

C302 - Tema 2.1: Métodos de evaluación y preparación psicológica: Métodos de actuación y evaluación de aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo



Métodos de actuación y evaluación de aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo

Factores Psicosociales del Alto Rendimiento

Técnico Deportivo Superior LOE

Enseñanzas Deportivas de
Régimen Especial

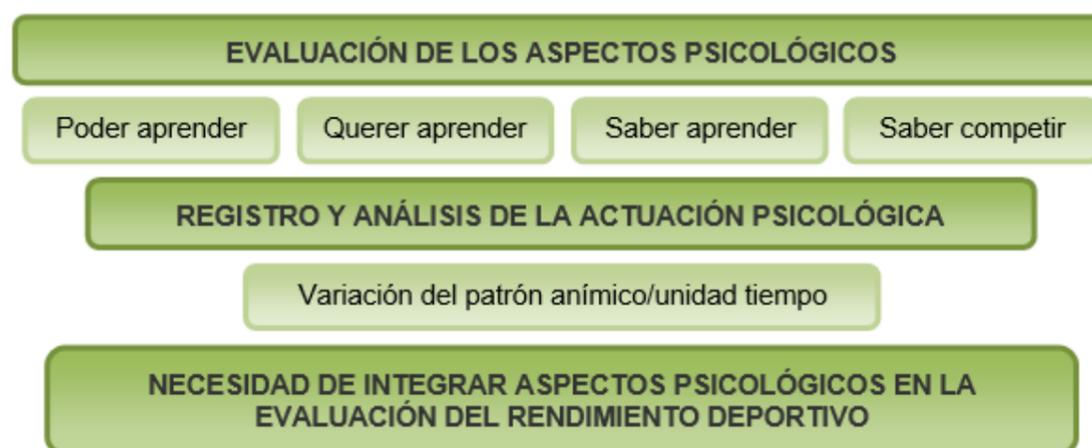


Contenidos

Métodos de actuación y evaluación de aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo

Introducción

A lo largo de este tema, por un lado se explicará un modelo para ordenar los aspectos psicológicos que participan en el rendimiento (poder aprender, querer aprender, saber aprender y saber competir). Por otro lado, se analizará la actuación psicológica de las personas deportistas en el entrenamiento y en la competición.



Mapa conceptual
Imagen de elaboración propia

1. Evaluación de los aspectos psicológicos implicados en el entrenamiento y en la competición

Siguiendo al especialista en Psicología del Rendimiento deportivo, Pep Marí, existe un modelo para ordenar los aspectos psicológicos que participan en el rendimiento. Dicho modelo tiene forma de pirámide y está formado por cuatro niveles, correspondiendo cada nivel a un requisito necesario para alcanzar el máximo rendimiento. A continuación se tratará cada uno de esos cuatro niveles que conforman la pirámide.

1.1. Poder aprender: estabilidad anímica

En la base de la pirámide se encuentra el “*poder aprender*”.



Importante

Este hace referencia a la personalidad del deportista y a su entorno inmediato (familia, amigos, pareja, etc.). La manera de ser del deportista y sus circunstancias deben permitirle poder aprender, de lo contrario difícilmente llegará a rendir en la medida de sus posibilidades.

Pep Marí plantea la siguiente pregunta: ¿Quieres que tu rendimiento sea regular, consistente y estable? Pues primero debes conseguir que tu estado de ánimo sea regular, consistente y estable. Para poder aprender hace falta tener una personalidad que no tienda a complicarse la vida en exceso y un entorno inmediato que no interfiera en el rendimiento.

Para evaluar los estados de ánimo encontramos diversas vías: la entrevista, la observación del comportamiento, las escalas autovalorativas y los test.

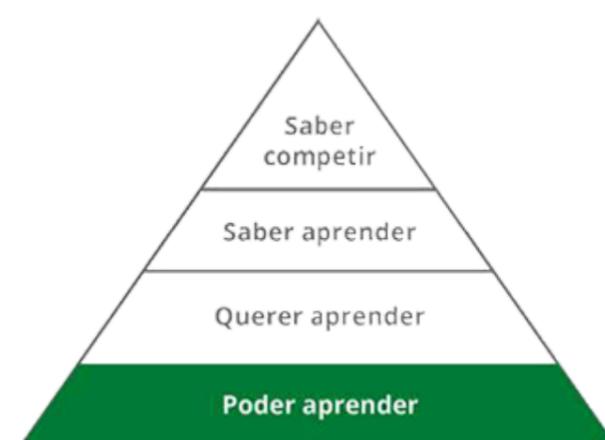


Figura 1. Poder aprender.
Imagen de elaboración propia



Importante

Un test es una prueba estrictamente definida en sus condiciones de aplicación y su modo de calificación, que permite situar a un sujeto con referencia a una población bien definida ella misma, biológica y socialmente (Zazzó, 1970).

El test que predominantemente se utiliza para evaluar los estados de ánimo en el deporte es el *Profile of Mood States* (POMS), el cual se compone de seis subescalas, cinco de ellas negativas (tensión, depresión, confusión, fatiga y cólera), y el vigor, considerada positiva. El protocolo de la versión española corresponde al Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés (Barcelona), donde también se utilizan dos formas breves (con 15 ítems). En cualquier caso, existen otras escalas que permiten valorar el estado de ánimo de un deportista, como puede ser el TEAD-R, que permite evaluar el estado de ánimo en etapa de entrenamiento y competitiva (Moreno Chacón, A.J., 2005).

También se han construido otros inventarios que describen sensaciones experimentadas después de la actividad física, con escalas de compromiso positivo, revitalización, agotamiento físico, tranquilidad, bienestar positivo y *distress* psicológico. Entre ellos se encuentran:



Test TEAD-R.
Imagen de elaboración propia

- Inventario de Sentimientos Inducidos por el Ejercicio (EFI), de Guavin y Rejeski.
- Escala de Experiencias Subjetivas de Ejercicio, de McAuley y Courneya.

Por otro lado, las técnicas cualitativas permiten interpretar lo que sucede en una situación concreta, observar la interacción de los elementos en su contexto natural, captar la realidad como un todo, así como poner atención en el proceso que transcurre (Cuevas, 2002; González, 1997).

En lo referente al deporte, las técnicas cualitativas tienen el potencial para permitir a los deportistas explicar el contexto y significado personal de los estados afectivos (Lane, 2005).

1.2. Querer aprender

El “*querer aprender*” se sitúa en el segundo nivel de la pirámide. Pep Marí dice: “Además de poder aprender, es necesario querer aprender”. En este caso nos referimos a la motivación. Aquí es imprescindible conocer el significado de implicación y compromiso. El compromiso supone dejarse la piel, dar el 100% de las posibilidades, mientras que implicarse es dejarse el 50-60% en conseguir el objetivo propuesto.

Por ello, hacer cuanto depende de ti y asumir el riesgo de que a pesar de todo quizás no consigas el objetivo conlleva aumentar el nivel de ambición en los objetivos y el nivel de compromiso con los medios.

Para estar motivado hacen falta dos condiciones fundamentales:

- Tener claros los objetivos que se persiguen.
- Pagar el precio necesario para conseguirlos (compromiso)



Figura 2. Querer aprender.
Imagen de elaboración propia

1.2.1. Iniciativa

La iniciativa es un indicador de motivación. Es importante mantener la iniciativa de los deportistas para evitar la pérdida de motivación y que por lo tanto empeore su rendimiento. Pero para tener iniciativa es necesario, por un lado, tener una adecuada estabilidad anímica, y por otro lado, claridad en los objetivos, realizar una correcta planificación (teniendo coherencia con el compromiso que se va a alcanzar).

1.2.2. Porcentaje de cumplimiento de la programación

El porcentaje de cumplimiento de la programación, al igual que la iniciativa, es un excelente indicador de motivación. Para cumplir lo planificado debe existir coherencia entre los objetivos planteados y el nivel de compromiso para alcanzarlos.

Para iniciar un compromiso son imprescindibles tres elementos:



Importante

- Deseo: conciencia de una necesidad, posibilidad de elegir.
- Elección: nadie se compromete con aquello que no decide, con algo que escapa a su *locus de control interno*.
- Expectativas: aspecto fundamental, ya que seguimos invirtiendo mientras conseguimos aquello que esperamos.

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/VUBe-JPwnVU](https://www.youtube.com/embed/VUBe-JPwnVU)

Anuncio Nike Spot - Brilla ilumina tu país.
Video publicado por TheRaulTeam alojado en [Youtube](#)

1.3. Saber aprender: repetición del error durante el entrenamiento

Hasta ahora podemos aprender y queremos hacerlo. Entonces aprenderemos algo, ¿no? Todavía no, para ello nos hace falta el tercer nivel de la pirámide, “*saber aprender*”.

Podemos concluir que solo existen dos clases de deportistas:

- Los que buscan una excusa para poder fallar.
- Los que andan buscando una solución para poder acertar.

Y es cierto, ya que si cada vez que fallamos buscamos una excusa para justificar nuestros errores, entonces no tenemos la obligación de cambiar nada. Y si no cambiamos nada, no progresamos.

Por otro lado, asumir los errores, analizarlos y buscar soluciones son algunos de los recursos que utilizan los campeones para corregir sus fallos (quien sabe aprender no comete dos veces el mismo error). Puede que el deportista vuelva a fallar, pero nunca por la misma razón. Después de un error hay que analizarlo, y dicho análisis te lleva a una conclusión. Esta conclusión se convierte en un posterior cambio.

Jorge Valdano expresa una idea que resume lo explicado anteriormente: “Los perdedores se quejan, los ganadores aprenden”.

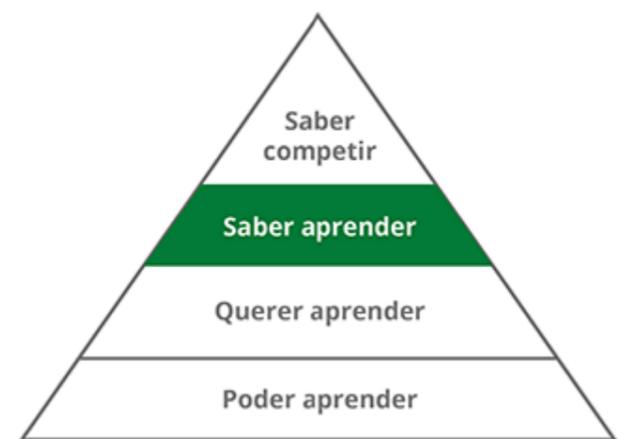


Figura 3. Saber aprender.
Imagen de elaboración propia



Importante

Pep Marí afirma: “El error nos concede la oportunidad de volver a intentarlo, eso sí, intentarlo de nuevo con un mayor conocimiento”.

Ahora sí. Si podemos, queremos y sabemos aprender, seguro que aprenderemos. Ahora lo único que nos queda es poder demostrarlo, “*saber competir*”.

1.4. Saber competir: errores no forzados durante la competición

Para saber competir, hay que saber hacerlo bajo presión, ya que “donde hay presión, hay una oportunidad” (Gary Kasparov). De lo contrario, no habrá servido todo el esfuerzo realizado hasta ahora. Ahora es el momento de rentabilizar toda la inversión realizada.



Importante

Para ello, durante la competición hay que poner en práctica exactamente lo mismo que se desarrolla durante los entrenamientos, ya que hacer especial una situación (afrontar un tramo de la competición de forma diferente) es la peor manera de afrontarla.

Según Pep Marí, querer hacer más de lo habitual en competición tiene dos peligros:

- Significa admitir que con lo que sabes hacer no habrá suficiente, y sembrar la duda.
- Considerar todas las competiciones de igual importancia, no hacer ninguna especial.

Para resumir este último nivel de la pirámide, relacionado con la tolerancia a la presión, expondremos una frase de John Wayne (actor de Hollywood) que dice así: “Ser valiente consiste en estar muerto de miedo y, a pesar de ello, subirse al caballo”.

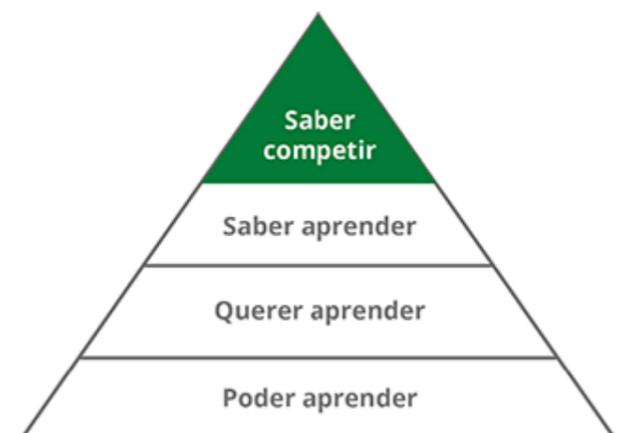


Figura 4. Saber competir.
Imagen de elaboración propia



Importante

La persona que quiera alcanzar el alto rendimiento en una actividad deberá cumplir con los siguientes requisitos: presentar un estado de ánimo estable, rodearse de un entorno que no reste eficacia a su trabajo, tener muy claros los objetivos que persigue, pagar todo el precio que cuestan esas metas, aprender rápidamente de sus errores y tolerar la presión (Pep Marí).

[Ver vídeo: Entrevista a Pep Marí](#)

2. Registro y análisis de la actuación psicológica de los deportistas en entrenamiento y en competición

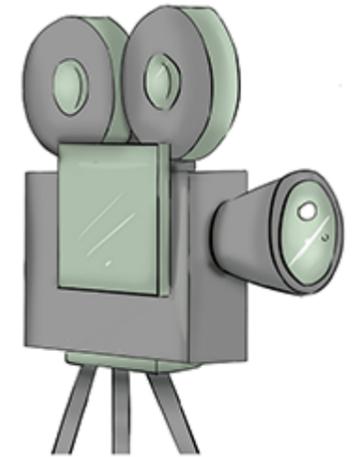
En psicología se suelen evaluar los procesos mentales a través de tres tipos de respuestas:

- *Conductuales*: proceso de observación.
- *Fisiológicas*: pruebas biofisiológicas.
- *Cognitivas*: análisis del pensamiento.

Lo más adecuado es intentar complementar y no utilizar solo una medida, sino utilizar varios indicadores. El más usual es el cognitivo.

Podemos distinguir dos tipos de análisis evaluativo:

- *Topográfico*: se describe lo que ocurre. Es una evaluación descriptiva: frecuencia, duración e intensidad de los tres tipos de respuesta.
- *Funcional*: es el más utilizado en Psicología del deporte. Nos permite analizar antecedentes y consecuentes de la conducta.



Registro de la actuación.
Imagen de elaboración propia

A la hora de registrar y analizar la actuación psicológica de las personas deportistas podemos emplear diferentes procedimientos e instrumentos de evaluación, entre los que encontramos:

- *Procedimientos*:
 - Observación (directa, vídeo...).
 - Pruebas psicobiológicas.
 - Análisis de pensamiento.
- *Instrumentos*:
 - Registro de conductas con nuevas tecnologías.
 - Hoja de observación.
 - Registro anecdótico.
 - Electros, biofeedback, pulsómetro, etc.
 - Cuestionarios, test, inventarios, entrevistas, etc.
 - Otros (creación de instrumentos en función de lo estudiado).

3. Variación del patrón anímico/unidad de tiempo

3.1. Número de iniciativas/unidad de tiempo

El número de iniciativas por unidad de tiempo variará en función de la motivación del deportista. Para mejorar dicha motivación, como dice una típica frase, “si no sumas, al menos no hay que restar”. Es decir, no hay que desmotivar. Para evitar esa desmotivación hay que evitar plantear objetivos inalcanzables, así como la monotonía y la frustración.

3.2. Porcentaje de cumplimiento de las tareas asignadas

Como se recoge en el apartado “querer aprender”, para cumplir lo planificado debe existir una coherencia entre los objetivos planteados y el nivel de compromiso del deportista para alcanzarlos.

Pero una vez que el deportista adquiere un compromiso, ¿cuál es su nivel? Podemos distinguir tres niveles distintos (Bill Sweetenham):

- A mejorar: habría que dedicar tiempo y esfuerzo al deporte.
- A mejorar hasta su límite: es necesario priorizar por encima de cualquier otra actividad.
- A ganar: habría que dar el 100% en dedicación, concentración durante el entrenamiento y estilo de vida.

Tan solo el último nivel le permitirá cumplir el 100% de las tareas asignadas y por tanto alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

3.3. Media de errores consecutivos en entrenamiento

Los deportistas de alto nivel difícilmente cometen más de dos errores consecutivos, ya que son capaces de analizar sus errores. De ese análisis son capaces de extraer una conclusión que aplican en la siguiente acción, evitando así volver a cometer ese error. Sin embargo, los deportistas en formación cometen muchos errores, sirviéndoles estos para aprender.

3.4. Análisis de la distribución de los errores no forzados durante la competición

Como explicamos en el apartado “saber competir”, el deportista comete errores cuando le supera la presión, no cuando tiene presión, ya que todos los deportistas la sufren en las competiciones. Cuando esta presión es tan grande que les lleva a realizar algo distinto a lo desarrollado en los entrenamientos, tienen lugar los errores no forzados.

Para su análisis es adecuado grabar al deportista en competición y analizar posteriormente. Es necesario preguntarle: ¿Qué haces diferente cuando tienes presión? Una vez que el deportista sea consciente de aquello que hace cuando se siente presionado (primer paso), es necesario crear una estrategia (señal) que le permita seguir jugando igual bajo esos nervios. Una señal que no moleste, que sea discreta y que le recuerde manejar y variar aquello que realiza cuando tiene presión.

4. La necesidad de integrar aspectos psicológicos en la evaluación del rendimiento deportivo

4.1. Coherencia con el carácter multidisciplinar del rendimiento deportivo

El conocimiento especializado del comportamiento humano que la psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo son de enorme utilidad en el ámbito deportivo. No en vano el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir, positiva o negativamente, en su rendimiento deportivo.

Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar apropiadamente con las parcelas física, técnica y táctico/estratégica.

Al plantearnos la programación de un aprendizaje, de unas conductas, de unos contenidos técnico/tácticos, es necesario evaluar todos los efectos producidos por el programa propuesto, en cada una de sus áreas (física, psicológica y técnico/táctica).

Esta evaluación debe analizar los resultados de la enseñanza, comprobando de la manera más objetiva posible los logros alcanzados por la aplicación del programa, permitiéndonos conocer en qué medida el aprendizaje ha sido correctamente planteado y ejecutado y de qué forma se ajustan los objetivos prefijados a los realmente alcanzados.

Por último, la incorporación de una metodología desarrollada para la evaluación psicológica puede optimizar la evaluación del entrenamiento deportivo, contribuyendo a que los entrenadores apliquen procedimientos rigurosos que les ayuden a conocer mejor lo que realizan en el entrenamiento y sus distintos efectos, y a que por esta vía puedan aumentar sus posibilidades de control sobre el proceso de entrenamiento de sus deportistas, y por ende sobre el rendimiento deportivo.



Figura 5. Evaluación en cada una de sus áreas.
Imagen de elaboración propia

4.2. Posibilidad de rendir regularmente en la medida de las propias posibilidades

En líneas generales, las necesidades y problemas de los deportistas se sitúan en tres grandes áreas de funcionamiento:

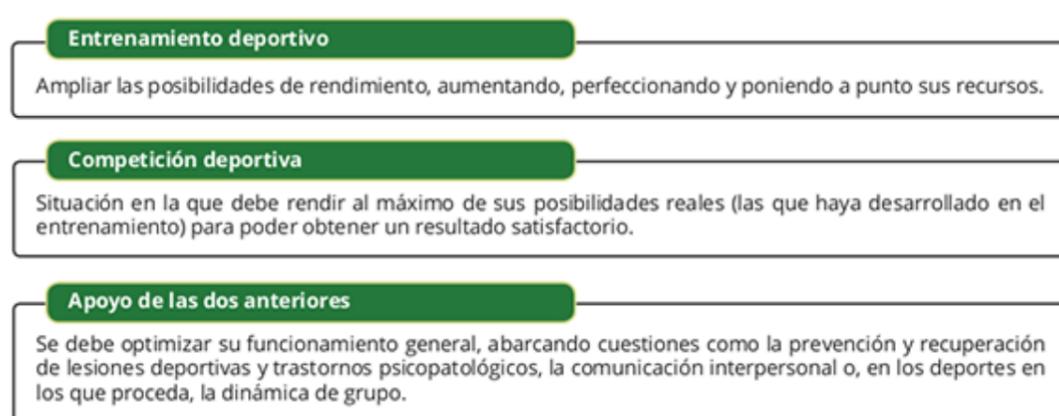


Figura 6. Áreas de funcionamiento.
Imagen de elaboración propia

En estas áreas el conocimiento psicológico puede contribuir decisivamente a lograr sus objetivos específicos, multiplicando las opciones de rendimiento y éxito deportivos. Por tanto, la incorporación del entrenamiento psicológico al método de entrenamiento puede resultar decisivo para que los deportistas toleren y controlen debidamente los elementos motivantes o estresantes de las competiciones deportivas, desarrollando y fortaleciendo así su capacidad como competidores.

4.3. Facilitación de la adaptación de los deportistas a las condiciones de entrenamiento

No hace mucho tiempo, los programas de preparación del deportista concedían mucha más importancia al progreso técnico/táctico y a la mejora de la forma física que al desarrollo de los factores psicológicos. Sin embargo, las múltiples exigencias de la competición,

el elevado nivel de compromiso personal y la necesidad de rendir siempre al máximo han hecho que la preparación psicológica del deportista se convierta en algo tan necesario como puedan serlo la preparación física o la preparación técnico/táctica.

De hecho, como hoy en día las diferencias en destrezas y preparación física entre los deportistas son cada vez menores, los especialistas en este campo aseguran que una adecuada preparación psicológica les permitirá obtener un mayor rendimiento.

No ha de sorprender, por tanto, que los profesionales del deporte se muestren cada vez más interesados en incorporar la preparación psicológica a los entrenamientos, ya que dicha preparación permitirá afrontar adecuadamente la competición.

Para conseguir alcanzar una adecuada preparación para el entrenamiento y por ende para la competición, será necesario:



Importante

- *Establecer unos objetivos diarios que favorezcan:*
 - La motivación
 - La perseverancia
 - La concentración
 - La tolerancia a la fatiga
 - *Estructurar un plan de entrenamiento* de calidad que, a corto o largo plazo, permita alcanzar los objetivos generales propuestos al comienzo de la temporada.
-

Glosario

Modelo

Forma de interpretar la realidad.

Estado de ánimo

Conjunto de sentimientos efímeros por naturaleza, que varían en intensidad y duración, y que generalmente comprometen más de una emoción.

Test

Prueba estrictamente definida en sus condiciones de aplicación y su modo de calificación, que permite situar a un sujeto con referencia a una población bien definida ella misma, biológica y socialmente (Zazzó, 1970).

TEAD-R

Test de estados de ánimo para deportistas de rendimiento.

Motivación

Estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo.

Implicación

Participación en un asunto o circunstancia.

Compromiso

Responsabilidad u obligación que se contrae.

Presión

Sensación psíquica, lo que no quiere decir que no tenga existencia real. Acción y efecto de apretar o comprimir.

Preparación psicológica

Proceso pedagógico cuya meta es preparar al deportista en condiciones que le permitan demostrar su mejor actuación, tanto en el entrenamiento como en la competición.

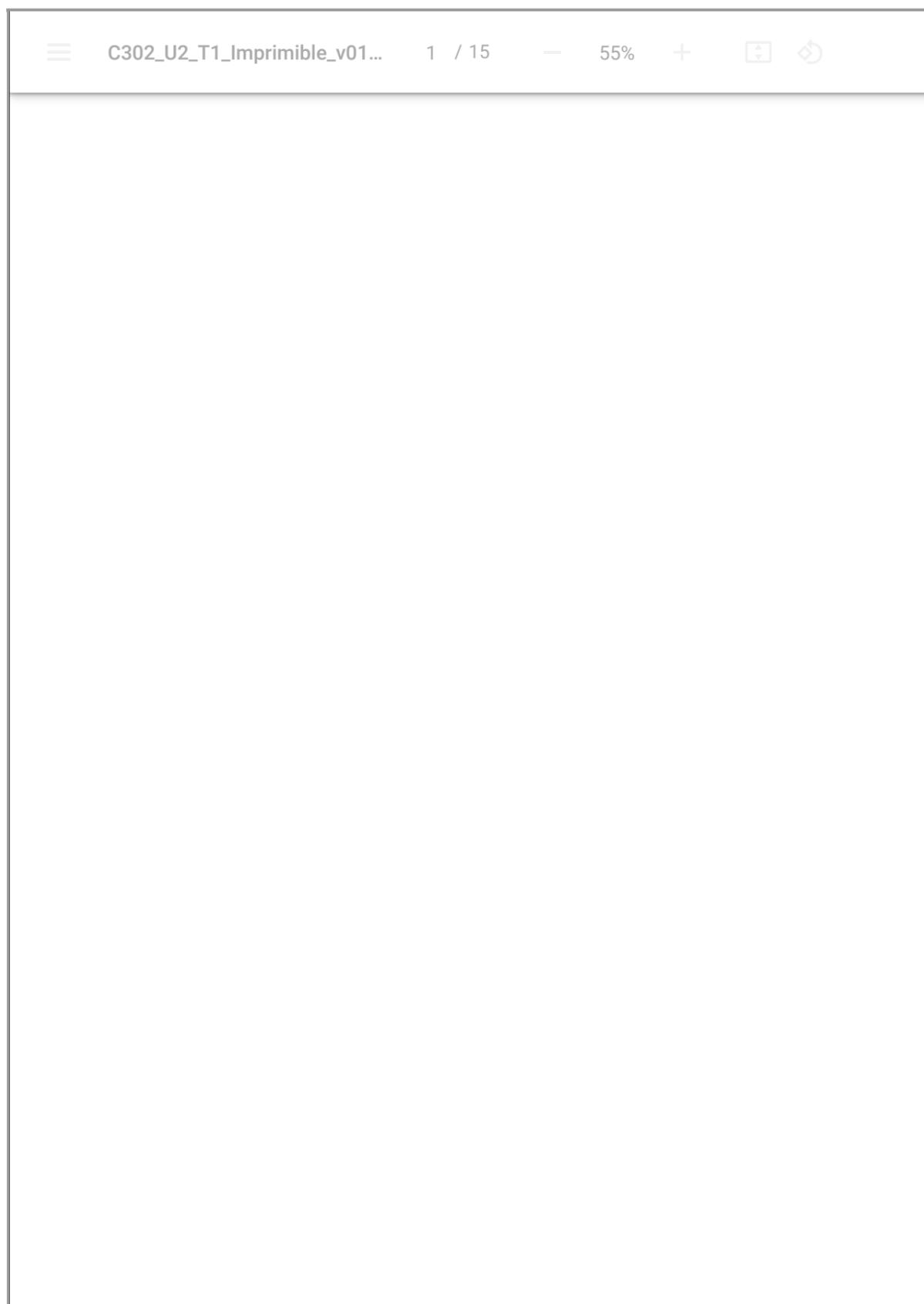
Referencias bibliográficas

- Cuevas, A. Consideraciones en torno a la investigación cualitativa en Psicología. *Revista Cubana de Psicología*, 2002, 19(1): 47-56.
- González, J.L. *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1997.
- Lane, A. Mood and Sport: Measurement and Theory Issues. *Symposium POMS*, 2005.
- Marí, P. *Aprender de los campeones*. Barcelona: Plataforma Actual, 2011.
- Moreno Chacón, AJ.; del Pino-Sedeño, T. (n.d.). La escala de valoración del estado de ánimo (EVEA): análisis de la estructura factorial y de la capacidad para detectar cambios en estados de ánimo. *Cuadernos de psicología*, 2005, 5 (1,2).
- Zazzó, R. *Manual para el examen psicológico del niño*. La Habana: Ciencia y Técnica, 1970.

Bibliografía recomendada

- Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competencia*. Granada: Almuzara, 2005.
- Pujol-Galcerán, J. *Rafael Nadal: Crónica de un fenómeno*. Barcelona: RBA Libros, 2007.

Descarga aquí la versión imprimible de este tema:



Si quieres escuchar el contenido de este archivo, puedes instalar en tu ordenador el lector de pantalla libre y gratuito [NDVA](#).

Créditos

Título	Métodos de actuación y evaluación de aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo
Autoría	Rosa M ^a Alfonso Rosa, Jesús del Pozo Cruz

Aviso legal

Las páginas externas no se muestran en la versión imprimible

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/permanente/materiales/index.php?aviso>