiera aquí formular una advertencia. Algunos psicólogos deportivos plantean a los atletas técnicas de entrenamiento mental (por ejemplo, relajación, imágenes) desvinculadas de las necesidades de dichos atletas. Las tácticas únicamente resultan provechosas cuando el atleta sabe por qué está aprendiéndola para qué fase de su actuación está concebida. Así, cuando el psicólogo deportivo echa mano de las imágenes, buen emplazamiento, relajación, y otras estrategias de entrenamiento mental, esas tácticas deben estar en conexión con fases específicas de la precompetición, la competición o los planes mentales de resituación. No es provechoso aprender dichas técnicas por sí mismas. Es precisamente aquí donde el psicólogo deportivo es una persona más en la plantilla de entrenamiento.

Hemos pretendido informar sobre el papel y las responsabilidades que

recaen sobre el psicólogo deportivo y sobre cómo pueden prestar su ayuda a un programa de entrenamiento mental. Pero es evidente que éste debe quedar implicado en el entrenamiento total del atleta, y no considerarle responsable de una faceta aislada del entrenamiento. El psicólogo deportivo es justamente un miembro más de la plantilla que entrena y como tal debe tratarse. El profesional competente consultará en estrecha colaboración con el entrenador el modo de desarrollar los planes para con el atleta. Pero es necesario un experto psicólogo deportivo para dirigir correctamente las sesiones especiales de entrenamiento. Cuando se han desarrollado planes mentales, el atleta llega a ser cada vez más independiente del psicólogo deportivo. Es preciso que todos los atletas valoren cada vez más las estrategias de entrenamiento mental.