

Dentro de la psicología de la competición, existen diferentes factores a tratar, en este artículo me voy a centrar en tres, los objetivos, las variables de intervención y en la planificación necesaria para llevar con éxito un posible trabajo con las dos anteriores.

En primer lugar, cuando hablamos de objetivos, debe existir siempre un elemento programático que identifique la finalidad hacia la cual deben dirigirse los recursos y esfuerzos para dar cumplimiento a los propósitos, este propósito o meta que se propone a cumplir, debe situarse en un lapso definido de tiempo y tener como principal característica el ser lo más realista posible y medible en su grado de consecución.

Cuando hablamos de objetivos dentro del mundo del deporte de competición, generalmente nos referimos a un determinado resultado deportivo como ganar una eliminatoria, batir una marca personal, no descender de categoría, quedar entre los siete primeros, etc., pero en ocasiones en el deporte y en cada deportista o grupo de deportistas, existen unas circunstancias deportivas particulares que deben ser consideradas para poder comprender cuáles son las necesidades psicológicas existentes y si es conveniente una revisión de objetivos y una adaptación o modificación de estos, es decir por ejemplo un jugador de fútbol puede pasar de ser titular habitual, a ser suplente con pocos minutos de juego o en el extremo “disfrutar” de los partidos desde la grada durante varios partidos.



En definitiva, cada deportista de competición o equipo deportivo tiene unas circunstancias deportivas específicas que plantean unas necesidades psicológicas también específicas y al comprender las primeras se puede detectar mejor las segundas, y determinar cuál es el trabajo psicológico que en cada caso particular o grupal conviene realizar.

A nivel individual, mencionando a Weinberg y Gould (1996), “el deportista valora de forma subjetiva la competición, cobrando importancia aspectos como la capacidad percibida, la motivación, la importancia de la situación competitiva y el adversario”, pudiendo ser esta valoración subjetiva en algunos momentos del año muy perjudicial psicológicamente hablando, elemento muy a tener en cuenta tanto por el entrenador como por el psicólogo. Parece claro, no obstante, y citando a Buceta, J.M.(1998), que el rendimiento del deportista debe ser, en general, el principal objetivo del trabajo psicológico en el contexto del deporte de competición, pero no por ello se debe olvidar al deportista como persona, ayudándole a que se enfrente saludablemente a los riesgos y problemas psicológicos que pueden derivarse de las exigencias permanentes del deporte de competición y en definitiva, sea una persona equilibrada, satisfecha y feliz, además, puesto que el deportista equilibrado y satisfecho también tenderá a rendir mejor a lo largo del tiempo, de ahí la gran importancia y la razón por la que debe incluirse dentro de una buena intervención y programación psicológica.



Por otro lado a nivel grupal o colectivo, es muy importante el trabajo psicológico hacia la cohesión de grupo, por ejemplo cuando se habla de la “fuerza de cohesión” en química, nos referimos a la atracción entre moléculas que mantiene unidas las partículas formando una *sustancia*, esta definición es en mi opinión perfectamente aplicable cuando hablamos de un grupo o equipo deportivo, ya que se habla de cohesión cuando se produce un intento de conseguir un objetivo de manera conjunta, que en este caso sería formando un *verdadero equipo* y ¿cómo se puede conseguir esta ansiada cohesión? pues en ocasiones, buscando “enemigos” o amenazas comunes, marcando objetivos grupales que favorecerán objetivos individuales, con medidas que demuestren constantemente que se es un grupo resaltando por ejemplo la importancia de valores como solidaridad, compañerismo, etc.

Cuando un grupo deportivo consigue estar unido hacia objetivos comunes, es decir su grado de cohesión es alto, sus probabilidades de éxito se multiplicaran exponencialmente y en momentos de crisis, la

superación de los problemas se realizará de una forma más eficaz y rápida, y por lo tanto menos traumática psicológicamente, que otros grupos sin esta característica.

De todas formas, el trabajo y la interacción entre lo colectivo y lo individual debe ser continua y permanente, habiendo tres formas de intervención, la intervención individual con cada miembro del grupo, la intervención en grupos pequeños y la intervención con la totalidad del grupo.

Con la intervención individual se pueden conseguir efectos sobre el deportista y sobre el grupo, o viceversa, una intervención sobre un grupo de deportistas puede influir sobre las conductas a nivel individual. La cuestión podría ser, ¿cuándo es conveniente trabajar individualmente, en grupos pequeños o con la totalidad del grupo?

*La intervención individual* resulta crucial en cualquier contexto, incluyendo por supuesto el de los deportes de equipo, pues cada deportista debe ser tratado como una persona singular para conseguir el máximo rendimiento individual, incidiendo siempre en el beneficio del grupo como consecuencia.



*La intervención a través de un grupo pequeño*, es en principio bastante apropiado para tratar cuestiones específicas de ese grupo, por ejemplo reunir a los porteros de un equipo para tratar cuestiones específicas de estos, al igual que en el trabajo individual, la utilización de grupos pequeños puede ser beneficiosa siempre que quede claro que el objetivo final consiste en beneficiar a cada componente a nivel individual y al gran grupo como conjunto, ya que se corre el peligro que sea perjudicial si eclipsa la identidad de grupo del gran conjunto que es el equipo, para paliar este posible riesgo, conviene elaborar pequeños grupos diferentes para cada objetivo concreto.

*La intervención con la totalidad del grupo*, debe ser un trabajo que a priori debe ser un factor fundamental por parte del entrenador y que bajo ningún concepto debe descuidar, un control y evaluación de la dinámica global del grupo puede dar pautas de que hacer y cómo actuar en cada momento de una temporada deportiva y la posibilidad de anticipar futuras tendencias perjudiciales para unos buenos resultados deportivos.

La adquisición por parte del deportista o de un grupo de una metodología de trabajo y unos hábitos en cuanto a la preparación mental de la competición, supone aumentar la probabilidad del control de las diferentes situaciones que se pueden presentar, en un principio y hasta que el deportista adquiere dicho hábito, el apoyo de material escrito sirve como guía para establecer los pasos necesarios en los aspectos entrenados, Buceta, J.M (1998), pero para esta adquisición de hábitos es necesario una planificación del trabajo psicológico ya que es fundamental para el éxito de esta, por ejemplo, en la pretemporada o en general en periodos alejados de la competición caracterizados por una elevada carga de trabajo físico y técnico, será muy importante incrementar la motivación por la actividad deportiva, eliminar en lo posible el estrés asociado a situaciones ajenas al entrenamiento y conseguir que la atención se centre en los objetivos y tareas de este periodo de entrenamiento, por otro lado en periodos de competición es crucial focalizar el trabajo psicológico hacia la autoestima. Para realizar de forma correcta este trabajo en periodos de competición es fundamental tener cuidado con la “motivación” y con la “autoeficacia”, un exceso de motivación hacia una meta acompañada con una escasa autoeficacia (no salen los resultados hacia lo que uno se encuentra motivado), nos llevara inexorablemente a una frustración y a desajustes más o menos graves psicológicos, con lo que lo más apropiado sería empezar a trabajar la autoeficacia y a raíz de ahí a medida que van saliendo los resultados ir aumentando la motivación, en conclusión se podría decir que trabajar *la autoestima* es una cosa de la que habitualmente se habla pero que requiere de gran complejidad debido al gran número de factores que sobre esta variante intervienen, con lo que quizás sea mejor intervenir sobre una variante mucho más medible y palpable para el deportista y para el psicólogo como la autoeficacia.



Por otro lado y para finalizar, mencionando a Buceta, J.M.(1998), será importante en periodos competitivos, mantener bajo el nivel de activación del organismo en las horas anteriores a la participación

en la competición, pero también conseguir en los momentos previos un nivel de activación óptimo o apropiado para comenzar la competición en las mejores condiciones físicas y mentales, también es importante que en el transcurso de la competición la atención se centre en las cuestiones que sean relevantes para rendir al máximo en el momento presente, es decir centrarse en los factores que dependen de uno mismo o del grupo, evitando desviarse hacia cuestiones superfluas que distraigan al deportista o que puedan ser estresantes y perjudiquen el estado psicológico apropiado para conseguir el máximo rendimiento posible como analizar en profundidad lo sucedido en las acciones anteriores o estar demasiado pendiente del marcador, de la actuación de los árbitros, de sus sensaciones de cansancio o dolor.

## **Referencias Bibliográficas**

*Buceta, J.M (1998)*. Psicología de la Competición. Apuntes del Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Nacional de Educación a Distancia.

*Chelladurai, P (1993)*. *Leadership*. En R. Singer, M. Murphey y L.K. Tennant (Eds). Handbook of research on sport psychology. Nueva York. MacMillan Publishing Company. Citado en J. M. Buceta. Intervención con entrenadores, directivos y organizaciones. Apuntes Máster en Psicología de la Actividad Física y el deporte. Madrid. Universidad Nacional de Educación a Distancia.

*Ortín, F.J. y Olmedilla, A. (2001)*. El establecimiento de objetivos como herramienta para la Mejora del rendimiento en los deportes de equipo: un caso en fútbol semiprofesional. Cuadernos de Psicología del Deporte, 1(1), 91-100.

*Weinberg. R.S y Gould, D. (1996)*. Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel Psicología.

*Williams, J.M (1991)*. Psicología Aplicada al deporte. Madrid. Biblioteca Nueva.