

REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
Pulgarín Medina, M. C. (1996)
Diseño de un programa de entrenamiento

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO EN UN EQUIPO FEMENINO DE VOLEIBOL

M. C. Pulgarín Medina

PALABRAS CLAVE: Voleibol, Entrenamiento Psicológico, Programa, Técnicas.

RESUMEN: En este trabajo presentamos una experiencia llevada a cabo con un equipo femenino de voleibol, categoría juvenil. Hemos tratado por una parte de utilizar las técnicas conductuales más usuales en Psicología del Deporte al objeto de establecer mejoras en el rendimiento grupal y de cada jugadora y, por otro lado, de inculcarles en una edad relativamente temprana el uso y aplicación de estas técnicas tanto en su desarrollo deportivo como en otros aspectos de sus vidas, en especial los estudios.

De la aplicación del programa, realizado durante una temporada de competición, se obtienen resultados que apoyan la efectividad de las técnicas de entrenamiento psicológico en deportistas aún en formación.

KEYWORDS: Volleyball, Psychological Coaching, Program, Techniques.

ABSTRACT: In this paper we present an experience carried out with a female volleyball team of ages between 14 and 16 years old. Firstly, we have treated to use the usualest psychological behavioral techniques in Sport Psychology in order to establish improvements about team and personal efficiencies. On the other hand we have treated to inculcate in al relativity young age the use and practise of these techniques both in their sport development and other features in their lives, specially in their studies.

La autora desea expresar su más sincero agradecimiento a la Dra. M^a Isabel Comeche Moreno, de la UNED de Madrid, por su inestimable ayuda en la redacción final del presente trabajo.

Correspondencia: M. C. Pulgarin Medina. C/ Paseo de la Independencia, 49, 5^o-A. 21002 Huelva. Tel.: (959) 282039.

From the application of this program, made during one period of competition, we get results that support the effectivity of psychological coaching techniques in sport people which are still in education.

Introducción

El deporte constituye uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro siglo, según vemos en su progresiva implantación en todas las esferas de la sociedad. Su arraigo es tal que podemos contemplarlo en su faceta formativa, lúdica, técnica, profesional, comercial, política y de comunicación. La práctica deportiva se incrementa paulatinamente en las sociedades avanzadas, de forma que se convierte en un fiel exponente de su nivel de bienestar. Por otro lado la dimensión de espectáculo, diversión y emoción apoya y a la vez aprovecha el hecho deportivo.

Dado que el deporte representa un lenguaje universal, se ha convertido en un rico y apasionante aspecto digno de ser estudiado desde diversas perspectivas, entre ellas la Psicología.

Tras distintos intentos definitorios, parece ser que desde mediados de los ochenta cobra aceptación la idea de que la Psicología del Deporte estudia interacciones entre individuos, grupos, materiales y el ambiente en general (Riera, 1985). Asimismo, el objeto de estudio de la Psicología del Deporte se amplía para abordar no sólo al deportista individualmente sino el entrenamiento, el arbitraje, el espectáculo deportivo, la dirección de entidades deportivas y la situación de competición (Riera, 1985; Pérez y Caracul, 1990).

Método

El análisis y diseño propuesto corresponde a una situación real, en la que la autora elaboró un programa de trabajo con vistas a llevarlo a cabo durante toda una temporada deportiva. En la fase inicial recogemos datos obtenidos en una fase de evaluación preliminar hecha con los sujetos a los que se implantó el presente plan de trabajo.

Partimos de un grupo de jugadoras de voleibol entre 14 y 16 años, integrantes de un equipo participante en los distintos torneos y juegos provinciales tendentes a obtener un campeón provincial en su categoría, para pasar en una fase posterior al Campeonato de su Comunidad Autónoma.

Los objetivos deportivos fijados para la temporada pasan por la obtención del campeonato provincial y lograr una clasificación entre los tres primeros equipos en los Campeonatos de la Comunidad. A un plazo más largo, entre uno y tres años, el entrenador espera conseguir un equipo lo bastante fuerte y cohesionado como para participar en competiciones senior de voley femenino: Liga, Torneos, competiciones internacionales, etc. A un nivel individual, el equipo cuenta ya con jugadoras que han participado en concentraciones y equipos organizados por la Federación Española de Voleibol (Selecciones infantiles, juveniles, etc.).

Por todo lo expuesto se realiza un análisis funcional de la situación de

partida y el diseño de un programa de entrenamiento psicológico basado en la Modificación de Conducta que a continuación expondremos.

Sujetos

El trabajo se llevó a cabo con ocho jugadoras integrantes de un equipo de voleibol femenino, categoría juvenil, participante en competición federada. La edad de estas jugadoras oscila entre los quince y los dieciséis años y todas ellas tienen o han tenido relación con el colegio donde usualmente entrena el equipo y al que representan.

En la primera sesión de presentación en grupo a la psicóloga

las jugadoras informaron estar todas estudiando Enseñanzas Medias y tener perspectivas de estudiar alguna carrera universitaria. Los entrenadores nos manifestaron en una conversación previa a la sesión que las chicas pertenecen a una clase social media-acomodada (padres con profesiones liberales, vivienda en zonas residenciales, posibilidad de obtener con relativa facilidad bienes de consumo y ausencia de necesidades básicas). Existían algunos problemas familiares puntuales en ciertas jugadoras si bien no habían precisado hasta entonces abordaje de tipo psicológico. La dinámica del grupo fue definida por el entrenador como bastante buena. En un sociograma

Nombre	STAI	GRID	POMS
	E R		T D A V F
C			
M.	37/46	30	45/45/51/64/45/35
B.	43/47	21	56/70/70/52/48/46
R.	36/47	23	35/34/41/67/63/41
C.	35/32	25	48/50/58/49/41/33
V.	40/43	11	48/58/70/43/45/33
S.	32/31	24	37/45/42/37/45/33
A.	28/46	23	60/73/90/49/69/64
I.	33/33	13	31/37/42/63/35/30

realizado por él poco antes de la intervención psicológica el grupo mostraba unas «líderes» bastante definidas y aceptadas por todas. Se observa que una de las mejores jugadoras respecto a rendimiento era rechazada por la mayoría respecto al

trato personal. En general, el grupo se muestra bastante cohesionado dentro y fuera del terreno de juego, ya que suelen salir juntas y organizar actividades lúdicas en común.

Como complemento a la información inicial las jugadoras

completaron tres pruebas escritas:

a) cuestionario POMS (perfil de estados de ánimo), para la evaluación de los estados de ánimo en deportistas (C.A.R., 1990).

b) ejercicio de concentración: cuadrícula con números.

c) cuestionario STAI-C para delimitar la ansiedad rasgo-estado.

En la siguiente tabla detallamos los resultados de estas pruebas:

Una vez terminada la fase de recogida de datos e información detallamos el programa de intervención propuesto

Objetivos del programa

a) Dar a conocer a entrenador y jugadoras las técnicas básicas de entrenamiento psicológico

b) Favorecer la práctica de dichas técnicas como parte del programa de entrenamiento deportivo habitual.

c) Superar las dificultades de rendimiento en los entrenamientos cuando las jugadoras se encuentren en época de exámenes

d) Superar los problemas de fallos en jugadas clave durante los partidos

e) Controlar la autoinstrucciones negativas que las jugadoras se dan antes y durante los partidos

Estos objetivos generales se traducen en los siguientes objetivos específicos:

a) Conocer y practicar la relajación como técnica de control de la ansiedad

b) Conocer y practicar la visualización como técnica de mejora de rendimiento

c) Conocer y practicar las autoinstrucciones positivas como técnica de afrontamiento

d) Coordinar las distintas intervenciones del psicólogo con las del entrenador para realizar un trabajo coherente

Método

Técnicas

a) Información inicial de presentación de las distintas técnicas

b) Técnica de relajación mental: Método Silva de relajación

c) Técnica de visualización: El espejo de la mente

d) Técnica de autoinstrucciones: Frases positivas

e) Técnica de control de contingencias

f) Reuniones periódicas con el entrenador para unificar criterios

Este trabajo se programó para desarrollarlo durante una temporada completa de competición, desde finales del mes de octubre hasta principios del mes de mayo del año siguiente. En primer lugar se llevaron a cabo frecuentes sesiones de observación y registro de incidencias en los entrenamientos para pasar rápidamente a una primera implantación de dos de las técnicas propuestas: relajación y control de contingencias. Asimismo se estableció una periodicidad semanal de reuniones con los entrenadores, a fin de comentar la marcha del programa, a la vez que se realizaron reuniones semanales con las jugadoras a fin de comentar con ellas cómo se iban sintiendo a lo largo de la temporada. Hacia mediados de competición comenzó el aprendizaje de la técnica de visualización y, hacia el final y punto más fuerte de la competición, la

aplicación de la visualización dentro del terreno de juego y el aprendizaje de las autoinstrucciones positivas.

Fueron en estas reuniones cuando las jugadoras manifestaron su satisfacción por el aprendizaje de estas técnicas y el uso que les estaban dando a sus estudios, de manera que, en épocas de exámenes o evaluación ellas aprendieron a utilizarlas dentro de sus hábitos de estudio, lo cual repercutió, a juicio de las mismas, en un mejor rendimiento escolar.

En una fase final, el programa llevaba una evaluación del mismo que debería haber servido de punto de partida para continuar la intervención. Problemas técnicos, ajenos tanto al equipo como a los entrenadores y la psicóloga, surgidos a última hora dificultaron esta parte del programa, por lo que a continuación exponemos el programa de evaluación tal y como iba a ser llevado a cabo y los datos fehacientes que de la misma se poseen.

Resultados

La evaluación se divide en dos partes:

A) *Evaluación de los resultados por parte de los entrenadores.* Para ello se siguen los diferentes indicadores:

- Número de faltas de asistencia a entrenamientos durante las dos épocas de exámenes (1ª y 2ª Evaluación) en las que se desarrolló el trabajo.

- Rendimiento del equipo en cuanto a resultados

- Evaluación del rendimiento individual de cada jugadora desde el punto de vista de los entrenadores

- Evaluación de la cohesión deportiva del equipo

- Opinión sobre la efectividad de los programas aplicados

Los recursos a utilizar son:

- Registros de los entrenamientos

- Actas de los partidos

- Apreciación de los entrenadores

Esta evaluación estaba prevista llevarla a cabo en una reunión con los entrenadores para comentar lo realizado y hacer propuestas de mejora con vistas a la siguiente temporada. Dado que en la práctica esta reunión no pudo realizarse vamos a exponer los datos que por parte nuestra íbamos a aportar:

1º) El problema de las faltas de asistencia era una de las mayores preocupaciones del entrenador con respecto a sus jugadoras, especialmente cuando llegaba la época de los exámenes. En la temporada que llevamos a cabo el presente trabajo el número de faltas de asistencia descendió en prácticamente todas las jugadoras, excepto una que faltó cada vez más. En este aspecto ambos entrenadores nos manifestaron en las distintas reuniones semanales que el cambio había sido «evidente y positivo», si bien no podemos delimitar con claridad si esta variación fue debida exclusivamente a la inclusión de nuestro programa de intervención o al propio autocontrol que varias jugadoras empezaron a ejercer sobre la planificación de sus tiempos de estudio y práctica deportiva. De hecho,

al hablar con varias jugadoras nos comentaban que estaban utilizando técnicas de planificación del tiempo de estudio.

2º) Respecto al rendimiento del equipo, la mejora fue patente ya que se pasó de no superar la fase provincial en la temporada previa a quedar campeonas de la misma, acudir a los Campeonatos de la Comunidad y quedar en muy buen lugar dentro del mismo durante la temporada de nuestro trabajo. El equipo no varió nada en cuanto a plantilla de la temporada anterior a la siguiente, en la que intervenimos, sin embargo, todas las fuentes consultadas, incluso las propias jugadoras, afirmaron durante el desarrollo del trabajo que «este año se encuentran mejor», lo cual hace pensar que la entrada de nuestro programa como elemento innovador tuvo que ver en el cambio producido en este indicador.

3º) El resto de indicadores necesitan de una opinión de contraste, la de los entrenadores para delimitar con precisión si realmente hubo avances en cuanto a rendimientos individuales, cohesión de equipo y apreciaciones personales. Por nuestra parte observamos que varias jugadoras no estaban al principio de la temporada muy seguras de sus posibilidades personales, se consideraban meras acompañantes de las dos o tres consideradas como estrellas del equipo. Cuando se marcharon a jugar la fase de sector el clima era distinto: tenían muy claro que las victorias en los partidos las habían conseguido **todas**, que dependían unas de otras para seguir

adelante y que todas eran buenas jugadoras según su especialidad: colocadoras, rematadoras, defensas, etc. Por lo demás, había un tema que quizá necesitaría un análisis más detallado: la jugadora que se estaba separando del grupo y que iba «por libre» en cuanto a su integración; lo único que pudimos sacar en claro era que todos esperaban que esta fuera su última temporada en el equipo.

B) *Evaluación del rendimiento por parte de las jugadoras*. Los indicadores eran:

- Niveles de concentración
- Estados de ánimo ante la competición deportiva
- Niveles de ansiedad
- Seguimiento de los programas de relajación, visualización y autoinstrucciones positivas
- Apreciación del rendimiento individual
- Apreciación del rendimiento del equipo
- Propuestas para la próxima temporada

Los recursos son:

- Cuadrícula de concentración
- Cuestionario POMS sobre perfiles de estados de ánimo
- Cuestionario STAI de ansiedad
- Ejercicio grupal: las jugadoras comentan cada una en el grupo qué les han parecido las técnicas, si les han ayudado, si les han costado esfuerzo, etc. Todas han de terminar su intervención expresando qué esperan deportivamente para la próxima temporada.

Nuestra idea era emplear una sesión completa de unos 50 minutos, para pasar las pruebas escritas y realizar el ejercicio grupal.

Para terminar, la última sesión de evaluación tenía previsto consistir en una reunión entre terapeuta y los entrenadores para exponerles los resultados de las pruebas escritas realizadas en la última sesión con las jugadoras, entregarles una breve memoria de lo realizado y exponerles las líneas de trabajo para la próxima temporada.

Discusión

El trabajo en un equipo deportivo suele estar mediatizado por la duración de la temporada de competición, (Riera, 1985) es un criterio existente desde siempre y al que los psicólogos deportivos debemos atenernos, a pesar de que por ello tengamos unos plazos de comienzo y finalización. En el caso expuesto se puede observar claramente esta condición ya que durante la aplicación del programa surgieron nuevas líneas de trabajo que, bien por premura bien porque hacía falta un trabajo individual previo, no era factible llevar a cabo: es el caso de S., la jugadora rechazada por sus compañeras y por el propio entrenador, un problema surgido durante la implantación del programa al que no se le pudo atender de la forma debida. También habiéríamos deseado trabajar algo más con los entrenadores el tema de las expectativas hacia las jugadoras, ya que observamos que el proyecto que tienen de formar un equipo senior femenino y que estas jugadoras vivan del voley pasa por alto determinadas variables personales que están surgiendo ya en ellas dadas

las edades: relaciones con chicos, proyectos de marcharse a estudiar fuera en un par de años, el cambio en el tiempo y métodos de estudio al llegar a la universidad, etc. El entrenador tiene la idea de compensarles con viajes, concentraciones, inscribirlas en cursos de formación de entrenadores y árbitros, etc. Todo eso nos parece muy bien, pero pensamos que, aún así, se perderán chicas. Quizá esto se podría paliar con una intervención psicológica que trabaje sobre todo los factores motivacionales presentes y los que surjan en el futuro, además de abordar problemas puntuales que puedan presentar las jugadoras individualmente, para lo que seguiríamos las referencias de programas ya realizados con equipos femeninos (Buceta, 1992, 1993).

Respecto al trabajo realizado durante la temporada podríamos comentar los siguientes aspectos:

a) En Psicología del Deporte es cada vez más extendida la idea de que el rol del psicólogo ha de incidir sobre todo en deportistas jóvenes, en proceso aún de formación, ya que son en estas edades cuando el aprendizaje es más efectivo y podemos trabajar con unos plazos de tiempo mayores (Ferraro, 1993). Esta ha sido una de las hipótesis que han explicado más claramente el porqué del «fracaso» de la incorporación de psicólogos deportivos en equipos profesionales de fútbol: era demasiado tarde para iniciar programas del tipo que nosotros hemos llevado a cabo y, por otra parte, varios de estos profesionales vieron su trabajo muy mediatizado por variables ajenas a

éste (resultados, medios de información, etc.) y no pudieron planificar su trabajo con la suficiente rigurosidad. En el caso del equipo de

voley, la meta implícita de éste y de todos los programas de trabajo que puedan ponerse en marcha es

prepararlas **antes de que entren en competición profesional**, para que aquellas jugadoras que lleguen algún día a este nivel tengan asimilados determinados patrones de conducta deseables y obtengan mayor aprovechamiento de sus cualidades físicas.

b) Una frase que aparece al final del vídeo «El Deporte de Vivir» (Martínez, 1993) nos resume la filosofía que justifica la aplicación de técnicas psicológicas a la práctica deportiva: nos ayudan a nuestra vida deportiva y a nuestra vida cotidiana, porque la vida a veces nos recuerda en mucho a los estadios y los entrenamientos. Danish y Hale (1981) hablan del trabajo del psicólogo con deportistas como de un trabajo que les ayude a su práctica deportiva **y a sus vidas**. En nuestro trabajo pudimos ver como varias de estas chicas traspasaron lo que aprendían en las sesiones a otros aspectos de sus vidas, p.ej. los estudios. Todo lo cual nos afirma en la creencia de que el trabajo del psicólogo deportivo no es puramente anecdótico, sino una oportunidad de oro para inculcar en los sujetos esas habilidades que tantas veces necesitamos en nuestro quehacer diario.

c) Respecto a consideraciones metodológicas, el trabajo quizá haya adolecido de emplear algunas técnicas (Silva, 1990; Roselló, 1990; Paul Cavalier, 1993; Bloch, 1993) que no son las tradicionales en Terapia de Conducta. La razón ha sido eminentemente práctica, ya que cumplimos los objetivos fijados dentro de los plazos previstos. La utilización de otras técnicas hubiera ocasionado más retraso a la hora de implantar los programas, caso del de visualización o el de autoinstrucciones positivas. Si la disponibilidad de tiempo o la programación hubiera sido a más largo plazo o más continuada hubiéramos elegido sin duda técnicas más acordes con el modelo utilizado (Pérez Recio, 1990). La Psicología Deportiva tiende a ser un foro ecléctico donde se combinan modos de actuar de muy variada procedencia (Cruz y Riera, 1991) en especial en lo que respecta a la vertiente aplicada.

d) En una revisión bibliográfica realizada, hemos comprobado que existen en España precedentes de programas de entrenamiento psicológico en grupos, varios de ellos realizados en los distintos equipos que participaron en las pasadas Olimpiadas de Barcelona'92: baloncesto femenino (Buceta, 1992), hockey sobre patines (Palmi, 1992), hockey sobre hierba (Blanco y Buceta, 1992), fútbol (García y Llamas, 1992), ciclismo (Escudero, 1992) y otros. Nuestro trabajo en cierto modo se inscribe en este tipo de experiencias de entrenamiento grupal, con la particularidad de que nuestro grupo no está aún dentro de la élite deportiva del país. Existen varios trabajos similares que se están realizando con deportistas jóvenes (Romero, 1988, 1994; Ferraro, 1993). Pensamos que en un plazo no muy largo todo lo que estamos haciendo varios profesionales con los deportistas en formación se hará público y

tendremos más puntos de referencia para evaluar lo realizado.

En otro orden de cosas, hablar del futuro de programas como el realizado pasa por abrirse a nuevos campos que no sean los tradicionales de la competición deportiva o de la Psicopatología aplicada al deporte. Actualmente aparecen experiencias que utilizan la práctica deportiva en poblaciones con problemas p. ej. reclusos (Chamarro, 1993); o como opción de calidad de vida. Nuestra propuesta sería la de aprovechar el atractivo de la práctica deportiva para hacer una verdadera prevención primaria e incluir programas de entrenamiento psicológico que sean extrapolables a la vida de las personas.

Referencias

- Balaguer, I. et al. (1993). El perfil de estados de ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- Blanco, I. y Buceta, J. M. (1993). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de hockey hierba femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 87-99.
- Bloch, D. S. (1993). *Palabras que curan. El uso de las afirmaciones en la vida cotidiana*. Madrid. Los Libros del Comienzo.
- Buceta, J. M. (1992). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 69-87.
- Buceta, J. M. (1993). *Aspectos psicológicos a tener en cuenta en relación con las deportistas españolas de alta competición*. IV Jornadas UNISPORT sobre rendimiento deportivo. Malaga.
- Chamarro, A. (1993). Deporte y ocio para la reinserción de reclusos: la experiencia del centro penitenciario de Barcelona. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 87-97.
- C.A.R.-Barcelona. (1990). *Profile of Mood States/Perfil de estados de ánimo. Protocolo de la prueba en castellano*. Barcelona: Departament de Psicologia de l'Esport.
- Danish, S. J. y Hale, B. D. (1981). Algunos problemas que plantea la práctica de la Psicología del Deporte. *Journal of Sport Psychology*, 3, 90-99.
- Escudero, J. T. (1992). Preparación psicológica de la selección olímpica española de ciclismo: Barcelona'92. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 95-101.
- Ferraro, M. V. (1993). *Psicología del deportista en la iniciación*. Ponencia presentada al IV Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Sevilla.
- García, J. y Llamas, R. (1992). Preparación psicológica de la selección olímpica de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 63-67.
- Harris, D. V. y Harris, B. L. (1987). *Psicología del deporte. Integración mente-cuerpo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Labrador, F. J. y Cruzado, J.A. V. (1993). Técnicas de Control de Contingencias. En Vallejo, M.A Ruiz, M. A. *Manual práctico de Modificación de Conducta. Vol. 1*. Madrid. Fundación Universidad- Empresa.

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN UN EQUIPO FEMENINO.../ PULGARIN, M. C.

- Martínez, E. (1993). *El Deporte de vivir*. Efe Televisión. Madrid.
- Palmi, J. (1992). Intervención psicológica para la selección olímpica de hockey sobre patines. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 53-61.
- Paul Cavalier, F. J. (1993). *Visualización. Imágenes para la acción*. Madrid: Los Libros del Comienzo.
- Pérez, G. (1990) *Entrenamiento Psicológico*. Barcelona. Generalitat de Catalunya. Trabajo sin publicar.
- Pérez, E. A. y Caracuel, J. C. (1990). Entrevista con Josep Roca. Psicología del Deporte: un nuevo campo profesional de investigación. *Apuntes de Psicología*, 30, 5-12.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Riera, J. y Cruz, J. (1991). *Psicología del Deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Romero, F. M. (1994). *Intervención psicológica en un programa de tecnificación deportiva*. Ponencia presentada al V Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Málaga.
- Romero, F. M. y Muñoz, F. J. (1988). *Dinámica de grupo y deporte. Una aplicación a la cohesión de equipo*. Ponencia presentada a las I Jornadas Andaluzas de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Granada.
- Roselló, E. (1990). *Salir de la botella. Manual de instrucciones*. Madrid: Los Libros del Comienzo.
- Silva, J. (1990). El Método Silva de Control Mental. Serie de conferencias básicas. Madrid. Instituto de Psicorientología.
- Vallejo, M. A. y García-Fernández, E. (1993). Esquema general de análisis e instrumentos de evaluación. En Vallejo, M.A Ruiz, M.A.: *Manual práctico de Modificación de Conducta*. Vol 1. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.