

Creencias y entrenamiento psicológico

Eduardo AMBLAR BURGOS

Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés, Barcelona

Resumen

En ocasiones el entrenamiento psicológico no es del todo efectivo. Si trabajamos con un deportista con el objetivo de optimizar su rendimiento y diseñamos un programa de entrenamiento psicológico sin tener en cuenta sus limitaciones, es muy posible que no obtengamos los beneficios esperados.

Presentamos un modelo de trabajo en el cual, el entrenamiento psicológico pasaría a un segundo plano y se pondría en práctica exclusivamente cuando el deportista presente unas creencias que no limiten su rendimiento.

El trabajo del psicólogo del deporte en la mayoría de los casos debe centrarse en modificar creencias que limiten el rendimiento y dejar el entrenamiento psicológico para casos puntuales en los que esas creencias no interfieran.

Palabras clave: creencias, entrenamiento psicológico, deporte, rendimiento.

Abstract

Sometimes the psychological training is not entirely effective. If we work with an athlete in order to optimize the performance and we design a program of psychological training regardless of their limitations, it may not get the expected benefits.

We present a working model in which the psychological training would go into the background and would be implemented only when the athletes' beliefs that do not limit their performance.

The work of the sport psychologist in most cases should focus on changing beliefs that limit performance and leave the psychological training for specific cases where such beliefs do not interfere.

Key words: Beliefs, Psychological training, Sport, Performance.

El primer paso antes de realizar un programa de entrenamiento psicológico, será evaluar los deportistas con los que vamos a trabajar. El objetivo de esta evaluación

será descartar posibles trastornos clínicos, problemas en su entorno, o problemas de cualquier índole que pudiera interferir en el rendimiento.

Dirección del autor: Departamento de Psicología.CAR de Sant Cugat del Vallés, Barcelona. Avenida Alcalde Barnills, 3-5. 08173 Sant Cugat del Vallés, Barcelona. *Correo electrónico:* eamblar@car.edu

Recibido: junio de 2010. *Aceptado:* septiembre de 2010.

Si se detecta algún déficit, el entrenamiento psicológico pasaría a un segundo plano y el trabajo lo centraríamos en tratar dicho trastorno.

Por el contrario, si se concluye que el deportista no presenta ninguna alteración psicológica, el siguiente paso será analizar exhaustivamente lo que podríamos llamar sus *creencias deportivas* (ver tabla 1).

Las creencias deportivas son juicios de valor que tiene el sujeto relacionados con el deporte en general y con su deporte en particular. Detectar estas creencias, que son el motor de funcionamiento del deportista, nos ayudará a prever la efectividad o no de ese entrenamiento psicológico.

Si tras el análisis se considera que ninguna de estas creencias interfiere en el rendimiento, podemos empezar a diseñar un programa de entrenamiento psicológico conjuntamente con el deportista y con el entrenador. Pero raramente es así. Es muy posible que encontremos algunas creencias que afectan directamente al rendimiento deportivo y por tanto, el nivel de activación, la incapacidad de visualizar correctamente,

el foco atencional, etc., podrán quedar afectados negativamente. Es aquí donde debemos intervenir en primer lugar y una vez reestructuradas estas creencias, comenzar el programa de entrenamiento psicológico si fuera necesario.

Como hemos comentado anteriormente, las creencias son el motor de funcionamiento del deportista. Es decir, en función de sus creencias, así será su concentración. Para entender esta afirmación, nos ayudará el siguiente esquema: *Creencias* → *Objetivo* → *Foco atencional*.

Las creencias marcan el objetivo que tendrá el deportista en cada situación (entrenamiento y competición) y este objetivo, marcará el foco atencional. Por tanto, si el deportista se rige por creencias que limitan su rendimiento, directamente la concentración queda afectada negativamente.

Detectar las creencias que limitan la capacidad de rendir, no es trabajo fácil. Para facilitar dicha tarea, es aconsejable utilizar el esquema de manera invertida: *Foco atencional* → *Objetivo* → *Creencias*.

Tabla 1. Aspectos a considerar en el análisis de las creencias deportivas.

-
- Cómo entiende el deportista el entrenamiento, la competición y qué diferencias ve entre ambas situaciones.
 - Cómo se gestiona y cómo valora su funcionamiento en entrenamiento y en competición.
 - Cómo ve sus posibilidades en la consecución de los objetivos deportivos propuestos.
 - Cómo entiende la utilidad del entrenamiento físico, técnico, táctico y psicológico propuesto para conseguir sus objetivos.
 - Cómo atribuye éxitos y fracasos deportivos anteriores.
 - Cómo valora la implicación y del trabajo de su entrenador y del equipo técnico.
 - Cómo valora el trabajo psicológico anteriormente realizado si lo hubiese.
 - Si percibe o no la necesidad de realizar un trabajo específico de preparación psicológica.
 - Etc.
-

En primer lugar se detecta el foco atencional del deportista en una situación concreta, por ejemplo el entrenamiento. Los estímulos a los que atiende, dependerán de los objetivos que tiene para esa situación y conociendo sus objetivos, se podrá llegar fácilmente y de forma directa a las creencias que están limitando o facilitando el rendimiento en ese momento.

Para una mejor comprensión del proceso lo ejemplificamos con un caso: nadadora de 20 años de alto nivel; en competición rinde por debajo de sus posibilidades; de hecho, en entrenamiento en series de alta intensidad, sus tiempos son mejores que en la propia competición. Tanto el entrenador como la nadadora interpretan que los nervios en competición le hacen nadar más lentamente; de hecho, la demanda va en esa dirección: *“Me pongo muy nerviosa y pocas veces rindo como esperamos”*. En un caso así de ansiedad precompetitiva, se podría diseñar todo un programa en relajación, visualización, establecer rutinas para la cámara de salidas, analizar sus pensamientos negativos, determinar su foco atencional, e incluso confeccionar un plan de competición, donde todas sus conductas estén muy bien pautadas. Si se realizara un programa de este tipo, es posible que la nadadora en la próxima competición reduzca ligeramente su nivel de ansiedad, pero realmente este nivel seguiría siendo alto y posiblemente el rendimiento se mantendría por debajo de lo esperado. Este hecho mermaría su confianza en continuar con todo el programa de entrenamiento psicológico, ya que podría valorar que tanto trabajo y tantas horas de sesiones de relajación, visualización etc., sólo la han llevado a una mínima mejora. Los nervios aun la bloquean.

Para evitar esto, se comienza la intervención psicológica analizando sus creencias

deportivas para comprobar cuáles dificultan el rendimiento. Para ello, conjuntamente con la nadadora, se detecta cuál es su foco atencional y sus objetivos en entrenamiento y en competición y se comprueban las diferencias entre ambas situaciones. En este caso, la nadadora en el entrenamiento está muy pendiente de apoyarse bien en el agua, de subir los codos en cada brazada, en definitiva del estilo de nado. En competición su foco atencional cambia. Desde el principio de la prueba está pendiente sobre todo de ir delante de la carrera con sus rivales directas. Al no fijarse en su forma de nadar, tal como hace habitualmente en entrenamiento, inconscientemente aumenta su frecuencia de nado. Es decir, nada técnicamente peor.

Los objetivos tanto de entrenamiento como de competición aparecen implícitos por el análisis anterior de su foco atencional. En este caso se llegó a: *“mi objetivo en entrenamiento es nadar muy bien técnicamente para mejorar el estilo y así, ir poco a poco mejorando marcas”*. En competición en cambio, *“mi objetivo es ir muy rápida desde el momento de la salida, para que mis rivales no me saquen una distancia que después no pueda remontar”*.

Como vemos, lo más importante ahora no es nadar bien, sino ir con sus rivales desde el principio. Al priorizar sobre su posición en carrera, deja en un segundo plano su técnica de nado. Nadar bien ya no es prioritario, lo importante ahora es salir fuerte para ir al ritmo que salgan sus rivales.

Es lógico además que en competición su nivel de ansiedad sea elevado, ya que la gestión de su prueba no depende de ella, sino de sus rivales. Cuando sabe que nadarán con ella en sus mismas series, el nivel de ansiedad aumenta considerablemente, ya que no sabe si podrá aguantar el ritmo que puedan imponer desde el principio de

prueba. Una vez detectado el foco atencional y sus objetivos, es fácil concretar con la deportista las creencias que marcan su concentración en esos momentos. El desglose es el siguiente:

1. *Foco atencional:*

- Entrenamiento: Pendiente de nadar bien controlando mi estilo, es decir (controlar los codos).
- Competición: Pendiente de mis rivales. Que no me saquen diferencia al principio de la prueba.

2. *Objetivos:*

- Entrenamiento: Mejorar el estilo de nado (técnica) en series rápidas para ir poco a poco mejorando los parciales de las series.
- Competición: Salir con ellas (las rivales) para que no me cueste recuperar los metros “perdidos” al final de la carrera. Salir a su ritmo.

3. *Creencias:*

- En entrenamiento lo más importante es nadar bien técnicamente para ir mejo-

rando. En competición lo más importante es nadar rápido e ir delante desde el principio.

- En competición, para ir delante desde el principio y mantener las opciones de hacerlo bien, mi prueba la gestiono en función de lo que hagan mis rivales. Si salen a un ritmo fuerte, tengo que ir con ellas, si no es así, la prueba la puedo dar por perdida.

Una vez detectadas las creencias que modulan su rendimiento tanto en entrenamiento como en competición, habría que decidir si modificarlas o no en función de si son limitantes o facilitadoras del rendimiento (tabla 2).

En definitiva, las nuevas creencias a instaurar deberán ser flexibles y no limitantes, los objetivos de cada situación en toda la competición deberán ser de ejecución y no de resultado y el foco atencional deberá estar focalizado en la tarea y ser controlable por el deportista.

El siguiente paso será la reestructuración de las creencias limitantes. Para ello un paso importante del proceso será ponerlas a prueba

Tabla 2. Criterios para detectar si las creencias son o no limitantes del rendimiento y por tanto creencias que habría que reestructurar.

-
1. *Inflexibilidad. Es decir, no permite la posibilidad del error. Un solo error es un fracaso absoluto. Por ejemplo: Siempre en las carreras debo salir con ellas, sino, no haré bien la competición.*
 2. *Si aparecen diferentes creencias para el entrenamiento y competición. Es decir, si su atención es distinta en ambas situaciones, como ocurre en el caso presentado.*
 3. *Si el objetivo en algún momento de la competición, es exclusivamente de resultado (no depende del deportista), en vez de ser de ejecución (depende exclusivamente del deportista). Por ejemplo: Salir delante de ellas no depende sólo de la nadadora, depende del ritmo que impongan las rivales.*
 4. *Si el foco atencional no está focalizado en la tarea, o no es controlable por el deportista. Por ejemplo: El ritmo al que saldrán los rivales no es controlable por ella.*
-

en las competiciones venideras, desglosando conjuntamente con la nadadora y con el entrenador, los objetivos y el foco atencional en cada carrera. Veamos el proceso aplicado al caso antes comentando:

1. *Creencias a instaurar (no limitantes y flexibles):*

- En competición hay que nadar lo más rápido posible, pero para nadar rápido debo nadar técnicamente bien y darle prioridad a mi estilo por encima de las rivales.
- Si en entrenamiento gestiono mi prueba en función de mi forma de nadar, en competición no debo gestionar mi prueba en función de mis rivales. Si controlo a mis rivales, me estaré olvidando de lo fundamental que es nadar bien.
- En competición y en entrenamiento debo estar pendiente de lo mismo. Cambiar mi atención en una situación y otra, implicará errores, ya que no estoy acostumbrada a fijarme en esos nuevos estímulos.
- Fijarme en mis rivales durante la competición, será un indicio que me indica que estoy desconcentrada. Si me doy cuenta de ello, debo focalizar de nuevo mi atención en mi estilo.

2. *Objetivos desglosados de las creencias anteriores: (de ejecución):*

- Debo *nadar en progresión* toda la prueba. Empezar a un ritmo fuerte, pero controlando el estilo, e ir aumentando el ritmo a lo largo de la prueba hasta terminar a tope.
- Debo empezar nadando *rápido pero sin cansarme*. Para ello debo empezar la carrera muy bien técnicamente (para economizar al máximo mis fuerzas) y llegar al final de la prueba de la mejor forma posible.
- Fijarme en ellas es darles ventaja. Para

hacer mi mejor carrera, debo ir pendiente de mí, sobre todo en la primera parte de la prueba.

3. *Claves atencionales desglosadas de los objetivos: (focalizado en la tarea y controlable por el deportista):*

- Al principio de la prueba (durante el primer 100): pendiente de ir nadando con los codos altos.
- Última parte de la prueba (segundo 100): aumentar la fuerza aplicada en cada brazada y aumentar la frecuencia del batido de pies.

Estas nuevas pautas, se comienzan a probar en competiciones menos importantes. Se comprueba cómo reacciona la nadadora a esta “nueva forma de nadar” y cómo fluctúa su nivel de ansiedad en competición.

Según sea su evolución, se prueban en competiciones de mayor exigencia, e incluso en las grandes citas, comprobando cómo evoluciona su nivel de ansiedad y el rendimiento en las mismas.

Si la evolución es positiva, las nuevas creencias se van instaurando por sí solas, ya que el deportista comprueba que su nueva forma de enfocar la competición, le optimiza el rendimiento e incluso su nivel de ansiedad desciende considerablemente.

En definitiva, el entrenamiento psicológico no cambia creencias, simplemente entrena al deportista a atender a los estímulos relevantes. Si el deportista tiene alguna creencia que no le permite atender a esos estímulos, el entrenamiento psicológico no dará sus frutos y habremos invertido un tiempo en vano.

Si detectamos esas creencias y se consiguen reestructurar, ese nuevo enfoque hará reducir considerablemente la ansiedad en competición y no será necesario realizar ningún otro trabajo adicional.

