

DOSSIER

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA SELECCIÓN NACIONAL OLÍMPICA DE HOCKEY SOBRE PATINES

Joan Palmi

RESUMEN: El objetivo del presente artículo es el de exponer el programa de entrenamiento psicológico utilizado con la selección olímpica de Hoquey sobre patines para su participación en los XXV Juegos Olímpicos en Barcelona. En este trabajo se plantean la duración y tipo de contrato realizado, así como las características del programa de intervención, regido bajo una perspectiva de modelo de campo, en el que se destacaban los siguientes puntos definidores: Entrenador de habilidades psicológicas, asesor del entrenador, visión interdisciplinar, mínima interferencia, i evaluación objetiva. Para acabar se repasan algunos de los problemas con los que se encontró a lo largo del periodo de entrenamiento (la novedad del trabajo psicológico, la variedad de niveles de entrenamiento psicológico recibido por los jugadores, ...). Finalmente se esbozan unas conclusiones para futuras intervenciones.

ABSTRACT: The main goal of this article is to expound the psychological training programme used in the Olympic rolling hockey team because of its entry in the XXV Olympic Games in Barcelona. In this work it's expounded the length and the type of contract made, as well as the intervention programme characteristics, guided by a model field perspective, where you could point out the following definite subjects: the psychological abilities coach, the trainer adviser, the interdiscipline view, the minimum interference, and objective evaluation. In order to finish they are revised some problems which were found during the long training period (the newness of the psychological work, the variety of psychological training levels used by the players, ...). Finally they're outlined some conclusions for future interventions.

INEFC-Lleida. Profesor de Psicología del deporte; Psicólogo de la selección Olímpica de Hoquey sobre patines.
Dirección: INEFC-Lleida, Partida Caparrella s/n. 25191 Lleida.

Inicio de la colaboración

La intervención profesional como psicólogo de la Federación Española de Patinaje empieza en 1988, cuando el seleccionador nacional (C.Trullols) decide crear una estructura técnica que incluya la participación de un psicólogo deportivo en vistas a la preparación del mundial de 1989 que se iba a desarrollar en San Juan (Argentina). La selección absoluta había puesto muchas esperanzas en este campeonato y por lo tanto se trabajó intensamente para conseguir este objetivo. Dado que el trabajo realizado fué valorado positivamente por el seleccionador, los jugadores y la propia Federación, además de que los resultados deportivos acompañaron -ya que se consiguió la medalla de oro-, se pidió una continuación del trabajo psicológico realizado para preparar el campeonato de Europa de 1990 en Lodi (Italia), en donde se obtuvo la medalla de plata (hacemos tanta referencia a los resultados deportivos, ya que en muchas ocasiones se valora el trabajo de entrenamiento psicológico a partir del rendimiento en la pista). A finales de 1991 volvimos a trabajar con la selección nacional olímpica de Hockey sobre patines para la preparación de los Juegos Olímpicos de Barcelona, a partir de la demanda realizada por el seleccionador nacional.

Por lo tanto, debemos indicar que este trabajo profesional no nació únicamente pensando en la participación del equipo en Barcelona'92, sino que partió del planteamiento realizado para la preparación de un mundial en 1989 en el que la selección española tenía grandes necesidades de ganar por su nivel deportivo, y dado que hacía nueve años que no lo conseguía. De forma secundaria se pensaba en una posible planificación a más largo plazo para esta importante competición deportiva.

Duración y tipo de contrato

En todas las ocasiones la duración de la intervención venía dada por la demanda del campeonato y de su preparación específica. Concretamente, para los Juegos Olímpicos de 1992 el trabajo se desarrolla desde Octubre de 1991 hasta el 7 de Agosto de 1992, fecha en la que finaliza la competición de Hockey patines. La vinculación profesional que se establece es la de un contrato de servicios a partir de la aceptación de un presupuesto, que engloba las necesidades económicas del programa de intervención previsto, a partir de la demanda y propuestas planteadas por el seleccionador nacional.

Modelo de intervención

El programa de intervención utilizado fué similar al que se desarrolló para la competición del mundial de San Juan (Palmi, 1990), dados los buenos resultados obtenidos, pero con algunas variaciones como consecuencia de la evolución personal y del equipo -este aspecto está bastante especificado en otras publicaciones (Palmi, 1991). No obstante intentaremos estructurar una propuesta resumida de tal intervención, en la que se recoge la visión del trabajo profesional del psicólogo deportivo en contacto con las expectativas, la dudas, los problemas,... de los diferentes integrantes de la competición: máximamente seleccionador y jugadores. A ellas deberá responder el psicólogo con eficacia, recogiendo datos de la manera más objetiva posible y elaborando propuestas de entrenamiento y planificación que mejoren o estabilicen la situación analizada.

La estructura de trabajo previa a la confección del programa de intervención pasa por el análisis del problema o sugerencia técnica a mejorar (donde buscar la información), recogida objetiva de datos (cómo obtener esa información), y la propuesta del programa a partir de la planificación general de entrenamiento prevista por el seleccionador nacional (intervención).

El trabajo de entrenamiento propuesto conlleva la adaptación de la mejora de habilidades psicológicas a partir de la temporalización realizada por los técnicos que participan en la preparación de los deportistas cara a su máximo rendimiento: Seleccionador (entrenador técnico-táctico), Preparadores físicos (entrenadores de habilidades físicas), Psicólogo (entrenador de habilidades psicológicas). Este triángulo técnico ha de trabajar al unísono, pues de ello va a depender la facilidad del trabajo y la complementariedad interdisciplinar indispensable para la consecución del éxito deportivo.

El marco teórico en el que hemos estado trabajando se encuentra alrededor del modelo de campo interconductual (Palmi, 1985/1989; Ribes y Lopez, 1985; Riera, 1985; Roca, 1989; ...), que conlleva una visión amplia de la conducta humana, ya que se entiende que el comportamiento es fruto de la interrelación de los diferentes factores que influyen sobre el individuo: El pasado, los factores situacionales y el medio de contacto en el que se realizan las interacciones motivo de análisis. Esta visión estructuralista-funcionalista (global) del comportamiento humano conlleva la utilización de técnicas provenientes de una metodología comportamental (observación objetiva, técnicas de modificación conductual, determinación de objetivos, ...) en combinación con recursos provenientes de modelos cognitivos (control de pensamientos, resolución de problemas, visualizaciones imaginadas, ...). En este punto, tal y como hicimos en otra ocasión (Palmi, 1991a), quisiera recordar los cinco puntos básicos sobre los que se estructura el programa de intervención psicológica planteada para la selección de Hockey en los Juegos Olímpicos de Barcelona:

1) Entrenador de habilidades psicológicas: Consideramos indispensable que el psicólogo se quite la túnica de profesional "complejo-mágico", y aborde los problemas del rendimiento deportivo como un entrenador de habilidades específicas. Así conseguirá que los deportistas y demás técnicos le integren con mayor facilidad en el equipo, haciendo más fácil y eficaz todo su trabajo.

Como veremos más adelante, en la mayoría de programas de intervención (Porter y Foster, 1990) estas habilidades psicológicas giran alrededor de unos componentes básicos: Control de los niveles de activación, control de la atención, control de pensamientos, determinación de objetivos, imaginación o visualización imaginada.

2) Asesor del entrenador: Uno de los aspectos más interesantes, al mismo tiempo que complejo, es el tema del asesoramiento al entrenador. En deportes de equipo y en la situación de alto rendimiento que estamos analizando, es indispensable que la figura del entrenador-seleccionador sea potenciada para que su intervención tenga unas fuertes repercusiones en la dinámica del equipo, tanto fuera como dentro de la pista.

3) Visión interdisciplinar: Es necesario que el psicólogo tenga ligeros conocimientos del deporte y la competición en la que se está trabajando, y para ello deberá tener una visión interdisciplinar, tanto en el momento de la planificación del programa de entrenamiento psicológico, como a lo largo del proceso de trabajo que nos aproxima al periodo de competición. Esta visión amplia del deporte nos permitirá intervenir con mayor eficacia, dado que estaremos mucho más próximos a la demanda planteada por los diferentes técnicos con los que se relaciona el deportista.

4) Mínima interferencia: Este apartado tan simple resulta a veces trascendente. Así, el equilibrio entre el exceso de intervención o su defecto, delante de la demanda de los entrenadores y/o jugadores, resulta en ocasiones complicado. Si se presenta el conflicto sugeriríamos que se recordaran estas dos premisas: Por un lado, recordar que el psicólogo es el último técnico que se está incorporando al deporte (Palmi, 1991a) y por otro, indicar que lo más aconsejable es no correr delante de las posibilidades de intervención frente a un conflicto (Williams, 1986).

5) Evaluación objetiva: Dada la peculiaridad de las variables y factores intervinientes en el entrenamiento de habilidades psicológicas, y la difícil cuantificación de las mejoras obtenidas, así como

la falta de estudios empíricos suficientes, resulta indispensable que tengamos una actitud de alerta crítica en referencia al trabajo que realizamos, para poder evaluar con mayor objetividad la eficacia de nuestra labor profesional. Tenemos la obligación de encontrar un equilibrio en esta exigencia, ya que no podemos olvidar que estamos trabajando a nivel aplicado y no podemos atiborrar a los deportistas y entrenadores con cuestionarios y con exceso de entrevistas para cubrir esta necesidad. En referencia al trabajo realizado concretamente con la selección olímpica se desarrollará este aspecto en el apartado específico de evaluación del programa de intervención.

Programa de intervención

La planificación de la intervención psicológica para la selección olímpica de hockey patines está totalmente ajustada a la programación prevista por el seleccionador, tanto a nivel de tiempo como de los objetivos de trabajo (Bacon, 1989). A continuación, de forma resumida se perfila la estructura base del programa previsto:

1a. Fase.

Objetivo general: Planificación del programa general de entrenamiento deportivo.

Objetivo psicológico: Propuesta de programa de entrenamiento psicológico.

Intervención:

- * Entrevista con el seleccionador.
- * Análisis de partidos relevantes de la selección.
- * Análisis del rendimiento deportivo de los jugadores durante el último trimestre con sus equipos profesionales.

2a. Fase.

Objetivo general: Preparación física general.

Objetivo psicológico: Introducción a las habilidades psicológicas.

Intervención:

- * Evaluación individual de dichas habilidades.
- * Aproximación teórica a dichas habilidades.
- * Entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

3a. Fase.

Objetivo general: Preparación física específica.

Objetivo psicológico: Entrenamiento específico de dichas habilidades.

Intervención:

- * Ejercicios de entrenamiento de cada una de las habilidades en pista.
- * Entrevista con los jugadores.
- * Asesoramiento al entrenador.

4a. Fase.

Objetivo General: Preparación pre-competicional.

Objetivo Psicológico: Entrenamiento de estrategias pre-competicionales.

Intervención:

- * Entrenamiento de rutinas y ejercicios preparatorios a la competición.
- * Entrevista con los jugadores: Objetivos individuales.
- * Asesoramiento al entrenador.

5a. Fase.

Objetivo general: Periodo competitivo.

Objetivo psicológico: Estrategias psicológicas competitivas.

Intervención:

- * Rutinas individuales y colectivas para la estabilización del rendimiento deportivo.
- * Ejercicios para la recuperación de la fatiga competitiva.
- * Visualización imaginada de acciones competitivas.
- * Análisis psicológico del equipo contrario.

Evaluación del programa

Como ya hemos dicho, uno de los componentes necesarios para la buena marcha de un programa de intervención psicológica es la evaluación o contrastación de resultados a partir de la planificación efectuada. Este proceso de auto-análisis resulta complejo de realizar por varios motivos; básicamente destacaríamos: por un lado las características de las variables psicológicas con las que se trabaja, y por otro la situación aplicada y de alto rendimiento en la que estamos interviniendo y que, en muchas ocasiones, no nos va a permitir hacer pruebas comparativas, ni acceder a grupos de control, ni someter a ciertos análisis a jugadores profesionales que tienen una agenda muy cargada de competiciones; de modo que difícilmente podremos conseguir sesiones extras, ni excesivas pruebas de test-retest.

A parte de esta dificultad inicial, a continuación sugeriremos alguna propuesta que en diferentes ocasiones hemos utilizado para la evaluación del entrenamiento psicológico:

- Entrevista Post-programa al entrenador: Después de toda intervención psicológica se hace indispensable plantear una entrevista-evaluación al responsable técnico del trabajo psicológico efectuado. En ella y por medio de escalas Likert se evalúan diferentes componentes de dicha intervención (Ver anexo 1), en donde se puede ver el grado de consecución de los objetivos marcados inicialmente en la fase de planificación.

- Entrevista a los jugadores: Otra forma sencilla de recoger información del programa de intervención psicológica es confeccionar una evaluación para que los jugadores intervinientes valoren el trabajo realizado, su motivación y participación, y sobre todo el grado de generalización y utilización en pista de los diferentes recursos entrenados.

- Evaluación de objetivos: Una forma de realizar una evaluación general del programa de trabajo consiste en escribir una serie de objetivos pre-programa y evaluarlos al acabar el mismo. Esta evaluación se debería hacer por medio de personas ajenas al psicólogo responsable del entrenamiento realizado, pero que tuviesen los conocimientos suficientes para ello. En esta evaluación de objetivos se deberían tener en cuenta aquellos relacionados con la mejora de las habilidades psicológicas, y por otro lado aquellos relacionados directamente con el rendimiento en pista.

- Evaluación técnica específica: Esta evaluación nos va a permitir recoger información objetiva (pero no con el suficiente control de validez interna propia de un diseño experimental) sobre la relación entre asimilación de ciertas habilidades psicológicas y su repercusión sobre la ejecución de tareas específicas. En nuestro caso, comparamos resultados de evaluación del rendimiento del contraataque en situación de "uno contra uno estático" en tres situaciones diferentes: sin preparación psicológica específica, con ensayo mental previo y con energización en equipo. Dichos resultados permitieron analizar los modelos de preparación psicológica más óptimos para cada uno de los jugadores en situaciones parecidas a las entrenadas.

- Evaluación objetiva del control de variables fisiológicas: Principalmente para el trabajo de las habilidades que implican un control de los niveles de activación, se hace indispensable la utilización de registros técnicos que muestren el grado de cumplimiento de los ejercicios marcados, o bien el efecto real que producen sobre ciertas variables fisiológicas. En nuestra experiencia se trabajó con aparatos de registro de la frecuencia cardíaca (*Sport-tester*) que permitieron mostrar los cambios sobre ella según los ejercicios respiratorios o imaginados que se realizaban, pudiéndose ver la capacidad de recuperación de cada uno de los jugadores.

Principales problemas

En este apartado quisieramos mostrar algunos de los problemas con los que nos encontramos en nuestro trabajo de entrenamiento psicológico con la selección. En él podremos ver toda una serie de inconvenientes que le pueden permitir al lector analizar su importancia, así como poder ser comparados con otras experiencias y ver el grado de generalización o especificidad de los mismos.

A continuación, expondremos algunos de estos problemas e indicaremos como se intentaron tratar a lo largo del periodo de entrenamiento y de competición. Podemos destacar:

- Las dudas y la novedad del trabajo psicológico: Aunque el entrenamiento psicológico con la selección olímpica de hockey sobre patines empieza en 1989, y por lo tanto no es una novedad ni para los técnicos ni para los jugadores, en ciertos momentos de presión o de acomodación de los horarios de entrenamiento aparecen sombras de duda sobre algún componente del trabajo psicológico, ya que en ocasiones, tal vez, se ha esperado demasiado de su eficacia, y por lo tanto parece provocar ciertas dudas el hecho de comprobar que no tiene un efecto tan directo ni inmediato con el rendimiento deportivo en la pista. Nuestro planteamiento fué muy claro desde un principio: Primeramente especificar los objetivos del entrenamiento psicológico que se iba a realizar (sin intentar generar más o menos expectativas de las que conlleva el trabajo de cualquier técnico que conoce el deporte y a los jugadores), y continuar con una persistente profesionalidad en la planificación del trabajo realizado (programación escrita de todas las sesiones de intervención, graficación y análisis de los resultados encontrados, observación y registros en video de los comportamientos motivo de análisis).

- La variedad de niveles por parte de los jugadores: Dado que se había trabajado anteriormente con la selección nacional absoluta, nos encontramos con tres niveles de jugadores en referencia al trabajo psicológico desarrollado anteriormente. Así, teníamos jugadores que habiendo participado de todas las concentraciones en las que se habían realizado ejercicios de entrenamiento psicológico, otros que solamente coincidieron en algunas de estas sesiones y un tercer grupo de jugadores que nunca habían desarrollado ningún tipo de entrenamiento psicológico ni en la selección ni en sus clubs. Esta realidad nos obligó a plantearnos la necesidad de trabajar paralelamente estos jugadores con menos nivel de entrenamientos, y la opción que se realizó fué la de reiniciar el programa de entrenamiento pero con una mayor velocidad de progresión del trabajo, teniendo en cuenta que era necesario seguir más individualmente a aquellos jugadores con menos sesiones de entrenamiento psicológico.

- La repetición de entrenamiento de habilidades: Dado que el trabajo realizado se condensaba en el período de las concentraciones, que se desarrollaron a lo largo de varios meses previos a la competición, tuvimos la necesidad de planificar muy bien a priori el programa a desarrollar; así como ir preparando una importante variedad de ejercicios para que se vayan asimilando las diferentes habilidades psicológicas, para evitar al máximo el aburrimiento por monotonías de trabajo. En este punto quisiéramos remarcar que el psicólogo del deporte se encuentra con los mismos problemas que cualquier otro entrenador del equipo técnico, ya que en el trabajo de todos existen unas habilidades

básicas que necesariamente tenemos que ir reentrenando, pero de manera amena y sobre todo variada, para mejorar la motivación y posibilitar unos niveles de concentración acordes con la premisa del trabajo planteado.

- El exceso de días de concentración y de competición: Como continuación del apartado anterior nos encontramos con un grupo de técnicos y de deportistas que conviven durante varios meses bajo una presión importante, principalmente en el periodo de competiciones. Como propuesta a este problema se planteó el trabajar con objetivos específicos para cada fase de la competición; es decir, objetivos a corto plazo. Para el análisis de la fatiga por posibles sobrecargas de entrenamiento se utilizó el cuestionario *POMS*, y se procuró adaptar dentro de lo posible la planificación y los descansos de trabajo para cada uno de los jugadores. Este aspecto fué posible, en parte, gracias a que se contaba con trece jugadores, mientras que solamente son diez los que configuran la selección.

Conclusiones

En este apartado quisiéramos remarcar de forma abreviada algunas de las ideas que ya se han expuesto. Así, cabe destacar el interés del trabajo realizado y de la experiencia vivida dado el tipo de competición y el hecho de que ésta se desarrollara en Barcelona, lo cual provocó una gran motivación y derroche de energía por parte de todos los participantes de la selección, en especial los jugadores.

La complejidad de la intervención psicológica en deportes de equipo es otro de los aspectos a resaltar. Este hecho enfatiza la relevancia del rendimiento del grupo por encima de las individualidades, y por tanto va a resultar de gran importancia la estrategia o táctica que el equipo va a desarrollar delante del contrario. Por eso hemos remarcado la trascendencia del trabajo interdisciplinar e integrador con los demás técnicos del equipo y muy especialmente con el entrenador.

Es muy importante, además, el hecho de conocer al equipo y el deporte con el que se va a trabajar, para hacer una buena propuesta de planificación del trabajo a realizar; planteamiento que va a poder ser mucho más ajustado a las necesidades del equipo. Esta propuesta la iremos reajustando en función de las necesidades que vayan apareciendo. En esta misma línea se hace indispensable la sistematización del trabajo realizado por medio de registros o esquemas esclarecedores del proceso, como por ejemplo vídeos, representación gráfica,... Este aspecto, que anotamos como relevante, y que tuvimos en cuenta en la intervención realizada con la selección olímpica de Hockey sobre patines, en muchas ocasiones resulta difícil de realizar, dada la dificultad de tiempo, falta de hábito, o cualquier otro aspecto. Decimos esto dado que, aunque en nuestra intervención se tuvo en cuenta esta premisa, no se realizó con la sistematización que hubiéramos deseado.

Finalmente destacaríamos, el tipo de proceso que pretendíamos desarrollar: estábamos trabajando a nivel pedagógico y no terapéutico, potenciábamos la búsqueda de un cierto equilibrio personal y en las relaciones de equipo que permitiesen al jugador una mayor capacidad para responder, más que para reaccionar delante de los acontecimientos. Este entenamiento psicológico debe regirse siempre por dos coordenadas: la seguridad profesional del entrenamiento psicológico que se desarrolla y, por otro lado, la humildad delante de los aspectos relacionados directamente con el deporte con el que se trabaja.

Bibliografía

Bacon, T. (1989), La planification et l'integration des programmes de préparation mentale. *Science du sport*, 10, 1-10.

- Palmi, J. (1985), *Psicologia Aplicada a l'Activitat Física. Documents INEF No.2*. Esplugues de Llobregat: Generalitat de Catalunya.
- Palmi, J. (1989), Algunas conclusiones sobre técnicas de intervención en psicología del deporte. *III Congreso nacional de Psicología de la actividad física y del deporte*. (109-120). Pamplona: Gobierno de Navarra.
- Palmi, J. (1990), Intervenció psicològica en esports d'equip i d'alt rendiment. *VI Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport*. (53-57). GESES: Barcelona.
- Palmi, J. (1991a), Entrenamiento psicológico para la competición. En J.Riera y J.Cruz (Eds.). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. (165- 183). Barcelona: Martinez Roca.
- Palmi, J. (1991b), *La imatge com a tècnica i programa d'intervenció psicològica en l'esport*. Tesis doctoral no publicada. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Porter, K. y Foster, J. (1990), *Visual athletics. Visualizations for peak sports performance*. Dubuque, IA: Wm.C.Brown Publishers.
- Ribes, E. y López, F. (1985), *Teoría de la conducta*. México :Trillas
- Riera, J. (1985), *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martinez Roca.
- Roca, J. (1989), *Formas elementales de comportamiento*. México: Trillas.
- Williams, J. (1986), *Applied Sport Psychology*. Palo Alto, CA: Mayfield. Traducción: J.Williams *Psicología Aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, (1991).

Anexo 1 EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

DEPORTE:
CONCENTRACION:
FECHA :

Puntue de 1 a 5 las siguientes cuestiones (1 valoración mínima, 5 valoración máxima):

A.- Integración del psicólogo en el equipo técnico	1	2	3	4	5
B.- Integración en la dinámica de concentración	1	2	3	4	5
C.- Asesoramiento al 1r. entrenador	1	2	3	4	5
D.- Valoración del trabajo sobre el equipo	1	2	3	4	5
E.- Valoración del trabajo individual en jugadores	1	2	3	4	5
F.- Valoración de los objetivos inicialmente planteados	1	2	3	4	5
G.- Relación del entrenamiento psicológico realizado y el comportamiento en la pista.	1	2	3	4	5
H.- Grado de generalización en pista de las técnicas entrenadas.	1	2	3	4	5

I.- Sugerencias (Observaciones):

.....
.....
.....
.....
.....