

## **LA ELABORACIÓN DEL PROGRAMA DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA CON EL DEPORTISTA**

*Mtro. J. Tomás Trujillo Santana  
dirección@instinto.com.mx*

*Los alcances actuales de la psicología del deporte la han convertido en la ciencia aplicada al deporte que en la actualidad más liderazgo y utilidad presenta en los contextos del deporte y del ejercicio. Sin embargo esos alcances y bondades científicas sólo serán de utilidad en la medida en que sus usuarios sean capaces de ejercer una correcta aplicación. Es por eso que desde hace mucho tiempo se estudia la forma en la cual un deportista puede aprender las destrezas psicológicas que pronostiquen un aumento en el rendimiento. Los tiempos, los contenidos, la estrategia y el amplio conocimiento sobre el deportista son fundamentales al momento de diseñar un programa de entrenamiento psicológico exitoso.*

Los últimos avances en las ciencias del deporte incluyen la preparación mental como área fundamental que debe tener en cuenta el deportista, sin la cual, sus posibilidades de éxito son limitadas (Dosil, 2002).

Lorenzo (1996) refuerza esta idea al comentar que en ninguna actividad el hombre obtendrá todo el potencial que lleva dentro si no utiliza adecuadamente las capacidades de su cerebro.

Por su parte Weinberg y Gould ( 1996 ) destacan que muchos entrenadores intentan corregir las deficiencias de ejecución haciendo simplemente que el deportista dedique más horas al entrenamiento, si bien, con frecuencia, el auténtico problema no es la falta de destrezas físicas sino psicológicas.

Lo cierto es que el psicólogo que trabaja con deportistas que pretenden alcanzar el máximo rendimiento debe asesorarlos para que aprendan una serie de estrategias que le permitan afrontar los diferentes momentos que rodean a una competición con las máximas garantías de éxito (Dosil, 2001).

Estas estrategias y habilidades requieren de un programa de preparación psicológica mismas que deben construirse según las necesidades de de cada deportista y las demandas de la competencia deportiva.

### **Programas de entrenamiento y estimulación al estado psicológico**

Muchas personas creen erróneamente que la psicología del deporte ofrece una solución rápida a los problemas psicológicos. En realidad el desarrollo de las destrezas psicológicas requiere de tiempo y entrenamiento Weinberg y Gould (1996).

Es fundamental que el programa sea realizado por una persona que cuente con los conocimientos necesarios para saber llevar al deportista por un camino de preparación adecuado capaz de producir los resultados que del esfuerzo se esperan.

Palmi en (Riera y Cruz 1991) señala que al momento de diseñar un programa de entrenamiento mental es importante realizarse estas preguntas:

- 1.- ¿Qué habilidades entrenaremos?
- 2.- ¿Qué programas utilizaremos?
- 3.- ¿Qué técnicas trabajaremos primero?
- 4.- ¿Cuánto tiempo deberá durar cada técnica de entrenamiento?
- 5.- ¿Cuándo y cómo desarrollaremos las habilidades psicológicas dentro del programa general de entrenamientos?

Por su parte Lorenzo (1996) señala los contenidos básicos que debe poseer un programa de entrenamiento mental:

- 1.- Poseer un programa de objetivos.
- 2.- Aprender a controlar la presión psicológica previa a la competición.
- 3.- Conseguir mantener el propio control durante la actuación.
- 4.- Tener preparado un plan de refocalización.
- 5.- Evaluar los progresos

Estos contenidos según Dosil (2002) se deben distribuir en 3 etapas: la precompetición, la competición propiamente dicha y la postcompetición.

Es importante recordar que el entrenamiento psicológico: tiene como objetivo mejorar aquellas habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo, así como el bienestar integral de las personas implicadas en el fenómeno deportivo.

Pérez, Cruz y Roca (1995) describen también las principales habilidades y técnicas que se utilizan generalmente en estos programas:

Habilidades	Técnicas
Motivación	Establecimiento de objetivo Principios de reforzamiento.
Control de tensión	Relajación breve Relajación muscular progresiva
Concentración	Centering Visualización
Afrontamiento del estrés competitivo	Estrategia de entrada Plan de competición Competencia simulada
Afrontamiento de las lesiones	Relajación Visualización Modificación de pensamientos

La psicología del deporte hoy en día presenta numerosas técnicas de aprendizaje, entrenamiento e incluso de incremento de variables relacionadas con el estado psicológico. La combinación de las mismas de manera armónica y congruente con las etapas del programa de preparación integral del deportista representa el principal punto clave para que un programa de entrenamiento mental resulte de utilidad para el deportista que lo lleva a cabo.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Dosil, J. (2002). Psicología y rendimiento deportivo. Buenos aires: Gersam.
- Lorenzo, J. (1996).El entrenamiento psicológico. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva
- Pérez, G.,Cruz J.,Roca, J. (1995). Psicología y deporte. Madrid. Alianza Editorial
- Riera, J, Cruz, J. (1991).Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas. Barcelona: Martínez Roca.
- Weinberg, R.,Gould,D. ( 1996 ). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ed. Ariel.