

LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN BOCCIA

BY ÁLVARO GALÁN.



ESTRUCTURA DEL CONTENIDO

- I. Introducción
- II. Procesos psicológicos básicos en Boccia
 - a) Nivel de Activación, Estrés y Ansiedad en el deporte
 - b) Atención y Concentración
- III. Características de la Boccia y habilidades psicológicas para conseguir un buen rendimiento
 - a) Establecimiento de objetivos
 - b) Establecimientos de rutinas
 - c) Relajación
 - d) Visualización
 - e) Técnicas de Biofeedback

INTRODUCCION

LA FIGURA DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO



EL ROL PSICOLÓGICO DEL ENTRENADOR

- ❖ Es la principal figura de referencia en la plantilla.
- ❖ Debe dirigir al grupo hacia unos objetivos comunes.
- ❖ Debe saber integrar los objetivos colectivos con los individuales.
- ❖ Debe dar respuesta a las diferentes situaciones que pueden aparecer a lo largo de una temporada.

LIMITACIONES DEL ROL PSICOLÓGICO DEL ENTRENADOR

- ❖ Limitaciones cognitivas y de procesamiento.
- ❖ Falta de formación profesional en el área.
- ❖ Estatus diferencial entrenador - deportista: ¡el entrenador no es un amigo del deportista!.
- ❖ El deportista ofrece una imagen “interesada”.

¿PARA QUÉ UN PSICÓLOGO EN EL ARD?

- ❖ Asesoría al entrenador, al cuerpo técnico y a los deportistas.
- ❖ Evaluación del rendimiento psicológico a nivel colectivo, grupal e individual del rendimiento psicológico.
- ❖ Entrenamiento en H.P.B.
- ❖ Intervención en momentos puntuales: recuperación de lesiones, momentos claves en la temporada, etc.

REQUISITOS BÁSICOS QUE DEBE CUMPLIR CUALQUIER PSICÓLOGO DEL DEPORTE

- ❖ Asegurar la confidencialidad. No es negociable.
- ❖ Formación y: Licenciado en Psicología con especialización en Ps. Del Deporte.
- ❖ Formación deportiva específica en el deporte en el que se trabaje.
- ❖ Acordar con el entrenador, y con el cuerpo técnico, el tipo de trabajo a desempeñar en la temporada y el modo de ponerlo en práctica.
- ❖ Integración en el cuerpo técnico: ¡el trabajo es siempre multidisciplinar!

¿QUÉ NO ES UN PSICÓLOGO DEL DEPORTE?

- ❖ Un mago que tiene la pócima para cualquier mal.
- ❖ Un “loquero” que soluciona “males” mentales.
- ❖ Un bombero que apaga los fuegos que se producen: el trabajo psicológico debe ser 80% proactivo, y un 20% reactivo.
- ❖ Un entrenador que se entromete en los aspectos técnico/tácticos/físicos del equipo o de los jugadores.

¿QUÉ ES UN PSICÓLOGO DEL DEPORTE?

- ❖ Un profesional que trata de ayudar al entrenador a encontrar las mejores soluciones en situaciones concretas y a analizar sus consecuencias + y -.
- ❖ Un profesional que trabaja con personas “muy sanas”.
- ❖ Un profesional que planifica su trabajo y que trata de enseñar el dominio de ciertas H.P.B. para que no sea necesario apagar grandes incendios.
- ❖ Un profesional que sabe perfectamente cuál es su campo de trabajo.

PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS EN BOCCIA

NIVEL DE ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL DEPORTE

DEFINICIÓN DE AROUSAL , ESTRÉS Y ANSIEDAD

- ❖ **Arousal ó Nivel de Activación:** Activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa.
- ❖ **Estrés:** Desequilibrio sustancial entre la capacidad de la demanda (física o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes.
- ❖ **Ansiedad:** Estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprehensión, relacionadas con el nivel de activación

ANSIEDAD

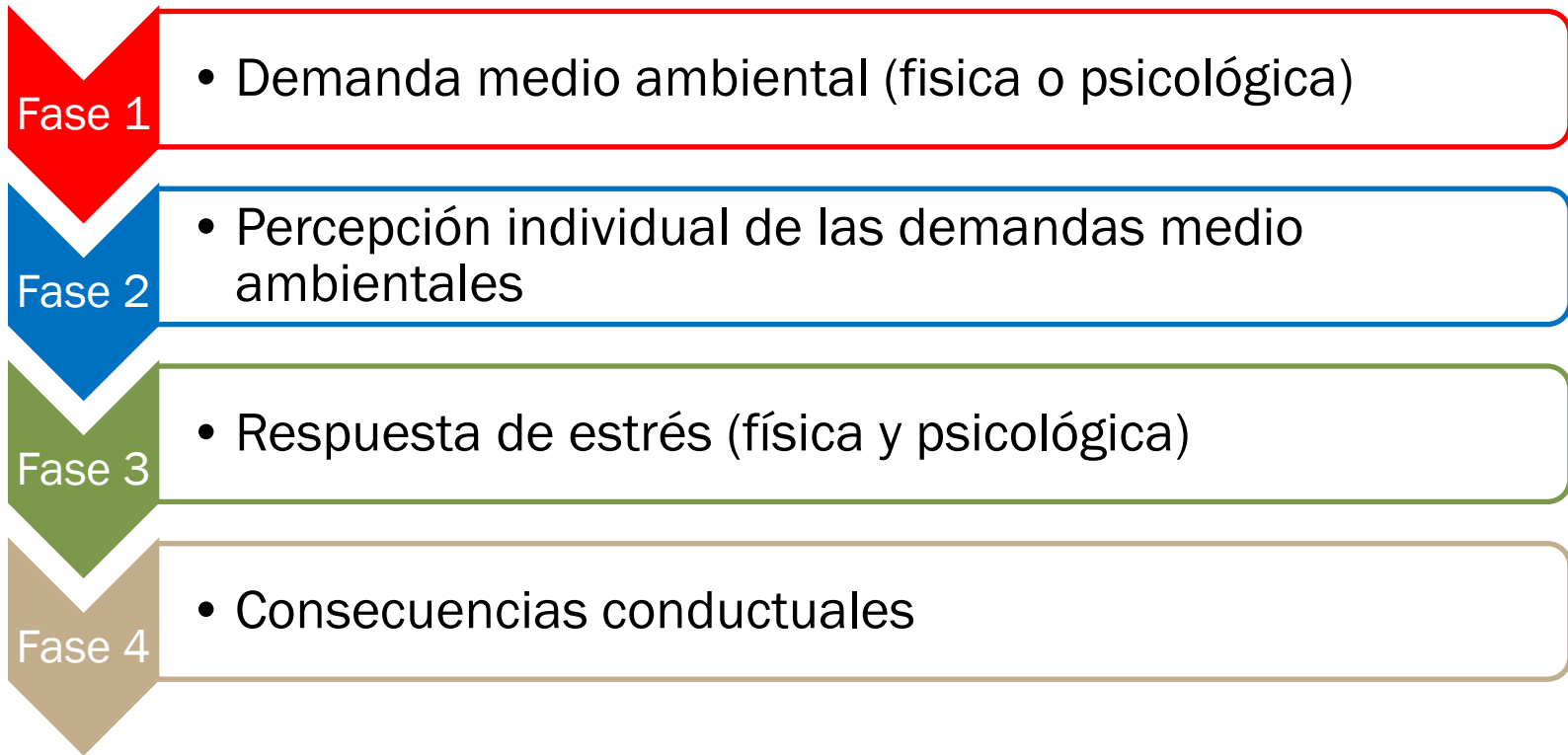
➤ Componentes de la ansiedad:

- Componente de pensamiento (ansiedad cognitiva).
- Componente del grado de activación física (ansiedad somática).

➤ Dos acepciones del concepto:

- ✓ **Ansiedad estado:** Estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas de recelo y tensión, acompañadas de la activación ó arousal del sistema nervioso autónomo.
- ✓ **Ansiedad rasgo:** Tendencia o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas como amenazadoras, y a responder a estas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas.

EL ESTRÉS COMO PROCESO



FUENTES DE ESTRÉS Y DE ANSIEDAD

❖ Fuentes situacionales de estrés:

- ✓ Importancia del evento (relación directa)
- ✓ Incertidumbre (relación directa)

❖ Fuentes personales de estrés:

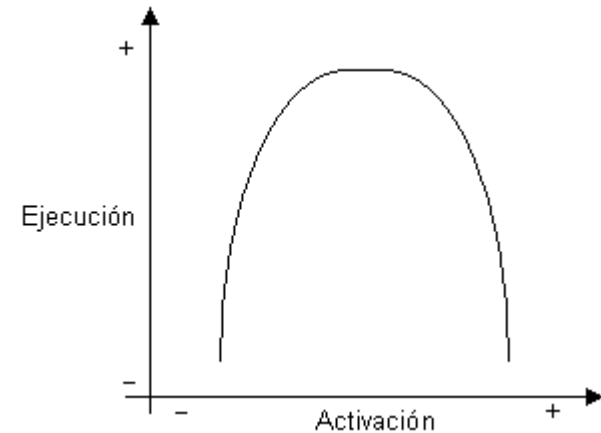
- ✓ Ansiedad rasgo
- ✓ Autoestima

TEORÍAS SOBRE LA ANSIEDAD Y EL RENDIMIENTO.

- ❖ **Teoría del impulso:** Defiende una relación directa entre el arousal y el rendimiento (cofradía de la testiculina).
- ❖ **Teoría del impulso/facilitación social:** Defiende que en presencia de audiencia si se realiza una tarea sencilla o bien aprendida el arousal y el rendimiento aumentarán proporcionalmente. Sin embargo, cuando se realizan tareas complejas no mal aprendidas, la presencia de audiencia perjudica el rendimiento. Esta teoría no explica como la presencia de audiencia afecta a una persona que está ejecutando tareas bien aprendidas (Real Madrid vs Milán).

HIPÓTESIS DE LA U INVERTIDA

- Sostiene que, a niveles bajos de arousal, la ejecución estará por debajo del nivel normal. A medida que se incrementa el arousal lo hace el rendimiento, hasta llegar a un punto óptimo de nivel máximo de ejecución, si bien posteriores aumentos del arousal hacen que el rendimiento disminuya.
- La crítica que se hace a esta hipótesis es que no siempre el mejor rendimiento tiene que estar relacionado con índices medios del nivel de activación



TEORÍAS SURGIDAS A PARTIR DE LA HIPÓTESIS DE LA U INVERTIDA.

- ❖ **Zonas de funcionamiento óptimo:** Defiende que los deportistas de alto nivel tienen una zona de estado óptimo de ansiedad en el que se produce el máximo rendimiento. Este nivel óptimo no siempre se produce en el punto medio de la curva sino que varía de una persona a otra. Asimismo, defiende que este nivel óptimo del estado de ansiedad no es un punto único sino un intervalo.
- ❖ **Teoría multidimensional de la ansiedad:** Predice que el estado cognitivo de ansiedad está relacionado negativamente con el rendimiento, mientras que el estado somático de ansiedad está relacionado con el rendimiento por medio de una función en forma de U invertida (hay estudios indicativos de que estos dos componentes de la ansiedad predicen difícilmente el rendimiento).

TEORÍAS SURGIDAS A PARTIR DE LA HIPÓTESIS DE LA U INVERTIDA II.

❖ Teoría de la catástrofe:

- ✓ Defiende que la ejecución depende de la interacción compleja entre el arousal y la ansiedad cognitiva.
- ✓ Predice que el arousal está relacionado con el rendimiento según la hipótesis de la U invertida, pero sólo cuando el deportista presenta un estado de ansiedad bajo, si bien cuando el estado es elevado llega un punto en que los aumentos en el arousal alcanzan una especie de umbral justo después de pasar el punto de nivel máximo, en el que se produce un rápido descenso en el rendimiento.
- ✓ Esta teoría pone el énfasis en que para alcanzar un rendimiento óptimo no basta con alcanzar un nivel ideal de activación, sino que también es necesario controlar el estado cognitivo de ansiedad.

TEORÍAS SURGIDAS A PARTIR DE LA HIPÓTESIS DE LA U INVERTIDA III.

❖ Teoría de la inversión:

✓ Defiende que el rendimiento depende básicamente de la interpretación que cada deportista hace de su nivel de activación.

❖ **Martens** sugiere que la consideración del nivel de activación como estado agradable o desagradable es fundamental para comprender su relación con el rendimiento.

IMPORTANCIA DE LAS PERSPECTIVAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ACTIVACIÓN Y EL RENDIMIENTO.

1. El arousal es un fenómeno multifacético que consiste tanto en una activación fisiológica como en la interpretación que el deportista hace del mismo.
2. El arousal y el estado de ansiedad no tienen necesariamente un efecto negativo sobre el rendimiento (puede ser facilitador o debilitador).
3. Cierta nivel óptimo de arousal conduce a un rendimiento máximo, pero los niveles óptimos de activación y de pensamientos relacionados con el arousal no son necesariamente los mismos.
4. La teoría de la catástrofe y de la inversión sugieren que la interacción entre los niveles de activación y las ideas relacionadas son más importantes que los niveles absolutos.

POR QUÉ EL AROUSAL INFLUYE EN EL RENDIMIENTO

- ❖ **Tensión muscular y dificultades de coordinación:** Un aumento de la ansiedad estado y del arousal originan un incremento de la tensión muscular y puede dificultar la coordinación motriz.
- ❖ **Cambios en la atención y concentración:**
 - ✓ El incremento del arousal provoca un estrechamiento del campo atencional del ejecutante.
 - ✓ Cuando se incrementa el arousal, los ejecutantes tienden a explorar el entorno con menos frecuencia
 - ✓ El incremento en el arousal puede hacer que los ejecutantes cambien a un estilo de atención dominante que puede no ser el apropiado para la demanda de la tarea.
 - ✓ El aumento en el arousal y el estado de ansiedad da lugar a que los deportistas presten atención a señales inadecuadas.

PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS EN BOCCIA

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

CONCEPTO Y PERSPECTIVA

- ❖ **Atención:** Forma de interacción con el entorno, en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación en el momento presente.
- ❖ **Concentración:** Mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que nos estamos enfrentando.
- Tres modelos describen estos procesos:
 - ✓ Perspectivas cognitivas
 - ✓ Perspectivas sociales
 - ✓ Perspectivas psicofisiológicas

PERSPECTIVA COGNITIVA

- El deportista recibe estímulos del entorno que procesa y que explican la forma en que responden ante esta situación.
- Desde esta perspectiva se han estudiado los siguientes aspectos:
 - ✓ **Selectividad atencional:** Se pueden diferenciar dos tipos de procesamiento: voluntario y automático.
 - ✓ **Capacidad atencional:** La atención tiene carácter limitado. Esta característica se complementa con la anterior, pues si el deportista automatiza ciertas destrezas deja libre más capacidad atencional para otras situaciones que lo requieran.
 - ✓ **Activación o alerta atencional:** Existe una relación directa (un bajo nivel de activación ocasiona tener un foco atencional estrecho) e indirecta entre el nivel de activación del deportista y su capacidad atencional, es decir, a medida que aumenta el nivel de activación se va estrechando el campo atencional. Por consiguiente, lograr el nivel óptimo de activación implica tener un nivel óptimo de atención.

PERSPECTIVA SOCIAL

- Focaliza su esfuerzo en estudiar el efecto que tienen los estímulos distractores y las diferencias individuales en la atención del deportista.
- Desde esta perspectiva se han estudiado los siguientes aspectos:
 - ✓ **Teorías de la distracción:** Surgen para procurar explicar la pérdida de atención durante la actividad pues esta pérdida puede generar problemas, dudas sobre su auto concepto o sobre el rendimiento, lo que puede producir la aparición de pensamientos negativos.
 - ✓ **Diferencias individuales:** Existen estilos atencionales diferentes, en función de cada persona

PERSPECTIVA PSICOFISIOLÓGICA

- Focaliza su esfuerzo en estudiar la s relaciones existentes entre las variaciones en los registros psicofisiológicos y el grado atencional de los deportistas.

TEORÍA DE LOS ESTILOS ATENCIONALES

- La ejecución del deportista está relacionado con el estilo atencional por lo que cuando este se conoce existe una mayor probabilidad de predecir cual va a ser el resultado final de la ejecución.
- Se distinguen dos dimensiones en las que podemos categorizar los estilos atencionales:
 - ✓ **Amplitud:** Campo atencional o cantidad de información que se trata de procesar al mismo tiempo. Se distinguen dos tipos:
 - **Amplia:** Elevado número de información
 - **Reducida:** Número limitado de información
 - ✓ **Dirección:** Lugar donde se dirige el foco atencional. Se distinguen dos tipos:
 - **Externa:** el foco atencional se centra en estímulos externos al deportista.
 - **Interna:** la atención se centra dentro de uno mismo.

TEORÍA DE LOS ESTILOS ATENCIONALES II

- Los estilos atencionales se generan de las combinaciones de las dimensiones bipolares de amplitud y dirección. Estos son los siguientes:
 - ✓ **Estilo amplio-externo (evaluación):** Consiste en una lectura rápida del medio.
 - ✓ **Estilo amplio-interno (análisis y planificación):** Se refiere a la utilización de esquemas o estrategias de juego, análisis de la información recibida y toma de decisiones sobre la actuación.
 - ✓ **Estilo reducido-externo (actuación):** Capacidad para centrarse en aspectos externos al deportista, habitualmente específicos, como puede ser uno o dos estímulos concretos de la situación.
 - ✓ **Estilo reducido-interno (preparación ensayo mental/control):** relacionado con la capacidad del deportista para centrarse mentalmente en la actividad.

TEORÍA DE LOS ESTILOS ATENCIONALES III

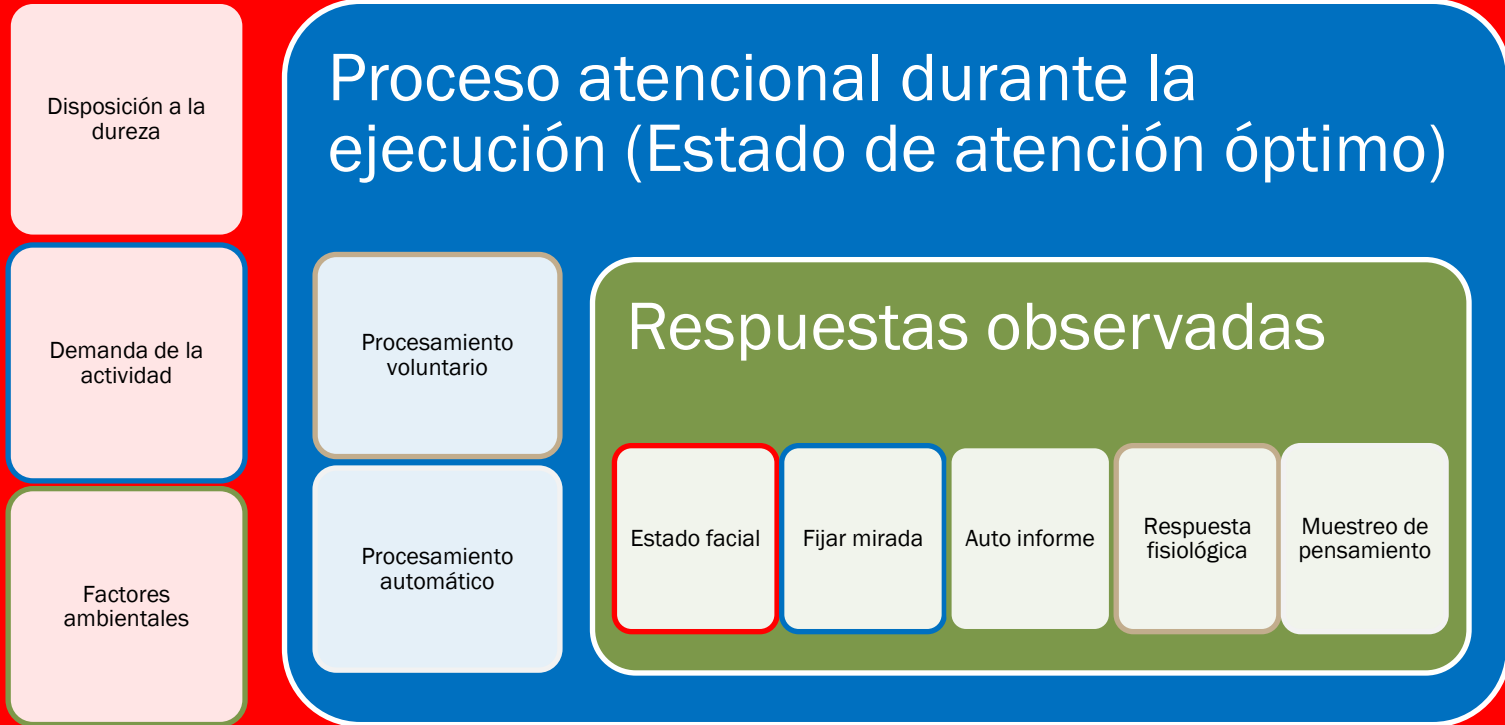
		DIRECCIÓN	
		Externa	Interna
AMPLITUD	Amplia	<p>AMPLIA-EXTERNA</p> <p>•Uso: EVALUAR la situación deportiva con rapidez.</p>	<p>AMPLIA-INTERNA</p> <p>•Uso: ANALIZAR y PLANIFICAR la situación deportiva.</p>
	Reducida	<p>REDUCIDA-EXTERNA</p> <p>•Uso: ACTUACION mediante la focalización de la atención en un objeto o situación externa.</p>	<p>REDUCIDA-INTERNA</p> <p>•Uso: PREPARACION de la ejecución, mediante el ENSAYO MENTAL, de la próxima actuación y/o el CONTROL del arousal u otro estado emocional.</p>

MODELO INTEGRAL DE LA ATENCIÓN

- La atención se entiende como un proceso multifactorial que está directamente relacionado con el rendimiento deportivo.

MODELO INTEGRAL DE LA ATENCIÓN

Influencias internas y externas (determinan el arousal)



PROPUESTA EXPLICATIVA DE LA ATENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE

- El deportista interacciona con cada situación específica donde se produce una serie de pasos que van desde la percepción inicial hasta la concentración en la tarea. En dicho proceso se atenderá un número elevado de estímulos (consciente e inconsciente) para proceder a la selección de aquellos que se consideran más relevantes. Una vez focalizada la atención en estos estímulos durante un periodo de tiempo se puede empezar a hablar de concentración.
- En cada situación, se pueden diferenciar dos tipos de estímulos:
 - ✓ **Estímulos dominantes:** aquellos estímulos que ocupan el lugar principal en la atención del sujeto
 - ✓ **Estímulos fluctuantes:** aquellos estímulos que pueden aparecer y/o desaparecer en la situación en la que se encuentra el sujeto. Se pueden dividir en dos tipos según la intensidad y la procedencia:
 - ✓ **EF de alta intensidad:** cuando existe una probabilidad alta de que lleguen a convertirse en ED.
 - ✓ **EF de baja intensidad:** cuando permite continuar con la tarea que se está realizando pues hay pocas probabilidades de que se conviertan en ED.
 - ✓ **EF de tipo externo:** cuando procede del exterior.
 - ✓ **EF de tipo interno:** cuando procede de nuestros pensamientos

PROPUESTA EXPLICATIVA DE LA ATENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE II

		Intensidad	
		EF alta intensidad	EF baja intensidad
Procedencia	EF externo	Si se presentan a lo largo de la actividad pueden afectar al rendimiento del deportista. Sin embargo, su carácter externo permite que actúen como señales de aviso para que no afecten en demasía y tengan una corta duración.	Los deportistas que están concentrados en la tarea no suelen verse influenciados por este tipo de estímulos. Se relacionan con aspectos ambientales que siempre suelen estar presentes en los entrenamientos y las competiciones, por lo que el deportista aprende a ignorarlos con la práctica.
	EF interno	Son los más difíciles para los deportistas, pues se relacionan con la pérdida de concentración y bajo rendimiento. Su control resulta complicado y requieren un trabajo psicológico específico.	Estos estímulos pueden llegar a afectar al deportista, dependiendo del momento en que se encuentre. Suelen ser pensamientos irrelevantes y no directamente relacionados con la práctica.

PROPUESTA EXPLICATIVA DE LA ATENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE III

- ❖ Cada deportista tendrá una mayor o menor capacidad de concentración, dependiendo de la experiencia en el aprendizaje a lo largo de su vida.
- ❖ Aquellos que presentan déficits atencionales pueden resolverlos con un programa de entrenamiento adecuado.
- ❖ La concentración y la atención difieren de unas situaciones a otras, así como entre personas.
- Los distintos de deportes presentan aspectos comunes en cuanto a las demandas atencionales:
 - ✓ **Deportes de concentración alta-constante:** El deportista debe mantener la concentración en la tarea constantemente (motociclismo, automovilismo, gimnasia artística, etc.)
 - ✓ **Deportes de concentración alta-momentánea:** El deportista se ve sometido a una concentración máxima en momentos puntuales con periodos de baja concentración por pausas o por la idiosincrasia de la competición

MEJORA DE LA ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS

- ❖ Este tipo de entrenamiento se puede realizar de forma simultánea a la ejecución de actividades específicas. Para ello, el entrenador debe generar tareas cognitivas, que el deportista debe realizar durante los ejercicios.
- ❖ **Expansión de la conciencia:** En un estado de relajación se lleva a cabo el siguiente proceso:
 - 1) Con los ojos cerrados debe ser consciente de los sonidos que hay en la sala, clasificándolos y etiquetándolos. Finalmente se deben escuchar los sonidos sin clasificarlos.
 - 2) El deportista se debe centrar en las sensaciones corporales, clasificando mentalmente cada una de ellas y tomándose el tiempo necesario para identificarlas. Finalmente se deben sentir todas al mismo tiempo.
 - 3) El deportista debe dirigir la atención a los pensamientos y sensaciones, dejando que surjan por si solos, sin intentar controlarlos. Una vez transcurrido un tiempo se le pide que vuelva a recordar todos y cada uno de los pensamientos y sensaciones.
 - 4) Se pide al deportista que abra los ojos y elija un objeto de la habitación para procurar estrechar y ampliar su foco atencional, en función del objeto escogido.

MEJORA DE LA ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN EN LOS ENTRENAMIENTOS II

- ❖ **Práctica de la rejilla:** Consiste en presentar al deportista un atabla de 10 x 10 con diferentes elementos. Esta técnica es muy útil en aquellos deportes en los que se necesita buscar señales pertinentes en poco tiempo (futbol, baloncesto, etc.) y existen numerosos elementos que pueden distraer su atención (otros jugadores, entrenador, público, etc.).
- ❖ **Visualización:** Es una estrategia adecuada para centrarse en la tarea y no verse influenciado por distractores internos o externos.
- ❖ **Ensayo de la competición:** Buscando que se asemeje lo máximo posible a las características de esta (misma hora, mismo número de rivales, misma vestimenta, etc.).
- ❖ **Video juegos:** Mediante esta forma de ocio se pueden entrenar aspectos como la capacidad de reacción, la atención a estímulos relevantes, el perfeccionamiento de la motricidad fina, etc.

MEJORA DE LA ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN EN LAS COMPETICIONES

- ❖ **Establecimiento de objetivos:** Fijarse un objetivo de rendimiento y de procedimiento ayuda al deportista a centrarse en lo relevante de la situación.
- ❖ **Establecimiento de rutinas:** Esta estrategia es muy útil para ayudar al deportista a concentrarse en los momentos previos y en las pausas de las competiciones, impidiendo que la mente divague.
- ❖ **Control de nivel de activación:** La reducción o el aumento del nivel de activación del deportista tiene un efecto directo en el grado de atención.
- ❖ **Palabras claves:** Consiste en emplear una única palabra para desencadenar una serie de respuestas deseadas.
- ❖ **Control visual:** Consiste en mantener el control de las cosas que ve el deportista, focalizando la atención en objetos que estén bajo su control.
- ❖ **Centrarse en el presente:** Consiste en bloquear la mente a pensamientos del presente o del futuro.

CARACTERÍSTICAS DE LA BOCCIA Y HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA CONSEGUIR UN BUEN RENDIMIENTO



COMIENZO DE LOS PARTIDOS (ANTES DE CÁMARA DE LLAMADAS)

- ❖ Cada jugador ha de saber qué tipo de calentamiento le permite encontrarse física y mentalmente preparado.
- ❖ Desde el inicio de los estiramientos se han de ir notando las sensaciones corporales y buscando un estado de calma.
- ❖ Ha de focalizar la atención en practicar los diferentes golpes sin mirar si la bola entra o no, sabiendo que lo importante es conseguir la sensación de estar cómodo.
- ❖ Es conveniente decidir con anterioridad si se quiere sacar o no, en qué lado jugar o dejar elegir al contrario.

COMIENZO DE LOS PARTIDOS (DENTRO DE CÁMARA DE LLAMADAS)

- ❖ Deben tenerse programadas las diferentes conductas que se van a llevar a cabo en esta estancia (donde dejar el maletín, sacar la toalla, etc.).
- ❖ Durante esta fase es muy importante que el deportista se “comunique con el cuerpo”. La comunicación no verbal ofrece información al contrario sobre cómo se va a afrontar el partido.

COMIENZO DE LOS PARTIDOS (EN EL TERRENO DE JUEGO)

- La estructura del juego nos permite dividir un partido en tres grandes partes:
 - ✓ Periodo entre lanzamientos
 - ✓ Periodo durante el lanzamiento
 - ✓ Periodo entre parciales

PERIODO ENTRE LANZAMIENTOS

- ❖ El principal riesgo es perder concentración, pues en este periodo de inactividad se pueden atender algunos estímulos irrelevantes.
- La estrategia que vamos a seguir consta de cuatro etapas:
 - 1) Respuesta física positiva.
 - 2) Respuesta de relajación.
 - 3) Respuesta de preparación.
 - 4) Rituales.

ETAPAS Y RUTINAS EN EL PERIODO ENTRE LANZAMIENTOS

- a) **Respuestas físicas positivas:** El jugador, una vez finalizado el punto, ha de emitir una respuesta, bien sea verbal o gestual, siempre que exprese un sentimiento positivo.
- b) **Respuesta de relajación-recuperación:** El jugador, mediante autoinstrucciones, tiene que alcanzar un estado de calma con el fin de intentar alcanzar el nivel óptimo de activación.
- c) **Respuesta de preparación (rituales):** En este punto hay que distinguir las rutinas que se van a establecer independientemente de si se tiene el turno de lanzamiento o no.
 - **Rutinas cuando posees el turno de lanzamiento:** Situado en la línea frontal de box verbalizar el marcador, respirar profundamente, decidir qué se va a hacer con la bola que se lanza, redondear o sentir un par de vez la bola, imaginar la trayectoria de la bola hacia el objetivo, focalizar la atención en el objetivo, lanzar.
 - **Rutinas cuando no posees el turno de lanzamiento:** Situado en la línea posterior del box comprobar el marcador, respirar profundamente, observar la trayectoria de la bola del jugador contrario, balancear el cuello o soplar las manos al tiempo que la mirada está fija en la jugada.

HABILIDADES PSICOLÓGICAS DURANTE EL PERIODO ENTRE LANZAMIENTOS

- ❖ **Auto-verbalizaciones positivas:** ayudan a generar una actitud positiva y fomentan la atención, el espíritu de lucha, sacrificio, esfuerzo y confianza.
- ❖ **Lenguaje no verbal:** Todas las partes del cuerpo transmiten información a lo largo del partido.
- ❖ **Relajación:** Cada jugador ha de identificar qué tipo de técnicas son las que le ayudan a liberar tensión:
 - ✓ Respiración
 - ✓ Relajación muscular
 - ✓ Relajación mental
- ❖ **Dirigir la mirada:** Para evitar distracciones es muy importante que la mirada esté siempre dentro de la pista.
- ❖ **Visualización**
- ❖ **Nivel óptimo de activación**

PERIODO DURANTE EL LANZAMIENTO

❖ Además de la realización de las rutinas indicadas anteriormente, en este periodo de tiempo, adquieren una importancia muy relevante las siguientes habilidades psicológicas:

- **Respiración:** ayuda a soltar los músculos y a controlar la dirección de la bola. Es muy importante expulsar el aire en el momento que se lanza la bola.
- **Focalización de la atención:**



PERIODO ENTRE PARCIALES

- ❖ Diseñar junto con los deportistas una serie de rutinas que pueden ser conductas, pensamientos y sentimientos.
- ❖ La recuperación adquiere un aspecto muy importante en este periodo, por lo que en las rutinas que fijemos con los deportistas debemos incluir:
 - 1) Beber agua.
 - 2) Respirar. La variante que proponemos es la siguiente:
 - ✓ Inhalar lentamente por la nariz en 4 tiempos.
 - ✓ Contener el aire durante 2 tiempos.
 - ✓ Expulsar lentamente el aire por la boca en 4 tiempos.
 - 3) Tomar decisiones: En caso de que el partido vaya transcurriendo de acuerdo a lo previsto, se reafirmarán en seguir con la misma estrategia de juego, esto se puede apoyar mediante la visualización de imágenes asociadas a la confianza. En caso de que el partido no vaya transcurriendo de acuerdo a lo previsto, es el momento de introducir la estrategia alternativa.

DESPUÉS DEL PARTIDO

- ❖ Es conveniente comentar los partidos para conocer la interpretación de los jugadores, para analizar la percepción que tiene el jugador de su rendimiento y el proceso de atribución que ha seguido.
- ❖ Las repuestas ofrecerán información valiosísima sobre el nivel de motivación que tiene el deportista.
- ❖ Consecuencias del proceso de atribución en la motivación:

		Grado de estabilidad	
		Estable	Inestable
Locus de control	Externo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buen rendimiento → Baja motivación ▪ Mal rendimiento → Alta motivación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buen rendimiento → Alta motivación ▪ Mal rendimiento → Alta motivación
	Interno	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buen rendimiento → Alta motivación ▪ Mal rendimiento → Baja motivación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buen rendimiento → Alta motivación ▪ Mal rendimiento → Alta motivación (esfuerzo, estrategia)

DESARROLLO DE ALGUNAS TÉCNICAS MENCIONADAS ANTERIORMENTE

PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS, CONTROL DE ACTIVACIÓN, ETC.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- ❖ Manifestar de forma explícita o implícita lo que se desea conseguir o llevar a cabo, lo que se intentará lograr o el motivo por el cual se realizará un comportamiento y se persistirá en él.
- ❖ Establecer los objetivos nos va a influir positivamente en nuestra concentración, en nuestro estado de ánimo, en nuestra autoconfianza y nos va facilitar sentirnos miembros de un grupo.
- Se distinguen tres tipos de objetivos:
 - a) **Objetivos de resultado:** Se refieren al resultado deportivo que se pretende alcanzar. Estos objetivos no dependen únicamente del deportista, sino también del adversario.
 - b) **Objetivos de rendimiento:** Aquellos objetivos que el deportista plantea y podrá realizar por sí mismo, independientemente de los rivales y del equipo. Han de ser flexibles y tienen un alto grado de control por parte de los deportistas.
 - c) **Objetivos de proceso:** Aquellas acciones y pensamientos que el deportista considera adecuados para conseguir el rendimiento óptimo y por tanto el objetivo de resultado.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS II

- Así mismo podemos hacer las siguientes clasificaciones de objetivos:
 - ✓ **Objetivos individuales:** Son aquellos que se plantea el deportista de forma personal.
 - ✓ **Objetivos colectivos:** Son aquellos que se pretenden conseguir con la colaboración de todo los integrantes del equipo.
 - ✓ **Objetivos primarios:** Son los principales para los deportistas, los que tienen más valor y en torno a los que giran su preparación.
 - ✓ **Objetivos secundarios y terciarios:** Son aquellos de menor importancia y se utilizan para saber si la preparación para conseguir el objetivo principal está siendo la correcta.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS III

- Orientaciones para establecer los objetivos:
 1. **Fuerza del objetivo:** El deportista ha de estar seguro en la elección del objetivo y este ha de ser apetitoso
 2. **Escribir los objetivos:** Aumenta el compromiso del deportista y reduce el riesgo de que queden en el olvido o resulten engañosos con el paso del tiempo.
 3. **Los objetivos han de suponer un reto alcanzable, mensurable, realista y manejable.**
 4. **Cuando de se establecen dos o más objetivos, deben ser compatibles**
 5. **Flexibles:** Los objetivos han de permitir revisiones e introducir cambios.
 6. **Fecha límite para su cumplimiento**
 7. **Estructurarlos según la prioridad**
 8. **Tener en cuenta los factores que rodean a los objetivos**
 9. **Dividirlos en pasos y evaluarlos**
 10. **Establecer los objetivos dentro de un contexto general**

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS IV

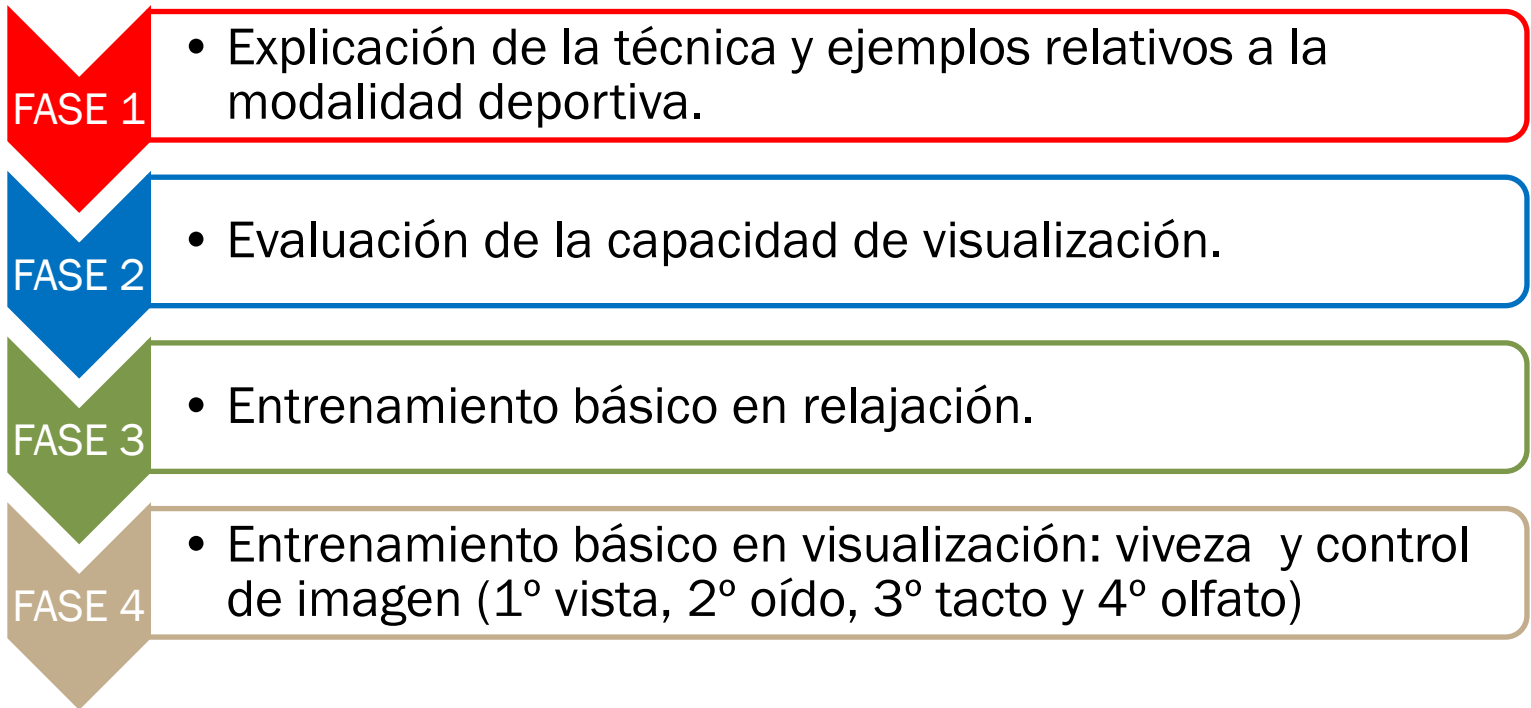
Objetivos	De resultado	De rendimiento	De proceso
A corto plazo			
A medio plazo			
A largo plazo			
Equipo/Pareja			
Primario (Principal)			
Secundario			
Terciario			

VISUALIZACIÓN

- ❖ **Uso de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente.**
- ❖ **Consideraciones claves:**
 - ✓ La imagen debe ser una experiencia multisensorial.
 - ✓ La imagen se puede crear en ausencia de estímulos externos.
 - ✓ La imagen se construye desde la información almacenada en la memoria, siendo diferente de unos deportistas a otros (en control y vivencia).

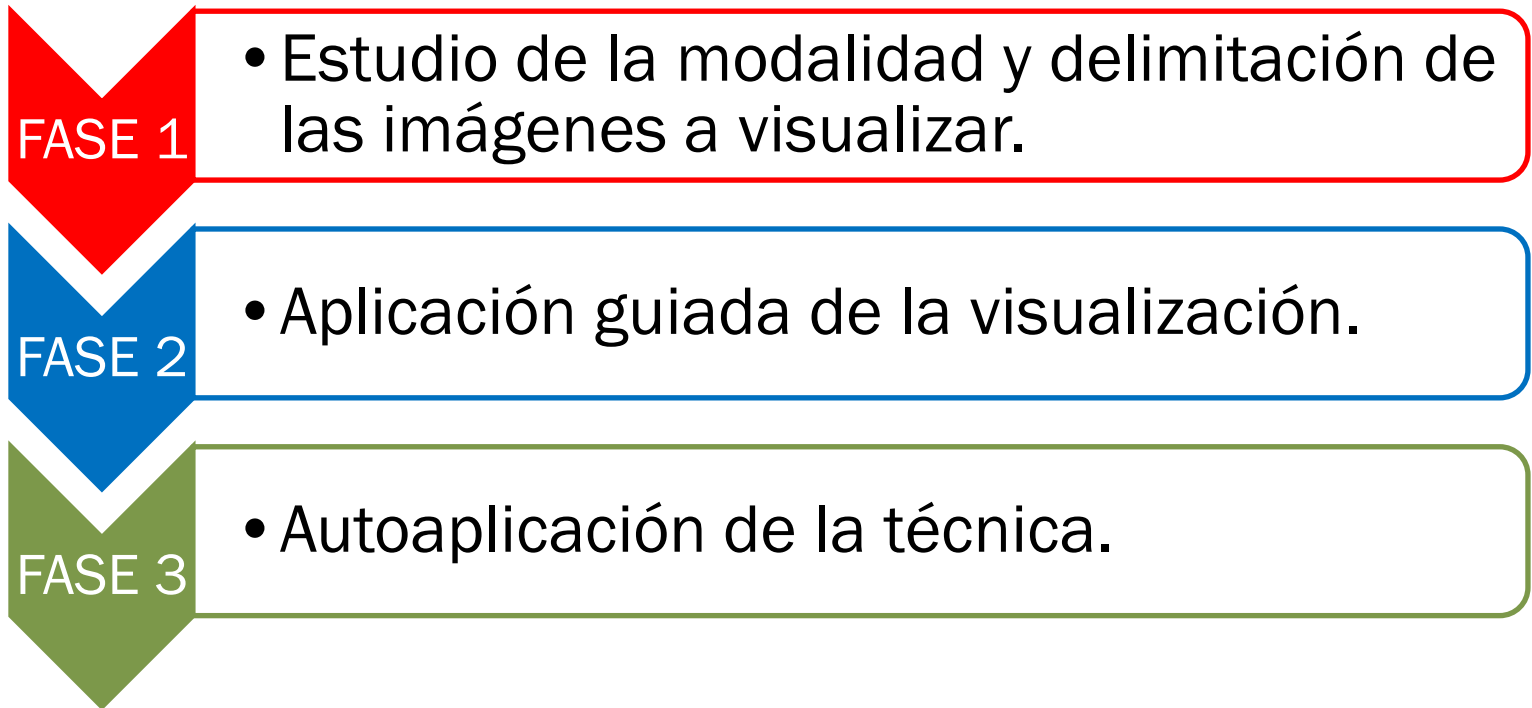
VISUALIZACIÓN II

❖ Entrenamiento básico:



VISUALIZACIÓN III

❖ Entrenamiento aplicado a la modalidad deportiva:



CONTROL DE ACTIVACIÓN

❖ Este entrenamiento va a tener diferentes fases:

- 1) Evaluación inicial y perfil de reactividad.
- 2) Establecimiento de metas.
- 3) Instrucciones previas y demostración práctica.
- 4) Entrenamiento en biofeedback.
- 5) Finalización y evaluación.

CONTROL DE ACTIVACIÓN II

❖ Evaluación inicial y perfil de reactividad.

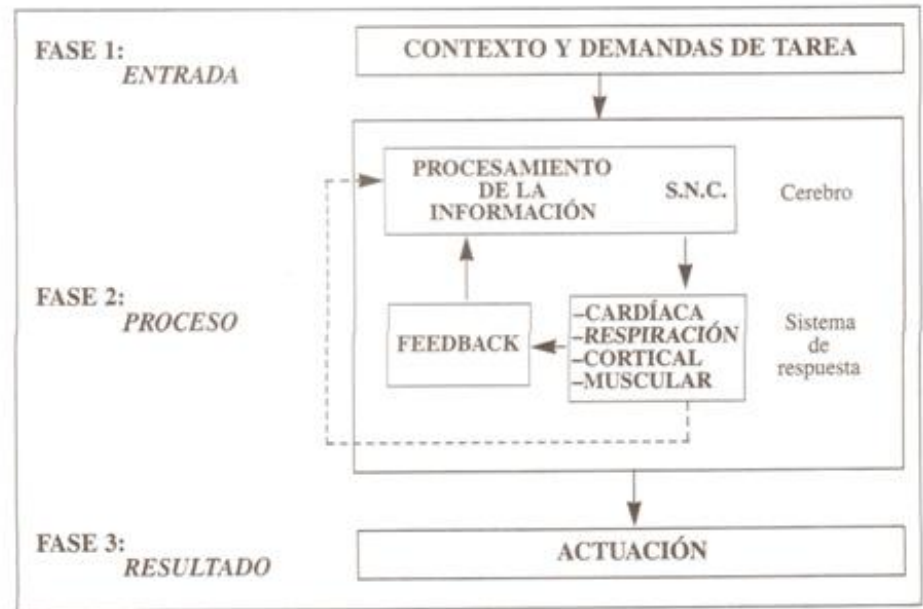
- En esta fase registraremos la actividad fisiológica de todos los deportistas bajo diferentes estados o condiciones:
 - ✓ Relajación
 - ✓ Esfuerzo mínimo
 - ✓ Esfuerzo máximo
 - ✓ Situación ansiógena
- Objetivo: conseguir el nivel de actividad base con el que poder evaluar los futuros progresos

CONTROL DE ACTIVACIÓN III

❖ Instrucciones previas y demostración práctica:

- Explicar el esquema.
- Señalar la posibilidad de control de la respuesta fisiológica.
- Explicar la modalidad de biofeedback.
- Establecer los objetivos y expectativas sobre el entrenamiento.
- Informar sobre el plan de entrenamiento.

Figura 3. Diagrama de la regulación de patrones autónomos y su conexión con la señal de *biofeedback*. (Adaptado de Schwartz, 1979)



CONTROL DE ACTIVACIÓN IV

- ❖ Dado que este tipo de entrenamiento requiere un esfuerzo importante, los ensayos deben ser relativamente cortos, alternándose con periodos de descanso.
- ❖ Propongo la siguiente planificación:
 - ✓ Número de sesiones: entre 7 y 20 (una vez a la semana)
 - ✓ Las sesiones durarán 45 minutos.
 - ✓ Los ejercicios durarán entre 3 y 10 minutos.
 - ✓ Los descansos serán entre 1 y 5 minutos.
- ❖ Con el fin de que el entrenamiento sea integral y el deportista encuentre más fácilmente las relaciones que existen entre todas las áreas que entrena, propongo que cuando entrenéis esta modalidad lo hagáis poniendo ejemplos del trabajo técnico-táctico que hayáis realizado durante la semana, es decir, si habéis entrenado salidas, pedir al deportista que imagine que tiene que realizar el saque del último parcial de la final de la Paralimpiada y que el resultado es de 2 – 1 perdiendo él y que necesita de un buen saque para tener posibilidades de ganar el partido. Si visualiza bien, se tiene que producir un aumento en sus pulsaciones, cuando llegue al máximo de pulsaciones le pediremos que ponga en práctica la relajación y cuando llegue a la frecuencia cardiaca óptima le diremos que tire. Este mismo procedimiento lo podemos hacer y entrenar con distintas situaciones, por ejemplo: romper una jugada difícil, apoyarse, colocar, jugar sobre la banda o línea de fondo, etc.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Dosil, J. (2004): *Psicología de la actividad física y el deporte*. Mc. Graw Hill.
- ❖ Balaguer Solá, Isabel (2007): “*La preparación psicológica en el tenis*” en J.Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e Intervención*. Editorial Síntesis.