



Etapas de un Programa de Entrenamiento Psicológico

Psicología para Entrenadores

Ericka del Carmen Matus García

El desarrollo competitivo en todos los ámbitos deportivos ha puesto a los especialistas a trabajar en pro de los atletas y de todo lo que involucre el desempeño de un deportista, sin importar el nivel o categoría de actividad.

El entrenamiento psicológico, al igual que el entrenamiento deportivo, requiere de un proceso, de tiempo, de preparación, de habilidad, de repetición, de aprendizaje, ejecución y evaluación, ya que son procesos psicológicos adaptados a un contexto determinado en situaciones específicas.

Para poder hablar propiamente del entrenamiento psicológico, es necesario exponer que el trabajo que va dirigido a un atleta, involucra directamente al entrenador y al psicólogo del deporte e indirectamente a los nutriólogos, médicos, preparadores físicos, padres de familia, compañeros de entrenamiento y a los directivos.

El entrenamiento psicológico, se puede utilizar en todos los niveles y categorías, desde deporte recreativo, hasta el alto rendimiento; y en cualquier etapa de la vida, ya que el objetivo principal del entrenamiento psicológico, es que **cada persona que se encuentre en un Programa de Entrenamiento Psicológico pueda optimizar su desempeño psicomotor, su capacidad de comunicación, su habilidad para relacionarse con los demás, y de igual modo, aprenda trabajar en equipo y desarrollar habilidades como la toma de decisiones, la confianza en sí mismo, el manejo de estrés, la visualización, el control, las rutinas, la formulación de metas y la auto evaluación, entre otras.**



El Programa de Entrenamiento Psicológico debe considerarse por ciclos de entrenamiento deportivo, es decir, es necesario que el entrenador tenga un esquema del trabajo, las metas y los tiempos en que se va a trabajar. Además es fundamental establecer una evaluación al inicio del ciclo para poder delimitar las metas técnicas, tácticas y de rendimiento para cada atleta y el o los equipos.

En un Programa de Entrenamiento Psicológico se consideran las siguientes etapas:

- Evaluación Diagnóstica
- Descanso Psicológico
- Preparación Psicológica General
- Preparación Psicológica Específica
- Control
- Competitiva
- Post Competitiva

En seguida se muestran las etapas de un Programa de Entrenamiento Psicológico dentro de un ciclo deportivo, sin embargo es importante tomar en cuenta que los tiempos dependen del nivel de ejecución del tipo de deporte, la edad del atleta, del nivel competitivo y el tipo de competencia.

Etapas de un Programa Entrenamiento Psicológico



dentro de un ciclo deportivo

Etapas del Entrenamiento		Objetivo	Actividades	Técnicas
Deportivo	Psicológico			
Evaluación diagnóstica	Evaluación Diagnóstica	<p>Inicio del ciclo</p> <p>Evaluar las habilidades psicológicas</p>	<p>Pruebas psicométricas</p> <p>Juegos</p> <p>Observación</p>	<p>Observación</p> <p>Entrevista</p>
Selección de candidatos	Descanso Psicológico	<p>Integrar experiencias complementarias tanto para la actividad física como para la preparación mental</p>	<p>Ocio</p> <p>Juegos</p> <p>Otros deportes</p> <p>Cambio de actividad</p> <p>Junta con padres y código ético de los padres</p> <p>Organización de los padres</p> <p>Objetivos</p> <p>Locus de control</p> <p>Conductas que se toleran</p> <p>Conductas que no se toleran</p> <p>Pruebas psicométricas</p>	<p>Sociograma</p> <p>Integración grupo-tarea</p> <p>Grupo-sociedad</p> <p>Cuestionarios</p> <p>Comunicación</p> <p>Confianza</p> <p>Crecimiento de los miembros</p> <p>Diferencial semántico</p> <p>Grupo operativo -determinar la tarea-</p> <p>Constructivismo</p>



<p>Acondicionamiento físico</p>	<p>Preparación Psicológica General</p>	<p>Establecer objetivos diarios</p> <p>Traducir logros en el momento de la competencia</p> <p>Metas psicológicas – buen humor Juegos y retos personales</p> <p>No entrenar a medias ganas</p> <p>Planificar el entrenamiento</p> <p>Resistencia a la fatiga al dolor</p> <p>Relajación para facilitar el descanso</p> <p>Relajación para el trabajo con pesas</p> <p>Visualización de imágenes de energía para controlar la fatiga</p> <p>Modificar el no puedo</p>	<p>Autoconocimiento</p> <p>Motivación</p> <p>Entrenamiento</p> <p>Competencia</p> <p>Resistencia</p> <p>Fatiga</p> <p>Dolor</p> <p>Autoconfianza</p> <p>Valoración del trabajo</p> <p>Autocontrol</p> <p>Pruebas psicométricas</p>	<p>Relajación</p> <p>Control del pensamiento</p> <p>Autodiálogo</p> <p>Energetización</p> <p>visualización</p>
<p>Trabajo técnico específico</p>	<p>Preparación Psicológica Específica</p>	<p>Optimización de motricidad fina</p> <p>Re-conocer sobre las sensopercepciones de cada ejercicio</p>	<p>Preparación Psicokinestésica</p> <p>Autocontrol</p> <p>Autoconfianza</p> <p>Conseguir mejor imagen multisensorial de la ejecución correcta para llegar a la autoconfianza y de ahí</p>	<p>Videos</p> <p>Diario de mejoras</p> <p>Entrenamiento de la percepción visual</p> <p>Análisis de la biomecánica</p>



		Establecer locus de control interno	al autocontrol Pruebas psicométricas	
Pre competitiva	Control	Mejorar la respuesta automática. Minimizar las decisiones que el deportista deba tomar	Elaborar rutinas Cuando comer Que comer Diálogos y recomendaciones Respiración Ritmos Conducta en competencia Visualización de actividades Evaluación de la rutina Pruebas psicométricas	Revaloración de: Objetivos deportivos Objetivos personales Identificar el nivel óptimo de activación Aire Atención
Competitiva	Competitiva	Evaluación del desempeño	Ajustes y refinamiento real al lugar de la competencia Identificación de nuevos obstáculos y objetivos Evaluación Pruebas psicométricas	Retroalimentación visual (videos, fotos) Retroalimentación en grupo (videos, fotos y conversación) Retroalimentación personal
Post competitiva	Post competitiva	Evaluación del ciclo	Evaluación grupal sobre los objetivos planteados	Establecimiento de cierre



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

		Autoevaluación	Autoevaluación	
			Reformulación de objetivos individuales	Dinámicas de grupo
		Cierre del ciclo	Reformulación de objetivos grupales	
			Cierre formal del ciclo	
			Pruebas psicométricas	

México, D.F. octubre de 2005