

DOSSIER

INTERVENCIÓN EN LA PREPARACIÓN OLÍMPICA DESDE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA

Beatriz Galilea*

RESUMEN: A lo largo de la temporada 1991-92, desde el departamento de Psicología del Deporte del C.E.A.R.E. (Centre d'Estudis de l'Alt Rendiment Esportiu) perteneciente a la Generalitat de Cataluña, se realizaron unos programas de preparación psicológica con miras a la participación en los Juegos Olímpicos de Barcelona. Con este artículo, pretendemos:

A. Presentar los programas realizados, especificando el tipo de deporte, los objetivos planteados y el programa general

B. Reflexionar sobre las características de este tipo de actuación.

Intentaremos plantear un tipo de actuación llevada a cabo desde una institución pública, y no desde una federación. Este condicionó la manera de establecer objetivos, de preparar un seguimiento continuado, y de recoger resultados para cada uno de los programas desarrollados.

ABSTRACT: Along the 1991-1992 season, from the Sport Psychology Department of the CEARE (Centre d'Estudis de l'Alt Rendiment Esportiu, Catalanian Local Government) we developed several psychological training programs, in order to the participation in the Barcelona Olympic Games. The aim of this paper is:

A. To expose these programs, including the sport type, the planned objectives and the general program.

B. To discuss about the specific characteristics of this kind of interventions.

We carried out a psychological intervention from a Public Institution, not from a Sport Federation. This fact conditioned definitively the way to establish the objectives, the follow-up schedules, and the system to record the results for each considered sport.

* CENTRE D' ESTUDIS DE L'ALT RENDIMENT ESPORTIU. GENERALITAT DE CATALUNYA. Av. Països Catalans 12, 08950 Esplugues de Llobregat.

Introducción

Los Juegos Olímpicos de Barcelona representaron una ocasión única para todos los deportistas españoles no sólo desde una perspectiva deportiva, sino también desde el punto de vista de apoyo social y económico. Igual que representó una ocasión única para los deportistas, también lo fue para todos aquellos profesionales que vinculados con el deporte tuvimos la posibilidad de realizar alguna intervención, y de alguna manera participar en la preparación para los Juegos.

Pocas veces en la historia del deporte español se ha dado un despliegue tan generalizado con miras a preparar una manifestación tan universal como pueden ser los Juegos Olímpicos. Vale la pena destacar que en esta ocasión la Psicología del Deporte tuvo un papel más destacado que otras veces. Fueron varias las federaciones, instituciones públicas y entidades privadas que contaron con el soporte psicológico para la preparación de sus deportistas. Aunque no se hizo demasiado eco de nuestra intervención, hay que decir que para la psicología fue por un lado una oportunidad irrepetible, puesto que el hecho de celebrarse los Juegos en España, facilitó nuestro trabajo, aunque con mil matizaciones a hacer; pero, fundamentalmente fue un reto para muchos de nosotros que no habíamos tenido la oportunidad de participar en un acontecimiento olímpico.

Pasaremos a continuación a describir cómo se realizaron nuestros contactos con los deportistas, como fueron nuestras intervenciones y las conclusiones que, después de varios meses de finalizados los Juegos, han servido para replantearnos muchas cuestiones, pero sobre todo sirvió para enriquecernos profesionalmente.

No limitaremos este artículo a una descripción de cada uno de los programas realizados, pues la peculiaridad de nuestra intervención así lo requería. Consideramos más útil comentar aquellos puntos comunes a todos los deportistas, a pesar de sus múltiples individualidades. De alguna manera, y éste es un hecho que hemos observado a posteriori analizando nuestra tarea, nos permitió establecer unas líneas generales de intervención, y nos permitió diferenciar aquellos elementos que se repiten sin cesar en toda actuación profesional y que precisamente por darse siempre se convierten en elementos fundamentales a tener en cuenta.

Antes de empezar la descripción de nuestra intervención, mostraremos a continuación la tabla donde quedan reflejados los deportes y el número de deportistas que participaron en los programas, así como los objetivos que se plantearon y los elementos más importantes de los programas. No comentaremos contenidos concretos, ni técnicas específicas que configuraron los programas.

Para comprender la peculiaridad de nuestra intervención hay que especificar los aspectos que comentaremos seguidamente:

1) La demanda provino no siempre de las federaciones, en muchas ocasiones provino del propio deportista; este elemento dificultó de manera importante la labor con el seleccionador nacional, así como la capacidad de diálogo con las federaciones.

2) Como queda reflejado en la Tabla 1, nuestra intervención no se realizó con un único deporte.

3) Nuestra labor, precisamente por no estar colaborando directamente con las federaciones, debía acabarse justo antes de que los deportistas ingresaran en la villa olímpica, donde el estilo de vida y la dificultad para trasladarse a las dependencias del CEARE eran elementos que no facilitaban el poder realizar un seguimiento.

4) A pesar de que inicialmente nuestra intervención iba a ir muy encaminada a optimizar el rendimiento, en ningún momento se desplazó a un segundo término cuestiones que podían atentar contra la salud psicológica de nuestros deportistas. En este punto es importante destacar que de las siete intervenciones sólo dos, en el momento de iniciar el programa, tenían asegurada su participación olímpica.

Tabla 1: *Relación de deportes y deportistas que participaron en programas de entrenamiento psicológico.*

DEPORTE	Nº de deportistas	OBJETIVOS	PROGRAMAS
VELA	4	ANSIEDAD PRECOMPETITIVA / ESTRATEGIAS COMPETICIÓN	TÉCNICAS AUTOCONTROL / PLAN DE COMPETICIÓN
		SELECCIÓN	PROGRAMA DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA LA COMPETICIÓN ↓ PLAN DE COMPETICIÓN
		ESTRATEGIAS COMPETICIÓN	
		SELECCIÓN / CAMBIOS DE OBJETIVOS	
ATLETISMO	1	* MÍNIMA SELECCIÓN	PROGRAMA DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA LA COMPETICIÓN ↓ PLAN DE COMPETICIÓN
PENTHALON	1	* MÍNIMA SELECCIÓN	
NATACIÓN	1	* MÍNIMA SELECCIÓN	

En los otros cuatro casos había que trabajar por hacer las mínimas. Y en un caso (destacamos este caso porque exigió un cambio de objetivos importante), a mitad de temporada, y cuando el proceso de selección olímpico ya había finalizado, se tuvo que continuar su preparación puesto que ocupaba la figura de sustituto, exigiéndole un mismo nivel que el olímpico.

5) Nuestra intervención se realizó al margen de todas las concentraciones, de todas las competiciones importantes previas a los Juegos Olímpicos, lo cual condicionó tanto el proceso de evaluación de las variables psicológicas individuales como el aprendizaje y eficacia del programa.

6) Todos los programas se llevaron a cabo durante la temporada 1991-92, y en distintos momentos de la temporada.

Estos elementos, comunes a todos los deportistas, sentaron las bases de nuestra actuación y tanto los instrumentos de medida como el entrenamiento y práctica de las técnicas, y finalmente, el tiempo empleado para las mismas, se seleccionaron respetándolos al máximo.

Metodología

Las intervenciones se llevaron a cabo siguiendo el modelo ya establecido en el CEARE, que denominamos seguimiento (véase Figura 1).

Según este tipo de intervención, los puntos más destacables son :

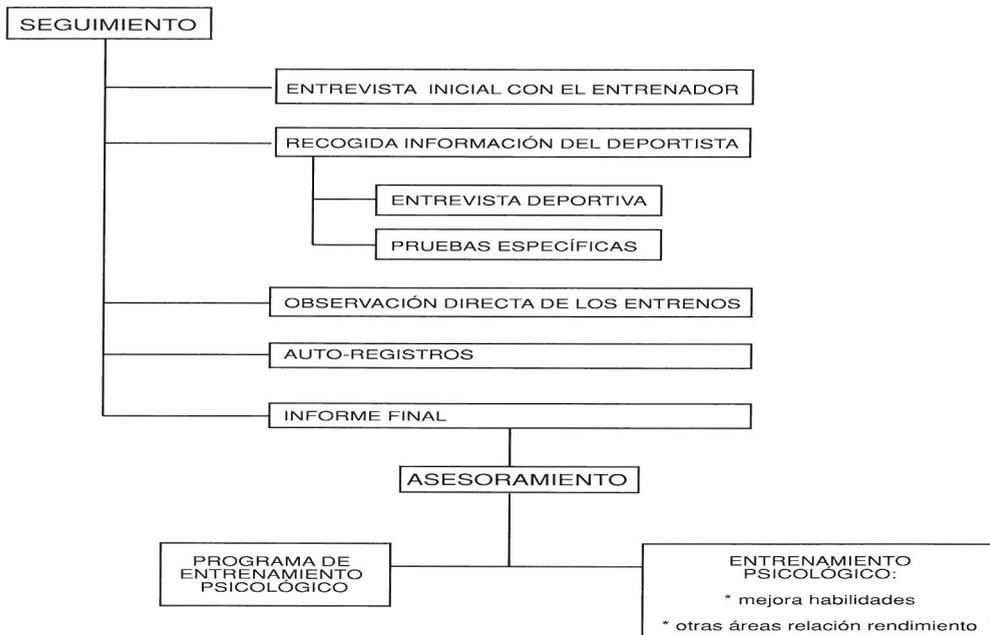
1. **Análisis de los requerimientos psicológicos del deporte que estudiamos.**

2. **Evaluación de las variables psicológicas de los deportistas a través:**

2.1. Una entrevista, explorando las siguientes áreas

- Datos de afiliación
- Hábitos de vida(alimentación, sueño, vida académica o profesional)
- Estudio de lesiones

Figura 1. Esquema del modelo de intervención del CEARE, denominado seguimiento.



- Análisis de la progresión deportiva
 - Análisis de los objetivos
 - Análisis de la conducta en el entrenamiento
 - Análisis de la conducta en la competición

2.2 Pruebas específicas deportivas (LCC, Síntomas frente a la competición)

2.3. Auto-registros(durante el proceso de evaluación y durante el aprendizaje y establecimiento del programa). Consideramos importante este sistema de evaluación, pues permite evaluar in situ conductas deportivas y contrastarlas con aquellas resultado de métodos más objetivos. En segundo lugar permiten controlar la evolución del aprendizaje de técnicas y su aplicabilidad en una situación real de entrenamiento y de competición.

2.4. Entrevista con el entrenador

En esta ocasión nos encontramos con una doble dificultad:

- que el entrenador del deportista y el seleccionador nacional, en la mayoría de las ocasiones, no era la misma persona.
- normalmente el contacto con el seleccionador se daba en las concentraciones y nuestro acceso a las mismas pudo considerarse nulo.

3. Elección de técnicas para optimizar el rendimiento teniendo en cuenta los objetivos planteados y el tiempo disponible.

Como en la mayoría de los casos se trataba de elaborar un programa para afrontar la competición, prácticamente todos los programas contaron con el aprendizaje de técnicas de relajación, concentración y visualización. Para finalizar se elaboró un plan de competición para cada uno de los deportistas. Es importante aclarar que si bien los programas eran similares en cuanto a la selección de las técnicas, cada

uno de ellos se realizó adecuándose a las individualidades de los deportistas(tiempo, dedicación y disponibilidad por parte del deportista, necesidades personales y deportivas que surgieron a lo largo de todo el programa).

Así pues se pudo desarrollar un programa psicológico en muy poco tiempo (únicamente tres meses y medio antes de la celebración de los Juegos), gracias a que el deportista estaba adiestrado en técnicas psicológicas.

4. Aprendizaje de las técnicas.

Estas se practicaron en distintas situaciones:

- 4.1. en situación de laboratorio
- 4.2. en situación de entrenamiento
- 4.3. en situación de competición

En esta fase se trataba de llegar a dominar todo el programa en las últimas actuaciones de la temporada que coincidían con los Campeonatos de España (última oportunidad para entrar a formar parte de las distintas selecciones). De alguna manera el plan de competición quedaba definitivamente configurado por tanto en disposición de poderse poner en marcha durante los juegos.

5. Establecimiento de un programa definitivo durante los juegos, tanto en los entrenamientos previos como durante la celebración de las competiciones olímpicas.

Todos los programas siguieron cinco fases fundamentales , cuyo tiempo se vio influenciado por la disponibilidad de los deportistas, que nos obligó a ir realizando ajustes fundamentalmente en los tiempos necesarios para cubrir cada una de las fases.

1ª Fase

Entrenamiento en las técnicas seleccionadas

Análisis de áreas problemáticas

2ª Fase

Ajuste de las técnicas a los planes de entrenamiento

Elaboración del primer plan de competición

3ª Fase

Práctica del plan en distintas competiciones

Ajuste del plan de competición

4ª Fase

Eficacia del programa psicológico en las pruebas de selección o bien en los Campeonatos de España, en función de los deportes.

5ª Fase

Aplicación del plan durante los entrenamientos antes y durante la celebración de los Juegos.

Conclusiones

Como decíamos al iniciar este artículo, evidentemente no se puede negar que el participar, aunque sea desde la barrera y a distancia, en la preparación deportiva para unos Juegos Olímpicos representa una oportunidad única. Sobre todo por la importancia del acontecimiento, supuso un reto para la psicología del deporte que tuvo en los Juegos Olímpicos la oportunidad de demostrar , quizás con mayor amplitud, que puede dar respuestas a muchos problemas que a diario surgen en la práctica deportiva.

Analizando nuestra intervención, podemos hacer un doble planteamiento: a) qué ventajas tuvimos trabajando desde una institución pública y b) qué inconvenientes surgieron precisamente por estar al margen de los planes federativos, problema derivado probablemente por una falta de previsión a la hora de programar la preparación deportiva de los atletas.

En cuanto a las ventajas, hay que reconocer fundamentalmente el carácter voluntario por parte de los deportistas de iniciar un programa de preparación psicológica. Esto se tradujo en un mayor compromiso por parte de los mismos a la hora de entrenar psicológicamente, y a la hora de poner en marcha todo el programa. Este elemento común a todos los deportistas, facilitó la adherencia a los programas psicológicos. Por contra, el hecho de no estar incluidos en los programas deportivos de las federaciones, nos impidió formar parte del equipo técnico. Esto significó no poder trasladarse con los deportistas y no tener acreditación olímpica, para poder continuar con nuestra tarea durante la celebración de los Juegos. Para evitar, por lo tanto, futuros problemas esta cuestión fue incluida como parte fundamental en el establecimiento de objetivos.

Evidentemente el no poder intervenir durante la celebración de los juegos, aunque programado y aceptado por todas las partes, nos ha dejado muchas incógnitas y sobre todo cierto sentimiento de impotencia frente a situaciones imprevistas que no se pudieron resolver.

Para concluir, nos gustaría destacar unos puntos que consideramos muy importantes en cualquier intervención psicológica, algunos de ellos incluso adquieren una mayor dimensión en el momento que ésta se realiza desde una institución pública.

— Un programa psicológico debe contar con el absoluto compromiso de todo aquel que participa en el mismo (deportistas, entrenadores, etc).

— Es importante disponer de un tiempo necesario, pero éste no puede representar un impedimento para realizar algún tipo de intervención y cubrir una demanda.

— Establecer unos objetivos realistas, pero a la vez flexibles y susceptibles de posibles modificaciones a lo largo del programa.

— Una demanda por parte de un deportista, entrenador o federación debería intentar ser cubierta mediante una intervención directa o indirecta, o bien un asesoramiento.

Referencias

- Albinson J.G., Bull S.J. (1988). *A mental game plan*. Eastbourne; East Sussex: Spodym Publishers.
- Brent S., Rushall D. (1988). Características conductuales de los Campeones. *Apunts de Medicina de l'Esport*. 25, (96) 75-82.
- Galilea B., Plaza A. (1992). La entrevista deportiva. En *VII Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport*. (pp.49-64). Barcelona . Geses.
- Williams J.M. (1986). *Applied Sport Psychology*. Palo Alto. Mayfield Publishing Company.