



PLANES DE COMPETICION

GUILLEMO PEREZ RECIO

Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés (CAR)
Plan de Tecnificación Deportiva de Cataluña (PTEC)

Resumen

En este texto aparece una propuesta detallada de metodología para el diseño de Planes de Competición genéricos para un deporte o especialidad deportiva; así como las maneras de individualizarlo para un deportista y competición concretos. Estos Planes de Competición recogen la organización más efectiva de todos los recursos de afrontamiento que posee un deportista para rendir al nivel que es capaz de alcanzar teniendo en cuenta todos los determinantes personales y situacionales que afectan su conducta. Además representa un punto de partida para programar el entrenamiento de recursos poco aprendidos, y para facilitar la instauración y mejora de recursos que no están en el repertorio de conductas actuales del deportista.

Palabras clave: Entrenamiento psicológico, plan de competición, metodología, plan de competición básico (PCB), plan de competición concreto (PCC).

Abstract

This paper introduces, in a detailed manner, a methodology proposal to design general Competition Plans addressed to one sport or speciality, as well as ways to individualize it for an concrete athlete and competition. Those Competition Plans gather the most effective organization of all coping strategies which one athlete posses to perform at the level for the what he/she is able to achieve, taking into account all the personal and situational determinants which affect his behavior. Moreover, it is a starting point for training scheduling of some coping strategies which are not well learned, and to make possible the appeareance and enhacement of coping strategies which are not in the athlete's actual behavior repertoire.

Key words: Psychological training, competition plans, strategies, methodology, basic competition plan (BCP), concrete competition plan (CCP).

Introducción

La aplicación tiene unas exigencias que aquellos que hacen básica, tanto por definición como por experiencias, ni conocen ni tienen porqué conocer. Pensamos que el psicólogo del deporte aplicado (*pd*) debe conocer y estar al día tanto de los últimos hallazgos experimentales, como de actualizar todo su trabajo en términos teóricos. Pero, todo este conocimiento es inútil si no se sabe adaptarlo a la práctica diaria del trabajo con los deportistas tanto en el entrenamiento como en la competición. Siguiendo una idea de Mahoney (1991) en una cita que esperamos haga fortuna, el psicólogo del deporte debe demostrar que "sabe como" conducir

una bicicleta, y que eso no es lo mismo que “saber” las leyes de la física que influyen en el andar en bicicleta. Los Planes de Competición (PC) son un medio excelente y una oportunidad única para que el *pd* demuestre que “sabe andar” en el entrenamiento psicológico.

Un deportista que se encuentra ante una situación de ejecución está afectado por una serie de aspectos que pueden tener valor para él. Por ejemplo, hay una serie de mensajes que el ambiente le envía. Son las expectativas de rendimiento que tienen puestas en él aquellos otros que son importantes para este deportista, concepto éste que puede incluir la familia, sus compañeros, el entrenador, lo que han escrito los periodistas, etc. El deportista también tiene una historia de experiencias que le ha servido para determinar qué aspectos de su existencia deportiva le satisfacen más, y qué consecuencias de sus éxitos y fracasos tienen más sentido para él. Por otro lado, ha desarrollado unas creencias sobre cuál es su estado de forma, su nivel técnico, etc, para hacer frente a esa competición; y puede cotejarlas con sus conocimientos sobre los oponentes o adversarios con los que se encontrará. De la conjunción de aquello que es importante nuestro deportista se marcará unos objetivos más o menos realistas. Existe un concepto clave que determinará si el deportista se ve a sí mismo capaz de alcanzar estos objetivos o no: lo convencido que está de que dispone de suficientes recursos para conseguir el objetivo deseado. En otros lugares hemos remarcado la importancia de los procesos evaluativos en situaciones de ejecución (Pérez, 1984; Pérez, 1987a; Pérez, Marí y Font, 1993), por lo que nos remitimos a estos textos y a la teoría base de Lazarus y Folkman, 1986, para su justificación y ampliación.

Si el deportista percibe que posee suficientes recursos para cada situación que se le pueda plantear, y que puede emplearlos, momento a momento durante toda la competición, y no existe una preocupación indebida por aspectos que no tienen que ver con la ejecución que se le presenta, percibirá la situación como desafiante y no como amenazante; y así será mucho más probable que ejecute al nivel que es capaz (Lazarus y Folkman, 1986) sin que existan inhibiciones o problemas de cualquier tipo en su ejecución o concentración.

Esta orientación teórica que tiene en cuenta los procesos de afrontamiento y evaluación del deportista fue iniciada, según nuestras noticias, de una manera explícita por Rushall (1979) y ha tenido varios continuadores que declaran utilizar planes o rutinas de competición (p.e. Orlik, 1986), aunque en muchos casos no se referencia o justifique su origen teórico. Sin embargo, lo cierto es que existen numerosos apoyos teóricos como empíricos. El lector puede consultar los trabajos de Cohn (1990) y Font y Marí (1992) sobre otras fundamentaciones de las rutinas cognitivo-conductuales dentro del deporte.

Si seguimos esta línea argumental, convendremos en que la manera de asegurar que el deportista posee estos recursos es evaluar sistemáticamente, situación a situación, todo lo que debe hacer en la competición y cotejarlo con los recursos de que dispone ahora; constatando que el deportista cree que ese recurso concreto está dominado y funciona en esa situación.

La técnica para hacer esta evaluación es lo que nosotros denominamos “*Planes de Competición*” (PC), que no es ni más ni menos que la “*Organización de los recursos de afrontamiento que posee un deportista en una situación de ejecución*” y su finalidad es “*lograr que el deportista evalúe sus recursos como suficientes para conseguir el objetivo que se ha planteado en una situación concreta*”. No es la garantía de un proceso de afrontamiento tal y como quisiera el propio deportista, pero sí sirve entre otras cosas para que él:

- * Sepa de qué recursos dispone para cada situación.
- * Qué recursos alternativos puede utilizar si fallan los básicos.
- * Qué conductas utiliza aunque no tengan eficacia o sean contraproducentes.
- * Cuál es la secuencia (rutina) que le permite mantenerse centrado en la tarea sin distraerse.

- * Qué conductas puede utilizar en situaciones poco frecuentes pero que afectan en gran manera su rendimiento.

Es una manera muy directa de conseguir "limpiar" la conducta del deportista de aquello que es contraproducente y de "organizar" todo lo que es eficaz. Obviamente todo este esfuerzo de construcción, entrenamiento y aplicación del *PC* no servirá de mucho si los objetivos buscados por el deportista se asientan sobre ideas, creencias o bases poco adaptativas. Con esto queremos sugerir que la utilización de *PC* no debe limitar la evaluación e intervención en el entrenamiento psicológico, sino que sólo es una herramienta más a tener en cuenta. Eso sí, francamente coherente con los supuestos teóricos, fácil de comprender por el deportista, y de una especificidad y aplicabilidad manifiestas.

Metodología para la construcción de un plan

Mejor que exponer ejemplos de *PCs* intentaremos explicar como construimos uno, porque pensamos que existen tantos tipos de *PC* como deportistas, competiciones y *pd*. Conforme vayamos exponiendo la metodología el lector podrá comprobar que depende de los conocimientos y la experiencia del psicólogo, deportista y entrenador. Con el deseo de concretar los pasos de la construcción de un *PC* utilizaremos como ejemplo el deporte del tenis en su modalidad individual, del cuál se puede consultar una concreción del mismo en la Tabla 1. No se trata un *PC* de ningún deportista en concreto, sino uno constituido para esta ocasión con fines didácticos sin pretensiones de ser un modelo que abarque toda la riqueza de este deporte.

TABLA 1: Plan de competición en forma descriptiva

SITUACION	CONDUCTAS
NOCHE ANTES	Para relajarme y no pensar excesivamente en el partido me voy a descansar pronto. Si el partido me ronda demasiado por la cabeza, no lucho contra esos pensamientos. Simplemente los dejo pasar con suavidad. Si estoy excesivamente centrado en el resultado: ¡STOP! enfoco en algo de la habitación y me CENTRO. Puedo cambiar de pensamientos a algo que me apetezca o puedo ir a las tres ideas de táctica más importante.
LEVANTARME	Establezco un estado de ánimo positivo antes de levantarme de la cama (pensamientos agradables o frases de ánimo con sentido). Desayuno ligero y preparar todo el material. Repasar que no falte nada.
DESPLAZAMIENTO	Es la primera parte de la concentración. Aquí empiezo a sentirme "en juego". Repaso puntos fuertes técnicos, físicos, psicológicos, de entrenamiento...CUANDO ESTOY CENTRADO PUEDO HACERLO MUY BIEN Y DISFRUTAR MUCHÍSIMO CON ELLO. De hecho estoy trabajando la concentración y sé que puedo mantenerla. Esto sólo es el principio. Voy activándome progresivamente. Cuando comience el partido estaré a tope.

<i>SITUACION</i>	<i>CONDUCTAS</i>
<i>LLEGADA</i>	Tengo mis cosas controladas. Con la gente hablo lo imprescindible. Hasta que no acabe el partido no hay relaciones públicas ni temas que tocar. En mi alrededor sólo está el partido, y nada me distrae.
<i>CALENTAMIENTO GENÉRICO</i>	El objetivo del calentamiento es estimular el cuerpo y la mente. Voy haciendo los estiramientos. Nada más los hago poniendo la atención en las sensaciones y sin forzar. Me voy animando a medida que voy subiendo el RITMO poco a poco. Me centro nada más en mi organismo y dejo que el rendimiento llegue poco a poco, con naturalidad. Si me distraigo, me paro (STOP!!!), enfoco en alguna cosa fija que no tenga problemas, y me CENTRO (percibo las sensaciones de equilibrio de mi cuerpo buscando el centro de gravedad después de una respiración completa). Cuando lo he hecho, continuo la pauta de calentamiento. Durante el calentamiento veo a mi contrincante, pero me fijo poco en él. Ahora, nada más tengo que HACER LAS COSAS A MI MANERA, Y SENTIR MI CUERPO. SI HAY DEMORA EN EL PARTIDO ANTERIOR: Repetir las rutinas sin cansarme mucho. No debo dejar bajar mucho mi nivel de activación.
<i>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</i>	Comienzo el peloteo. Ahora he de centrarme nada más en calentar bien MIS GOLPES CON TODO TIPO DE EFECTOS. ME CENTRO EN SENTIR EL CUERPO, EL CONTROL, EL MOVIMIENTO DE PIERNAS, LAS SENSACIONES EN CADA GOLPE - en el brazo, toque de la bola en la raqueta. !!!IMPORTANTE!!! pongo toda mi atención en la zona de juego, si miro al público -STOP!!!, respiro y me vuelvo a CENTRAR EN EL JUEGO.
<i>SERVICIO (ESTRATEGIA DE ENTRADA)</i>	<i>PROCEDIMIENTO BASE:</i> 1. Mientras voy al lugar del saque RESPIRO para relajar el cuerpo, o respiro para llenarlo de energía; según como me sienta. EL AJUSTE DE TENSIÓN al inicio es importante para empezar bien el punto, lo repito tantas veces como sea necesario. Mientras boto noto soltura en mis músculos. 2. Me coloco en posición y doy dos botes a la pelota FOCALIZO mi atención en un punto de la PARTE ALTA DE LA RED Y VISUALIZO (veo en mi cabeza) mi servicio. Ahora bien, siempre ENTRANDO BIEN LA BOLA, al tiempo que voy botando la pelota...y... 3. LANZO y saco. <i>CASOS ESPECIALES</i> * Hay que tener muy claro que en el segundo servicio el procedimiento de concentración es exactamente el mismo. * Si me noto tenso (especialmente después de un punto en el que he golpeado muy fuerte) hago más botes al recibir la pelota para ajustar la tensión de mi brazo. * Cuando no tengo claro como hacer la jugada, me doy ÁNIMOS (¡VENGA!) y continuo BOTANDO tranquilamente. En mi cabeza nada más existe la creación de la jugada que haré. Va cogiendo forma mientras voy botando tranquilamente. * Si veo 2 POSIBILIDADES escojo la que me proporcionará la mejor continuidad en el juego y sigo el mismo procedimiento.

SITUACION	CONDUCTAS
RESTO	<p>PROCEDIMIENTO BASE: Cuando el contrario inicia los movimientos para hacer el saque (se coloca en la posición):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. RESPIRO para relajar el cuerpo, o respiro para llenarlo de energía según como me sienta. EL AJUSTE DE TENSIÓN al inicio es importante para comenzar bien el punto, lo repito tantas veces como sea necesario. 2. FOCALIZO mi atención en el CONTRARIO Y ESTOY PREPARADO PARA RESPONDER. Mi visión es como un tubo que se centra en los movimientos del que hace el servicio. 3. REACCIONO con velocidad y con DECISIÓN en mi golpe. <p>Mientras tengo en todo momento mis pies activos, tensión de piernas.</p> <p>CASOS ESPECIALES</p> <p>*En el caso que el contrario se pare por cualquier causa, es muy importante no perder la concentración pensando. Si me enfado o comienzo a pensar cosas lo único que haré será perder concentración. Simplemente, lo que he de hacer es relajarme un momento, hacer unos movimientos y volver a empezar el procedimiento, tan pronto como el adversario se vuelva a colocar en posición.</p>
FIN DE PUNTO:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si analizo lo que ha pasado (haya ganado o perdido), sólo es un momento. Después borrar. 2. Mientras voy a sacar o a restar me centro en mantener el ritmo. AGRESIVIDAD Y ACTIVACIÓN. Uso palabras de ánimo. Esto debo hacerlo con decisión. No me dejo ir. Sólo lo ralentizo un poco si el punto ha sido intenso, aunque lo importante es respirar (recuerda: forzar la espiración, el aire entra solo). 3. Una vez en el lugar de saque o resto inicio mi estrategia. <p>* Si me CUESTA TENER CLARA LA JUGADA, RESPIRO, me CENTRO y vuelvo a PENSAR, ESTUDIANDO EN MI MENTE LAS DIFERENTES POSIBILIDADES CON CALMA. Tomo una decisión sobre la mejor y sigo el procedimiento base.</p> <p>* Si APARECEN PENSAMIENTOS O FALTA DE CLARIDAD EN CUALQUIER MOMENTO (Incluso justo antes de lanzar en el saque, o en los momentos "clave" del partido) me PARO, RESPIRO, me CENTRO y VEO DE NUEVO LA SOLUCIÓN y vuelvo al procedimiento base. Esto es, se acabó el pensar. Ahora sólo hay que ejecutar con decisión lo que he pensado.</p> <p>* CADA VEZ QUE FALLO. Al fallar, primero PARARME un momento, segundo calmarme (si quiero, VER como tendría que haberlo hecho bien) y BORRAR. Para eso, hago una RESPIRACIÓN COMPLETA y me dedico a PENSAR CON CLARIDAD COMO TENGO QUE JUGAR PARA SUPERAR AL CONTRARIO (recuerdo las dos o tres ideas fundamentales de la táctica).</p> <p>Si el fallo no ha sido forzado es una señal inequívoca para hacer la estrategia de entrada con más decisión.</p> <p>*BOLAS DUDOSAS O DECISIONES DEL JUEZ QUE ME PERJUDICAN. En 'bolas dudosas -tanto a favor como en contra- doy a conocer mi opinión con firmeza, si es preciso pido conformidad a los jueces. Y lo que es más importante en todos los casos: NO HE DE ENFADARME NI PERDER LA CALMA, ESO ME PERJUDICA. UNA VEZ HAYA DECIDIDO EL JUEZ, CONTINUO MI ESTRATEGIA DE PROCEDIMIENTO BASE Y NO ME PREOCUPO MÁS.</p>

SITUACION	CONDUCTAS
DESCANSOS	<p>Sigo mis pautas o rutinas buscando recuperar mi energía. No disminuyo la alerta y comienzo a pensar en el próximo juego: NADA MÁS TENGO QUE SEGUIR HACIENDO MIS CONDUCTAS CORRECTAS, ADEMÁS PUEDO PENSAR EN ALGUNA ESTRATEGIA ESPECÍFICA QUE ME PUEDA AYUDAR.</p> <p>IMPORTANTE: TENGO QUE EMPEZAR EL PRÓXIMO JUEGO -independientemente del resultado- CON GANAS DE JUGAR, no me precipito, movimiento de piernas y voy a las bolas, aseguro los puntos 'fáciles'...¡SOBRE TODO ME MANTENGO CENTRADO EN CADA PELOTA EN JUEGO.</p>
EVALUACIÓN FINAL	<p>Una primera evaluación más emocional será la que tendré con mi entorno social (familiares y entrenador). De todas maneras, me irá bien analizar detalladamente set a set cuando esté solo y más tranquilo, mi comportamiento (y el del contrario) y anotar situaciones en las que podría responder más eficazmente. HAGO UN LISTADO DE SITUACIONES Y/O GOLPES CONCRETOS: FALLADOS, NO IR A LA PELOTA, ERRORES NO FORZADOS, NO ROMPER EL SERVICIO CUANDO PODÍA, NO USAR UN TIPO DE GOLPE/TÁCTICA...ME SERVIRÁ PARA REPLANTEARME MIS OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO.</p> <p>Esta evaluación la he de hacer el mismo día (antes del próximo entrenamiento o partido) y ser realista y crítico con mi juego. ASÍ ME AYUDARÉ A MEJORAR MI RENDIMIENTO.</p>

Pasos para la construcción de un plan de competición

1. Construcción de un plan genérico del deporte/especialidad
2. Evaluación de los recursos actuales del deportista
3. Diseño del plan individualizado
4. Evaluación

1. Construcción de un plan genérico del deporte/especialidad

Cuando pretendemos construir un *PC* el primer paso para organizarnos es tener un esquema claro de aquellas situaciones con las que se encontrará el deportista a lo largo de su preparación y en la competición misma, tengan o no en principio relevancia aparente. Para ello hay que conocer:

1.1. Competición del deporte

Es absolutamente necesario tener conocimientos de las situaciones que se dan en una competición. Pero también y más importante, hay que conocer la suficiente técnica y táctica de la especificidad como para poder establecer qué procesos psicológicos son necesarios en cada una de estas situaciones. Todo el tiempo que el *pd* pueda dedicar a los entrenamientos y competiciones será de gran utilidad en el trabajo con el *PC*.

1.1.1. Situaciones

Hay que elaborar un listado de todas las situaciones en las que se encontrará el deportista. EL criterio que utilizamos nosotros es cronológico. Primero decidiremos en qué momento comienza la preparación de la competición, y a partir de ese instante vamos listando qué hará el deportista hasta que la competición haya finalizado. Lo indicado para la elección de este momento es hacerlo coincidir con la programación del entrenamiento del entrenador y el deportista. Esto es, cuando ellos comienzan a preparar específicamente esa competición concreta. Si este momento es durante la semana anterior, nuestro *PC* se iniciará en ese momento; si es el día antes, nuestro *PC* empezará ese día.

El segundo criterio tienen que ver con la relación más o menos directa de cada situación con el rendimiento, y el tercero con la lejanía de la situación con el inicio real del partido o competición. Ambos criterios determinarán la amplitud del tiempo de cada situación y la cantidad de contenidos que incluyamos en el *PC*. Esto es, cuanto más lejana esté la situación de la ejecución técnica, más global y amplio será el período de tiempo (dicho esto de una manera general); y cuanto menos relevancia tenga para la ejecución, menos contenido habrá.

Es preciso tener en cuenta que hay que prever aquellas situaciones que se dan normalmente en una competición, pero también otras que son menos probables, pero que pueden ser determinantes para el rendimiento.

a) Normales

Aquellas que se le dan necesariamente en todas las competiciones.

Ejemplos en nuestro *PC* de tenis son: SEMANA PREVIA/ DIA PREVIO: Abarca todo lo que se hace para preparar la competición. NOCHE ANTES. LEVANTARSE. DESAYUNO. TIEMPO MUERTO. DESPLAZAMIENTO. LLEGADA. ESPERA. CALENTAMIENTO GENERICO. CALENTAMIENTO ESPECIFICO. SAQUE. PUNTO. RESTO. ENTRE PUNTOS. DESCANSOS. FIN PARTIDO.

b) Extraordinarias

Son situaciones que no son habituales, pero que precisamente por el carácter de novedad que tienen pueden hacer que el deportista perciba que hay nuevas demandas en la situación que él no puede afrontar, o simplemente no sabe manejarlas y le distraen. En nuestro *PC* de tenis podemos incluir estos ejemplos. LLUVIA. VIENTO. DECISIONES DEL JUEZ. MANIOBRAS DILATORIAS DEL CONTRARIO. INTERRUPCIONES. ROTURA DE MATERIAL.

1.1.2. Estrategia/técnica/táctica

Es preciso saber aquello que determina qué tipo de atención debe tener el deportista y en qué momentos debe tenerla para poder decidir sobre la idoneidad de los recursos que existirán en el *PC*. Para ello, en nuestra opinión, el mejor criterio posible es buscar las pautas atencionales (focos atencionales adecuados / inadecuados / neutros) de cada una de las situaciones delineadas más arriba. La guía principal para seguir este trabajo es buscar aquello que es absolutamente necesario al deportista para llevar a cabo las tareas que el deportista realizará en cada situación, y aquello que no es preciso atender en ese momento. En este punto, una

buena colaboración con el entrenador es decisiva porque aportará unos criterios par analizar la ejecución que el psicólogo no puede discernir, y fijamos exclusivamente en el resultado no es una buena pauta porque normalmente no dice mucho del rendimiento.

Aquí, preferimos no poner ejemplos ya que consideramos que los análisis de Nideffer (1985) y Loehr (1993) son modélicos en la presentación de conductas, pensamientos y focos atencionales. Recomendamos al lector que consulte estos textos antes que hacer nosotros un resumen parcial. Otro ejemplo detallado de objetivos concretos y derivados de un análisis de este tipo en competiciones de pruebas de velocidad en atletismo se puede consultar en Pérez (1987).

1.2. Información de conductas paradesportivas (Adecuadas /Inadecuadas /Neutras)

Fijémonos en el tenista de nuestro ejemplo. En cada descanso puede beber, secarse el sudor, dirigir miradas a su entrenador, etc. En cualquier deporte hay pausas en el juego, y en ellas se producen una gran cantidad de conductas que no son propias de la técnica y táctica del deporte, pero que tienen una finalidad, y que denominamos "paradesportivas". Tales conductas pueden ser engañosas para el observador y hacerle llegar a deducciones erróneas (p.e.: un jugador hace ver que está terriblemente cansado para que su oponente se confíe). Pero es el único material de que disponemos aparte de la información subjetiva del propio deportista y del entrenador para saber si el deportista está centrado en tarea o no. Además, estas conductas que forman parte del ritual del deportista suelen estar asociadas a procesos concretos. Así, hay deportistas que cuando están pensando en las consecuencias de sus conductas (p.e.: "si pierdo este punto es muy probable que pierda el juego y el partido) en lugar de enfocar en el proceso o tarea (p.e.: debo restar sobre su drive porque es su punto débil") sus conductas manifiestas son diferentes también. Tal y como sugiere Loehr (1993) un jugador confiado "parece" confiado. Y si no lo está, al menos debe disimular para no dar ventaja al contrario.

PC tenis (sólo algunos ejemplos): CAMINAR HACIENDO UN CIRCULO AMPLIO, SECARSE CON LA TOALLA, BOTAR UN DETERMINADO NUMERO DE VECES, RAQUETA: AJUSTAR LAS CUERDAS, TIRARLA AL SUELO, GOLPEAR EL SUELO CON ELLA, LLEVARLA CON DECISIÓN O DEJARLA MUERTA HACIA ABAJO, GESTOS: PUÑO APRETADO, NEGAR CON LA CABEZA, CABEZA HUNDIDA ENTRE LOS HOMBROS, VERBALIZACIONES: GRITOS DE DECEPCION, PALABRAS DE ANIMO...

Es importante que el *pd* tenga en cuenta que es preciso buscar *discriminativos* que sean muy claros para el deportista en cada una de estas situaciones y conductas, ya que esto determinará su comprensión del *PC* y de cada uno de sus elementos.

Además, con toda esta información, nos debe resultar posible *definir objetivos concretos* para cada situación en lo tocante a los procesos psicológicos que estén involucrados. Por ejemplo, en el resto el deportista de nuestro *PC* deberá tener su atención enfocada exclusivamente en los movimientos del contrario y deberá tener un nivel de activación suficiente para responder con rapidez.

Gracias a todos estos conocimientos (situaciones, conductas, discriminativos y objetivos) el *pd* está en disposición de hacer un buen trabajo con un deportista concreto.

1.3. Representación gráfica

El modo de representación gráfica de un *PC* no es una cuestión sin importancia. En nuestro primer ejemplo de la tabla 1 hemos optado por una descripción pormenorizada de situaciones y conductas, pero existen otras opciones con sus ventajas e inconvenientes.

1.3.1. Listado

En la forma de listado se procede a elaborar una lista "telegráfica" que incluya frases cortas que recuerden al deportista las conductas deseables y su orden secuencial.

En la tabla 2 se puede consultar una adaptación del mismo PC a este tipo de representación. Tiene la ventaja que de una manera rápida, el deportista puede repasar todos los contenidos del mismo. Si requiere poco esfuerzo por su parte, es más probable que se consulte. Además resulta más manejable en la competición pues puede llevarlo en la bolsa y mirarlo en un momento.

TABLA 2: Plan de Competición en forma de listado

SITUACIÓN	CONDUCTAS
NOCHE ANTES	Descansar pronto. Parada de pensamientos: pasar - ¡STOP! - enfoque - CENTRO.
LEVANTARME	Estado de ánimo positivo. Desayuno ligero y preparar todo el material. Repasar que no falte nada.
DESPLAZAMIENTO	Repaso puntos fuertes técnicos, físicos, psicológicos, de entrenamiento. Activación progresiva.
LLEGADA	Material controlado. Hablar lo imprescindible.
CALENTAMIENTO GENÉRICO	Objetivo: estimular el cuerpo y la mente. Estiramientos. Atención en las sensaciones y sin forzar. Subiendo el RITMO. Distracciones: ¡¡¡STOP!!! - enfocar - CENTRAR.
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	Probar GOLPES CON TODO TIPO DE EFECTOS. SENTIR EL CUERPO, EL CONTROL, MOVIMIENTO DE PIERNAS, SENSACIONES. ¡¡¡¡¡IMPORTANTE!!! toda atención a zona de juego.
SERVICIO (ESTRATEGIA DE ENTRADA)	<p>PROCEDIMIENTO BASE:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mientras voy a sacar RESPIRO para relajar o activar. Repito si es necesario. Boto - soltura. 2. Posición - botes - FOCALIZO en PARTE ALTA DE LA RED Y VISUALIZO...y... 3. LANZO y saco. <p>CASOS ESPECIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> * segundo servicio = primero * tensión = más botes y más respiración. * falta de claridad ÁNIMOS -BOTAR -crear jugada que haré. * 2 POSIBILIDADES -mejor continuidad.

RESTO	<p>PROCEDIMIENTO BASE: Contrario a posición 1. RESPIRAR -relajar o activar. Repetir lo necesario. 2. FOCALIZAR en el CONTRARIO Y PREPARADO PARA RESPONDER. Visión en tubo. Pies activos, tensión de piernas. 3. REACCIONO con velocidad y con DECISIÓN en mi golpe.</p> <p>CASOS ESPECIALES * El contrario se para -no pensar -no enfado -relajar - movimientos y volver a empezar el procedimiento.</p>
FIN DE PUNTO:	<p>1. Análisis breve y borrar. 2. Al ir a sacar o a restar me centro en mantener el ritmo. AGRESIVIDAD Y ACTIVACIÓN. Palabras de ánimo. Si estoy cansado, más despacio y respirar. 3. Una vez en el lugar de saque o resto inicio mi estrategia.</p> <p>* Si DUDO -RESPIRO, me CALMO y vuelvo a PENSAR, ESTUDIANDO POSIBILIDADES CON CALMA. Decido y procedimiento base. * PENSAMIENTOS O FALTAS DE CLARIDAD EN CUALQUIER MOMENTO me PARO, RESPIRO y me CENTRO -100%- Y VEO DE NUEVO LA SOLUCIÓN y vuelvo al procedimiento base. * FALLO -PARAR- calmarme (si quiero, VER como tendría que haberlo hecho bien) y BORRAR. RESPIRACIÓN COMPLETA y PENSAR CON CLARIDAD COMO TENGO QUE JUGAR PARA SUPERAR AL CONTRARIO (recuerdo las dos o tres ideas fundamentales de la táctica). Fallo no forzado = hacer la estrategia de entrada con más decisión. * BOLAS DUDOSAS O DECISIONES DEL JUEZ QUE ME PERJUDICAN doy mi opinión con firmeza, si es preciso conformidad: NO ENFADARME -CONTINUAR MI ESTRATEGIA DE PROCEDIMIENTO BASE.</p>
DESCANSOS	<p>Rutinas normales -recuperar mi energía. IMPORTANTE: TENGO QUE EMPEZAR EL PRÓXIMO JUEGO -independientemente del resultado -CON GANAS DE JUGAR no me precipito, movimiento de piernas y voy a las bolas, aseguro los puntos 'fáciles'.</p>
EVALUACIÓN FINAL	<p>Analizar detalladamente set a set cuando esté solo y más tranquilo, mi comportamiento (y el del contrario) y anotar situaciones en las que podría responder más eficazmente. HAGO UN LISTADO DE SITUACIONES Y/O GOLPES CONCRETOS: FALLADOS, NO IR A LA PELOTA, ERRORES NO FORZADOS, NO ROMPER EL SERVICIO CUANDO PODÍA, NO USAR UN TIPO DE GOLPE/TACTICA.</p>

1.3.2. Descripción

Se trata de una narración en primera persona de todas las conductas y pensamientos que conforman el PC (Tabla 1).

- Ventajas: es útil para la comprensión exacta de las conductas y pensamientos del PC, ya que está todo descrito con detalle. También es interesante utilizar el PC hecho de

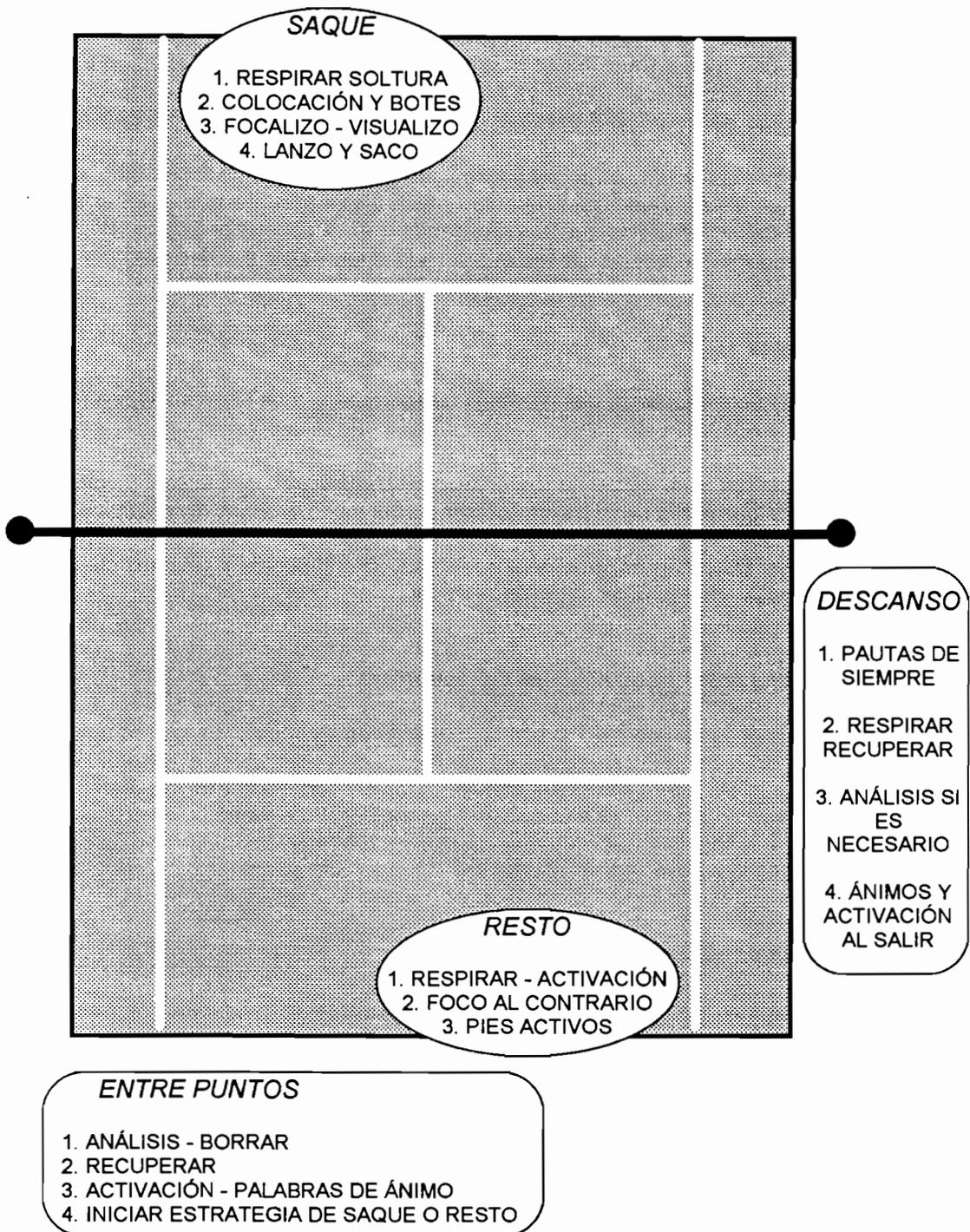


FIGURA 1: Plan de competición en forma de esquema

este modo para que el propio deportista se haga una grabación con su Plan, y que pueda escucharla para aprenderlo y para repararlo. Gracias a esta grabación se consigue una mayor cantidad de trabajo del deportista (mejor adherencia) y, además, podemos "entrenar" de una manera encubierta si le pedimos al deportista que imagine que está viviendo las diversas situaciones que va narrando su propia voz. Esto está especialmente indicado cuando no es posible entrenar el PC en una situación que se parezca a la competitiva.

- Inconvenientes: resulta muy largo para trabajarlo y hacer modificaciones para el gusto de muchos deportistas. Otro inconveniente, y este importante, es que al tener muchos contenidos verbales podemos estar favoreciendo que el deportista analice demasiado su conducta en los momentos en los que lo que debe hacer es ejecutar.

1.3.3. Esquema (Figura 1)

En la forma de esquema encontramos un dibujo que permite ver las situaciones con facilidad en el que únicamente aparecen símbolos o palabras clave que recuerdan lo que hay que hacer al deportista.

- Ventajas: Al ser tan poco verbal no incitamos al deportista para que lo sea, y como veíamos más arriba que podía ser un efecto indeseable del modo descriptivo, y sí favorecemos que el deportista "viva" su PC.
- Inconvenientes: Dificultad máxima para poder reducir a símbolos y palabras clave la riqueza conceptual de las otras representaciones.

2. Evaluación de los recursos actuales del deportista

Una vez tenemos el esqueleto del PC con las situaciones y conocemos los requerimientos psicológicos del deporte, amén del repertorio de conductas más usuales en el mismo, podemos pasar a una fase en la que comenzamos a individualizar el Plan. Para ello estudiaremos qué conductas son las que conforman el repertorio actual de nuestro deportista, lo cuál podemos conseguir gracias a que disponemos de varias fuentes de información. Cuantas más podamos utilizar, más probable resultará que el diseño del PC final sea efectivo.

2.1. Listado de conductas en el pasado

El primer paso aquí es establecer el máximo número posible de conductas que ha utilizado el deportista en el pasado frente a cada situación.

2.1.1. Por el deportista

Un medio muy utilizado (Orlik, 1986; Roberts, 1987) por su facilidad y economía para el *pd* consiste en pedir directamente al deportista que haga un listado de sus conductas. Una variante interesante es pedirle dos listas. Una de una competición que hiciera especialmente bien, y la otra de una ocasión en la que su rendimiento fuese malo. Este método es muy adecuado con algunos deportistas muy motivados ya que desde el primer momento se les dirige

para que identifiquen los recursos que les han servido en el pasado y aquellas conductas que hacen cuando no rinden bien. Tiene el inconveniente que los deportistas no suelen ser muy buenos descriptores de sus conductas; sobre todo porque éstas son muy automatizadas y de tipo motriz muchas de ellas. El resultado suele ser que, a partir de este listado inicial, se completa con los métodos que exponemos a continuación.

2.1.2. Entrevista

El *pd* explora paso a paso con el deportista cada situación y no sólo pregunta al sujeto qué hace, sino que, dado que conoce el rango de posibles conductas, le interroga sobre todas las posibilidades. Esto provoca que el listado gane en cantidad y calidad de las descripciones por un lado, y por otro, conforme van surgiendo conductas el deportista puede ir valorando paralelamente su utilidad. Estas dos maneras (listado por el deportista y/o entrevista) son las únicas existentes para recoger los contenidos cognitivos implicados en cada situación y conducta. Nuestra opinión es que un cuestionario que pretendiera abarcar toda la riqueza y complejidad de estos contenidos sería inaplicable.

En la entrevista es el momento de identificar pensamientos automáticos, imágenes, diálogos internos, modos en que se procesa la información, qué maneras tiene el deportista de tomar decisiones en situaciones de presión, qué procesos emocionales están asociadas a determinadas situaciones y acontecimientos. Toda esta información es indispensable a la hora de introducir cambios en el *PC*, porque no basta con la conducta observable, sino que es necesario recoger los correlatos de tipo cognitivo y emocional de cada conducta.

2.1.3. Observación

Teóricamente éste debiera ser el primer paso de la evaluación. De hecho recomendamos pedir cualquier material grabado en vídeo del que disponga el deportista. De ser posible, hay que observar las conductas del deportista en situación real. Todavía es más recomendable grabarlas en vídeo para poder estudiar esta información con calma. Estas grabaciones deben cumplir el requisito de recoger en la imagen la conducta del deportista y la del/los contrarios de una manera clara y continua. Evidentemente, este es un sistema muy costoso en términos de equipo, tanto por lo que respecta al tiempo de asistencia a la competición como por todo el trabajo de visionado de las grabaciones, pero enormemente útil por las siguientes razones:

- * Podemos construir una parte importante del *PC* sin requerir ni de un minuto de tiempo al deportista.
- * Dispondremos de las conductas "reales", las cuáles podremos comparar con aquello que percibe o recuerda que hace el propio deportista. Es en las omisiones donde encontraremos a veces explicación de muchas inconsistencias en el rendimiento. Hay que tener siempre presente que aquello que no recuerda hacer o que no sabe explicar el deportista es información que determina muchas veces el éxito o fracaso de un *PC*.
- * Tendremos una primera evaluación que será posible comparar con otras hechas cuando la intervención esté avanzada; lo cuál constituirá el medio más objetivo de medida de avances en el entrenamiento psicológico.
- * En el caso que el *pd* no esté muy familiarizado con el deporte en cuestión, en esta fase puede ir conociendo aquellos contenidos que le facilitarán la comprensión de lo que ocurre

en la pista, así como adquiriendo un bagaje de términos y conocimiento del deporte que facilitará en gran manera su comunicación con el deportista.

2.1.4. Entrenador

Una vez tenemos el *PC* actual del deportista es de utilidad cotejarlo con el entrenador pues él nos dará información y su opinión sobre:

- * Sentido y sinsentido de muchas de las conductas que se exhiben.
- * "Patrones" (secuencias repetitivas) de conducta de su deportista en diferentes tipos de competiciones o frente a determinados rivales. El entrenador puede advertir al *pd* de otras conductas que efectúa el deportista en alguna situación que no se ha podido recoger ni en las grabaciones ni en las entrevistas.
- * Conductas que el entrenador considera adecuadas y que solo él puede determinar (por ejemplo: contenido del calentamiento).
- * Conductas que el entrenador ha pretendido cambiar en el pasado y como lo ha intentado hacer.
- * Verosimilitud de las creencias del deportista sobre la relación de causalidad entre sus conductas y el rendimiento competitivo.
- * Intervenciones del propio entrenador en el desarrollo de la competición, e intencionalidad de las mismas.

3. Diseño del plan individualizado

El repertorio de conductas, pensamientos y emociones actual en función de las diferentes situaciones identificadas está ya fijado. Ahora cabe determinar:

- * Qué recursos entre todos los disponibles son *adecuados*.
- * Qué recursos *interfieren* con el rendimiento.
- * En qué situaciones este deportista no dispone de recursos eficaces; o lo que es lo mismo, qué recursos hay que *entrenar*.

El *pd* deberá buscar cada situación y cotejar las demandas (recordar todo lo dicho en el apartado "información del deporte") en cuanto a concentración -contenidos y en qué se enfoca- y control de tensión. Si la conducta usual del deportista cubre las demandas en todas las situaciones, será adecuada. Si es claro que la conducta no cubre las demandas, o incluso es contraproducente será interferidora. Por ejemplo, si en el momento de hacer un saque nuestro deportista se pone a evaluar todas y cada una de las consecuencias que tendrá fallarlo (perderé el punto, es posible que pierda el partido y mi puesto en el *ranking* bajará, etc.) es bastante claro que hay que sustituir este proceso por otro. Es en estas situaciones y en aquellas en que no existen recursos para alcanzar el objetivo consistentemente donde el *pd* debe decidir qué recursos hay que entrenar con el deportista.

3.1. Plan genérico (o Plan Competitivo Básico- pcb)

3.1.1. Definición del pcb

De esta manera se irán incluyendo las conductas adecuadas y los nuevos recursos en cada situación normal o extraordinaria. Partimos de considerar situaciones que estén o puedan estar

en cualquier competición. El *PCB* será este *PC* inicial sobre el que trabajaremos, y es la primera concreción de todo el trabajo desarrollado hasta el momento.

3.1.2. Negociación con el deportista

Al ver este *PCB*, el deportista dispone de una organización clara de sus conductas. Pero el punto importante en este momento reside en que vaya descubriendo, gracias a su interacción con el *pd*, las razones de tal organización. En este momento se explican de una manera muy sencilla algunos principios psicológicos que debe conocer el deportista con el fin que el *PCB* tenga sentido para él y para que crea que puede controlar las situaciones. Estos principios para el deportista se pueden explicar en los siguientes términos:

- * Saber eliminar la "basura, ruido o información irrelevante": todos los estímulos y cambios externos que rodean las competiciones, pero que no son útiles para la ejecución.
- * Saber "competir contra uno mismo": conocer los mecanismos de sus procesos psicológicos y evitar las trampas que le hacen centrarse en resultados antes que en el proceso. Por supuesto que toda esta labor escapa al objetivo de este artículo, por lo cual nos limitamos a señalar la gran importancia que tiene tocar estos temas antes de pasar a los contenidos. Si el deportista tiene que creernos porque sí, pensar que una técnica funcionará porque nosotros tenemos la "ciencia" y que con esto basta, tendremos más fracasos que si es el propio deportista quién verifica como funcionan sus procesos psicológicos y experimenta como los puede cambiar.

Una vez acabada esta fase "educativa", consensuamos con el deportista la forma del *PCB*. También es el momento de ir entrenando los recursos o técnicas que no domina. Esto lo hará con el *pd* si son recursos de activación, relajación o control de la atención. Pero si son recursos técnico/tácticos o físicos serán otros profesionales los que lleven a cabo este entrenamiento. Nosotros trabajamos en la mayoría de ocasiones con modificaciones o mezclas de técnicas como Respiración Completa, Relajación Muscular Progresiva, Visualización (Pérez y Font, 1991; Vidal, 1990), Centering (Nideffer, 1985).

3.1.3. Puesta a prueba

Es muy importante no dejar que el deportista vaya directamente a competir con un *PCB* que sólo está organizado y comentado. Debemos conseguir que vaya probando el *PCB* o partes de él en situaciones controladas y similares a las finales. Los entrenamientos y las simulaciones de competición son el lugar apropiado para ello. Está indicado ir aplicando partes del *PC* en entrenamientos. Si el *pd* no puede estar presente en estos entrenamientos es útil pedir al deportista que él mismo diseñe y vaya rellenando autoregistros sencillos para cada técnica a aplicar o conducta a modificar. También es una buena práctica buscar discriminativos claros de en qué momentos se aplicarán las conductas o técnicas. En el supuesto que esta previsión de discriminativos y autorregistros no esté bien diseñada o no exista, al deportista le será francamente difícil recordar qué conductas entrenará y en qué momento ha de hacerlo.

También nos encontraremos con que hay partes del *PC* que es muy difícil o imposible probar si no es en competición real. Ante esta dificultad, nosotros usamos la cinta grabada con la forma descriptiva del *PC* que ya hemos comentado más arriba. De esta forma, al menos es posible que el deportista viva las diversas conductas de una manera encubierta, lo cuál es mejor que no entrenar de ninguna manera. Además, nuestra experiencia en este sentido es muy alentadora. Recomendamos incluir previamente una sesión de relajación breve para facilitar que el deportista vivencie las diferentes situaciones.

3.1.4. Redefinición

Las comprobaciones, entrenamientos y simulaciones que vayan haciendo el deportista y el *pd* irán mostrando qué contenidos del *PC* son más útiles, cuáles integra y aprende con más facilidad y en cuáles encuentran dificultades. Poco a poco se irá perfilando el *PC* definitivo. Aún así, encontramos interesante que esta labor de mejora se continúe en el tiempo conforme ambos van aumentando sus experiencias. Estas modificaciones pueden hacerse a lo largo de varias temporadas. Máxime si tenemos en cuenta que hay muchos deportes en los que los usos y las normativas cambian mucho exigiendo al deportista el desarrollo de nuevos recursos para adaptarse.

3.2. Plan de Competición (*pcc*)

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es que hay competiciones que imponen unos usos y un ambiente muy diferente al resto. Pensemos por ejemplo en unos Juegos Olímpicos o un Campeonato del Mundo. El deportista debe adaptarse a una nueva manera de hacer las cosas y a mucha información nueva. Poder concretar esos contenidos dentro del *PCB* para esa competición concreta es a veces el detalle que culmina el trabajo. Recordemos que el *PC* debe ser un guía que sirva al deportista para pasar por todas las situaciones de competición con recursos suficientes.

4. Evaluación

Evaluar un *PC* requiere de varias estrategias, y es un proceso continuo que va paralelo a su construcción, entrenamiento y aplicación... Ya hemos ido comentando a lo largo de este escrito los métodos de evaluación que utilizamos para construir el *PC*. Para evaluar la eficacia del *PC*, nosotros recurrimos exactamente a estos mismos métodos. En este último apartado haremos unos breves comentarios sobre qué tipo de información nos interesa en cada momento.

4.1. Deportista

En primer lugar, es muy importante conocer qué eficacia atribuye el deportista al *PC* completo y a cada uno de sus componentes. Orlick y Partington (1987) han desarrollado un cuestionario sencillo que pretende evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento psicológico. Sobre esa base, el *pd* puede variar algunos ítems para adaptarlo a su programa concreto. Puede consultarse una de las adaptaciones en Pérez (1987). Este procedimiento nos será muy útil, pues no sólo hay que evaluar la opinión sobre el *PC*, sino que hay que sondear también la satisfacción del deportista con las conductas y recursos del propio *pd*. Lo queramos o no, éste es un aspecto determinante en el éxito de cualquier intervención ya que determina la adherencia, el compromiso y las creencias del deportista sobre todos los contenidos del entrenamiento psicológico.

Por otra parte, una manera sencilla de evaluación a nuestro alcance es repasar con el

deportista después de cada competición el PC paso a paso, e ir comentando como ha vivido el cumplimiento de cada una de las conductas del mismo y su eficacia. Dentro de este proceder es interesante explorar si las conductas: a) se han realizado o no, b) si ha habido distracciones en algún momento, y c) si han existido puntos muertos, esto es, si hay alguna situación para la cuál no se había definido ningún recurso. Es recomendable evaluar de este modo lo más continuamente posible ya que, unido al resto de informaciones, es lo que hará que podamos construir un PC más útil y adaptado a la realidad cada vez.

4.2. Entrenador

Es obvio que con la mera visión del propio deportista tendremos una evaluación muy sesgada de la eficacia del PC. Hay parte de la conducta competitiva que el deportista no percibe como negativas, pero que son determinantes para un mal rendimiento. Una práctica completamente recomendable es cotejar el PC también con le entrenador, ya que completará estas partes y, en muchas ocasiones, nos podrá justificar las razones de bajadas e inconsistencias en el rendimiento que el propio deportista no se explica.

4.3. Observación

Es el método más indicado para comprobar los avances en el entrenamiento. La conducta observable del deportista no suele mentir si ha conseguido modificar los hábitos negativos del pasado.

4.4. Criterios de concordancia

Con toda esta información nos será relativamente fácil decidir si cada paso que hemos dado va en la dirección correcta. Debemos estar muy atentos a las posibles discordancias entre las diversas fuentes de información. Si alguna de ellas va en una dirección diferente a las otras es una señal de alerta clara para que el *pd* estudie con detalle qué está ocurriendo. Por ejemplo, puede ocurrir que el deportista y el entrenador estén muy satisfechos con el cumplimiento del Plan, y que la observación nos diga que se ha cumplido muy pobremente. Ante esta situación es posible que se hayan dado varias circunstancias. La primera es que haya habido un buen rendimiento por razones diferentes a una mejora del PC, pero tanto el entrenador como el deportista están muy satisfechos por ello y no son críticos con este aspecto. La segunda posibilidad es que nuestro PC sea inadecuado e incluya muchas conductas innecesarias. Otra tercera puede ser que el *pd* no hay sido lo suficientemente explícito o didáctico como para que se comprendan sus objetivos. Tanto si alguna de estas posibilidades es cierta, como si la discordancia es debida a otra razón, el *pd* debe variar sustancialmente sus intervenciones.

Esperamos que este artículo sirva como impulsor de ideas o como guía para que cada *pd* encuentre sugerencias para aumentar su bagaje de recursos para construir y aplicar los contenidos del entrenamiento psicológico. Nuestro objetivo era simplemente exponer una parte del "como" hacemos nosotros los Planes de Competición para exponerlos a la consideración de otros psicólogos del deporte.

Referencias

- Cohn, P. (1990). Preperformance Routines in Sport: Theoretical Support and Practical Applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.
- Font, J. y Marí, J. (1992). *Plan de Competición: Protocolo de la técnica*. Documento de uso interno del CAR, no publicado.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Loehr, J.E. (1993). *Development of a cognitive-behavioral between points intervention*. Proceedings VIII World Congress of Sport Psychology (pp. 104-115). Lisboa: ISSP.
- Mahoney, M.J. (1991). *Human Change*. New York: Basic Books.
- Nideffer, R.N. (1985). *Athletes guide to mental training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport. Mental training for athletes*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Orlick, T. y Partington, J. (1987). The Sport Psychology Consultant: analysis of critical componentes as viewed by Canadian Olympic Athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 4-17.
- Pérez, G. (1984). Confrontación del deportista consigo mismo y rendimiento competitivo. En Actas de las I Jornadas de L'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE). (PP. 80-88). Barcelona: ACPE.
- Pérez, G. (1987a). Estrategias d'afrontament. *Apunts d'Educació Física*, 9, 32-36.
- Pérez, G. (1987b). Entrenament psicològic amb velocistes i tanquistes. En Actas de las IV Jornadas de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE). (PP. 89-105). Lérida: ACPE.
- Pérez, G. y Font, J. (1991). *Visualización: Protocolo de la técnica*. Documento de uso interno del CAR, no publicado.
- Pérez, G.; Marí, P. y Font, J. (1993): CAR: Entrenamiento Psicológico para los Juegos Olímpicos de Barcelona 92. *Revista de Psicologia del Deporte*, 3, 67-79.
- Roberts, G.C. (1987). Imagery training for sports performance. Seminario organizado por ACPE. Barcelona.
- Rushall, B.S. (1979). *Psyching in Sport*. Londres: Perham.
- Vidal, M. (1990). *Relajación Muscular Progresiva: Protocolo de la técnica*. Documento de uso interno del CAR, no publicado.