

DESCRIPCIÓN Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DE UNA DEPORTISTA DE REGATA CLASE LASER RADIAL

Lucía Abenza¹, Juan González², Lucía Reyes², Fátima Reyes²,
Amador Blas³, Aurelio Olmedilla²

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad
Católica San Antonio de Murcia¹, Facultad de Psicología,
Universidad de Murcia² y Sociedad Murciana de Psicología de la
Actividad Física y el Deporte³, España

RESUMEN: El objetivo de este trabajo es presentar el entrenamiento psicológico realizado con una regatista para la preparación de la fase de clasificación para los Juegos Olímpicos de Londres 2012, y analizar la percepción de mejora psicológica por parte de la regatista y su valoración del entrenamiento realizado. El entrenamiento psicológico se desarrolló durante seis meses, incluyendo tres apartados: evaluación inicial, entrenamiento y evaluación final. En la evaluación psicológica inicial se determinaron los puntos fuertes y débiles del funcionamiento psicológico de la deportista y se establecieron objetivos a conseguir. El entrenamiento psicológico se centró en el aprendizaje de la técnica de establecimiento de objetivos para la competición, elaboración del plan de competición y el registro del estilo cognitivo durante la competición. En la evaluación psicológica final se valoró el progreso de la deportista y la valoración de ésta respecto del programa. Los resultados muestran una percepción de mejora sustancial en el funcionamiento psicológico de la regatista, resaltando aspectos la motivación, la autoconfianza, el control emocional y las creencias, y una valoración muy positiva de la preparación psicológica realizada indicando un alto grado de satisfacción, y un nivel muy alto de eficacia.

Manuscrito recibido: 8-01-13

Manuscrito aceptado: 4-12-13

Dirección de contacto: Aurelio Olmedilla Zafra. Universidad de Murcia. Facultad de Psicología. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Campus Universitario de Espinardo. 30800 Murcia, España.. Correo-e.: olmedilla@um.es

PALABRAS CLAVE: Entrenamiento psicológico, vela, estudio de caso.

DESCRIPTION AND EVALUATION OF A PSYCHOLOGICAL TRAINING CLASS LASER RADIAL

ABSTRACT: The aim of this paper is to present the psychological training made a sailor preparing for qualifying for London 2012 Olympic Games, and analyze the psychological perception of improvement by the sailor and his assessment of the training performed. The psychological training took place over six months, including three sections: initial assessment, training and evaluation. In the initial psychological evaluation determined the strengths and weaknesses of the athlete's psychological functioning and established goals to achieve. The psychological training focused on learning the art of setting goals for competition, competition plan development and registration of cognitive style during competition. In the final psychological evaluation assessed the progress of the athlete and the valuation of this on the program. The results show a significant improvement in perceived psychological functioning of the sailor, highlighting aspects of motivation, self-confidence, emotional control and beliefs, and a very positive assessment of the psychological preparation on indicating a high degree of satisfaction, and a very high level of efficiency.

KEY WORDS: Psychological training, sailing, case study.

DESCRIÇÃO E AVALIAÇÃO DE TREINAMENTO PSICOLÓGICO UMA ATLETA DE CLASSE LASER RADIAL RESUMO

O objetivo deste artigo é apresentar o treinamento psicológico realizado com um marinheiro a preparação para a qualificação para os Jogos Olímpicos de Londres 2012, e analisar a percepção psicológica da melhoria do marinheiro e sua avaliação da treinamento realizada. O treinamento psicológico foi desenvolvido durante seis meses, incluindo três partes: avaliação inicial, formação e avaliação final. Nos pontos fortes de avaliação psicológica inicial e fracos do funcionamento psicológico foram determinados esportista e foram definidas metas a atingir. Treinamento psicológico focado em aprender a arte de estabelecer metas para a concorrência, a competição de desenvolvimento de plano e registro de estilo cognitivo durante a competição. Na avaliação psicológica final progresso do atleta e avaliação deste no programa foram avaliadas. Os

resultados mostram uma melhoria substancial na percepção do funcionamento psicológico do marinheiro, destacando os aspectos de motivação, auto-confiança, controle emocional e crenças, e uma avaliação muito positiva da preparação psicológica em que indica um alto grau de satisfação e nível muito alto de eficiência.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento psicológico, vela, estudo de caso.

El entrenamiento psicológico es una forma más del entrenamiento deportivo que, poco a poco, se ha ido incluyendo en el método de trabajo de muchos deportistas y equipos deportivos (Chicau, Silva y Palmi, 2012; García-Naveira y Jerez, 2012; Jaenes, Caracuel y Peñalosa, 2012), mostrando buenos índices de eficacia tanto en el aprendizaje de habilidades psicológicas (Cantón, Checa y Ortín, 2009; Olmedilla, Ortega, Ortín y Andreu, 2008; Wood y Wilson, 2012), como en su aplicación al rendimiento (Ezquerro, 2008; Olmedilla, 2008; Reyes, Raimundi y Gómez, 2012) y al bienestar psicológico (Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido y Letelier, 2010; Salgado, Rivas y García-Mas, 2011; Sheard y Golby, 2006).

Por otro lado, el entrenamiento psicológico en el ámbito deportivo cada vez se realiza en un mayor número de deportes, ya sea a nivel individual o en equipos deportivos, y no solo en deporte profesional, sino también en la tecnificación deportiva de jóvenes promesas y en el deporte de base (Lorenzo, Gómez, Pujals y Lorenzo, 2012; Pujals y Jodra, 2011; Romero et al., 2012). Algunos deportes como el fútbol (Junichi y Hajime, 2007; Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín, 2010; Thelwell, Greenlees y Weston, 2006), el baloncesto (Lorenzo et al., 2012), el atletismo (Nieto y Olmedilla, 2001), el tenis (Latinjak, Torregrosa y Renom, 2009) o el golf (Neil, Hanton y Mellalieu, 2013) sobresalen sobre el resto, al menos en nuestro contexto socio-geográfico, por su gran poder mediático, pero sin olvidar otros deportes que cada vez en mayor número incorporan el trabajo psicológico como un área más del entrenamiento deportivo, tales como la maratón (Jaenes y Caracuel, 2005), la vela (Renom, 2006), el remo (Jaenes et al., 2012), y otras especialidades deportivas, como por ejemplo el baile deportivo (Cantón y Checa, 2011), la petanca (González y Garcés de los Fayos, 2009), los bolos (Díaz, 2010), el billar (Garcés de los Fayos, Pelegrín y González, 2009), la doma clásica (Gordillo, 2012), o el cricket (Turner y Barker, 2013).

Llevar a cabo una intervención psicológica en cualquier disciplina deportiva exige un estudio exhaustivo de las características de ese deporte. Además, es necesario conocer el contexto en el que se va a realizar la preparación psicológica; no es lo mismo un trabajo dentro de la villa Olímpica (Blumenstein y Lidor, 2008), que un trabajo en el marco habitual del deportista para preparar una competición mayor como los

Juegos Olímpicos (Beauchamp, Harvey y Beauchamp, 2012). El deporte de la vela es complejo, requiere un proceso de aprendizaje que involucra un amplio repertorio de habilidades. Tradicionalmente se ha considerado que la mejor escuela es la práctica y la navegación en sí. Esto es un hecho indiscutible, pero que también implica muchos condicionantes que interfieren y frenan el proceso de aprendizaje (Renom y Violán, 2002). En lo que respecta a la vela, la literatura científica y aplicada ha incidido principalmente en procesos cognitivos como la memorización y entendimiento de cartas de navegación, terminologías de navegación o concentración en tareas técnicas (Renom, 2006), o la toma de decisiones (Araujo y Serpa, 1999), e incluso existe un intento por establecer relaciones entre el perfil psicológico y su importancia para el rendimiento en vela (Fernandes, Bombas, Lázaro y Vasconcelos-Raposo, 2007).

La vela es un deporte que participa en los Juegos Olímpicos desde París 1900, y en los juegos olímpicos de Londres 2012, la especialidad Laser Radial (individual femenina) fue una de ellas. En las clases individuales las competiciones consisten en seis días de competición, los puntos de la clasificación se hacen con los puestos que realizan en las diferentes regatas, así un primer puesto suma un punto, un segundo suma dos puntos y así sucesivamente. Al final gana la que menos puntos tiene. Los tres primeros días se disputan las fases de clasificación donde se hacen dos regatas diarias, el cuarto y quinto día se juega la fase final en los que las participantes se dividen en dos grupos, grupo oro con el 50% mejor posicionados en la clasificación y grupo plata el 50% de las participantes restantes. Después del quinto día hay 10 pruebas disputadas en la que las participantes pueden descartar su peor posición. El último día de competición solo las 10 mejores hacen la “regata de las medallas” que no se puede descartar y vale doble.

Partiendo de esta especificidad de la clase Laser Radial, podemos considerar que los requerimientos psicológicos más relevantes son la concentración (regatas de 75 minutos en los que hay muchos factores externos –viento, olas, otros barcos, recorrido, etc.– que hay que estar constantemente analizando), la motivación (mucho tiempo fuera de casa, con entrenamientos y competiciones en diferentes sitios del mundo, a veces muy distanciados), el estrés (situaciones de barco contra barco en los que hay que controlar los nervios y mantener la cabeza fría para tomar buenas decisiones), la capacidad de sufrimiento (deporte náutico en el que se depende de la naturaleza, soportando a veces condiciones meteorológicas adversas, y el requerimiento de esfuerzos continuados durante 6 días), y el nivel de activación (al depender de factores naturales, hay muchas momentos de espera que pueden provocar variaciones del nivel de activación, y el deportista necesita mantener un nivel de activación que no le “canse la mente” para el momento en que se dé la salida de la regata).

El objetivo de este trabajo es presentar el entrenamiento psicológico realizado con una regatista para la preparación de la fase de clasificación para los Juegos Olímpicos de Londres 2012.

MÉTODO

Participante

El programa de intervención se llevó a cabo con una regatista de 23 años, que desde los 9 años practica el deporte de la vela, empezando en la clase Optimist, logrando ser Campeona de España y participar en el Campeonato de Europa en el año 2000. Más tarde pasó a la clase Europe, consiguiendo un 9º puesto en el Europeo Juvenil de 2004. Desde 2005 se pasó al Laser Radial, ya que este fue incluido como olímpico, formando parte del equipo pre-olímpico Español desde 2005 hasta 2012. Siendo juvenil logró ser 5ª de Europa y subcampeona del Mundo en 2005; a nivel absoluto logró un 11º puesto en el Campeonato del Mundo de 2009 y un 5º en el Europeo de 2010. Compagina la práctica de la vela con sus estudios de Fisioterapia en la Universidad de Murcia.

Instrumentos

Para la evaluación inicial se realizó una entrevista semi-estructurada apoyada por un registro ad hoc (ver en el apartado de Procedimiento) para conocer la percepción que la deportista tenía sobre sus aspectos psicológicos (puntos fuertes y débiles), y poder determinar la actuación posterior.

Para la evaluación final se realizó una entrevista semi-estructurada junto al mismo registro ad hoc de la evaluación inicial, con lo que se pudiera analizar la percepción de mejora psicológica de la regatista (ver en el apartado de Resultados). Además se aplicó un cuestionario ad hoc para valorar la satisfacción de la regatista respecto al programa de entrenamiento realizado (ver en el apartado de Resultados).

Procedimiento

La deportista solicitó ayuda psicológica para preparar el periodo de competición previo a los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Se llevó a cabo un programa de entrenamiento psicológico durante 6 meses, desde enero de 2011 hasta julio de 2011, de cara a la preparación de las fases clasificatorias para los Juegos Olímpicos de Londres.

a) Evaluación inicial

Mediante una entrevista semi-estructurada apoyada por un registro ad hoc (ver Tabla 1) se establecieron los puntos psicológicos fuertes y débiles. Algunos ejemplos de las preguntas de la entrevista fueron:

- “A nivel general, y según tu parecer, ¿cuáles consideras como tus aspectos psicológicos fuertes, es decir buenos o muy buenos?”
- “¿Podrías poner algún ejemplo de estos aspectos psicológicos fuertes en tu práctica deportiva?”
- “¿Podrías poner algún ejemplo de estos aspectos psicológicos fuertes en cualquier otro aspecto de tu vida?”
- “A nivel general, y según tu parecer, ¿cuáles consideras como tus aspectos psicológicos débiles, es decir malos o muy malos?”

Tabla 1
Valoración subjetiva de mi perfil psicológico: puntos fuertes y débiles

ASPECTOS PSICOLÓGICOS FUERTES		ASPECTOS PSICOLÓGICOS DÉBILES	
Factor Psicológico	Ejemplo	Factor Psicológico	Ejemplo
CONCENTRACIÓN	Deportivo	ACTIVACIÓN	Deportivo
	<p>Cuando estoy en el barco no pienso en problemas que pueda tener fuera del deporte y no me despisto con cualquier cosa que pase alrededor.</p>		<p>Algunos días me cuesta empezar a hacer actividades que no me gustan (gimnasio), pero una vez que ya estoy haciéndolo me voy activando.</p>
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
	<p>A la hora de estudiar, no me suelo desconcentrar mucho y soy capaz de estar bastante tiempo concentrada.</p>		<p>Suelo ser muy tranquila y me gusta estar en casa.</p>
CAPACIDAD DE SUFRIMIENTO	Deportivo	ESTRÉS O ANSIEDAD	Deportivo
	<p>Mi barco es muy físico y hay días en los que hay que ser capaz de aguantar el cansancio o tener la mente fresca aunque la situación meteorológica no sea buena.</p>		<p>Cuando estoy en un momento decisivo de los campeonatos importantes, hay veces que tomo decisiones equivocadas.</p>
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
	<p>Para mí, madrugar es un sacrificio, pero lo hago cuando voy a clase o para entrenar.</p>		<p>Últimamente algunas personas me sacan de mis casillas y no soy capaz de mantener la calma (es relacionado con el deporte porque me pasa en situaciones con la gente de vela)</p>
MOTIVACIÓN	Deportivo	MOTIVACIÓN	Deportivo
	<p>Me gusta navegar y normalmente no hay que motivarme para que salga a entrenar un día con buenas condiciones. Escuchar una canción en el gimnasio o antes de salir a entrenar.</p>		<p>En una regata en la que no hay viento y tenemos que esperar desde por la mañana temprano a que suba, y nos dan la regata a las 4 o 5 de la tarde. Me cuesta motivarme después de tantas horas de espera.</p>
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
		<p>Pongo motivación en las dos casillas porque hay un momento en el que no me cuesta motivarme y otro en el que sí que me cuesta mucho motivarme y activarme para estar al 100%.</p>	<p>Levantarme y ver que lleva 4 o 5 días seguidos lloviendo o cuando hace mucho frío y tengo que salir a la calle para hacer cualquier cosa.</p>

ASPECTOS PSICOLÓGICOS FUERTES		ASPECTOS PSICOLÓGICOS DÉBILES	
Factor Psicológico	Ejemplo	Factor Psicológico	Ejemplo
RUTINA O PLANIFICACIÓN No sé cómo llamarlo, con los ejemplos creo que lo entenderás mejor.	Deportivo <hr/> Tener todo planificado y organizarme día a día (saber que vamos a entrenar o los días que tenemos entreno y los días que descansamos) me ayuda a estar más tranquila.	DEPENDENCIA	Deportivo <hr/> Si el ambiente general del equipo en el entrenamiento es de desgana, me suele contagiar.
	En otro aspecto de mi vida <hr/> A la hora de estudiar, organizarme me ayuda a no estresarme para estudiar a última hora y a la vez el ponerme metas me resulta más gratificante (ej: voy a estudiar 3 temas cada día)		En otro aspecto de mi vida <hr/> Cuando tengo un problema del día a día, suelo buscar a alguien que me ayude a arreglarlo, aunque después lo arregle sola, pero necesito el consejo (ej: se me funde una luz del coche y yo sé que llamando al taller me lo arregla, pero llamo antes a mi padre aunque después me diga lo mismo que yo había pensado)
AUTOCONFIANZA Podría ponerlo en los PF y en los PD, porque hay veces que confío mucho en mí, pero hay otras veces que intuyo que no irán bien las cosas y es malo para mí.	Deportivo <hr/> Me suelo poner objetivos que sé que puedo cumplir, pero si no los cumplo no me deprimó. Soy bastante realista sobre mis posibilidades.	SUPERSTICIOSA	Deportivo <hr/> Si un día de campeonato me ha salido bien, al día siguiente intento hacer la misma rutina antes de salir al agua.
	En otro aspecto de mi vida <hr/>		En otro aspecto de mi vida <hr/> Siempre me pongo primero el zapato derecho, la manga derecha...
	Deportivo <hr/>	DESCONTROL Cuando me molestan las cosas me las voy tragando, hasta que llega un momento que exploto y digo lo que pienso, en vez de decirlo en el momento en el que me ha parecido mal.	Deportivo <hr/> Cosas que hacen los compañeros de equipo o el entrenador, y cuando ya no puedo más exploto y lo echo en cara.
	En otro aspecto de mi vida <hr/>		En otro aspecto de mi vida <hr/> Con mi familia (hermanas y padres) todo me parece bien hasta el día que me parece mal y digo todo lo malo de antes.

b) Diseño y ejecución del entrenamiento psicológico

A partir de la información de la evaluación inicial, y para el establecimiento de objetivos para la temporada se utilizó el calendario deportivo previamente establecido entre los compromisos oficiales (Real Federación Española de Vela) y los propuestos por el entrenador y la propia deportista. El programa de entrenamiento psicológico se llevo a cabo mediante un trabajo individualizado con la regatista a lo largo de 11 sesiones, con un calendario en el que pudieran combinarse periodos de entrenamientos, descanso, exámenes y competiciones (ver Figura 1).

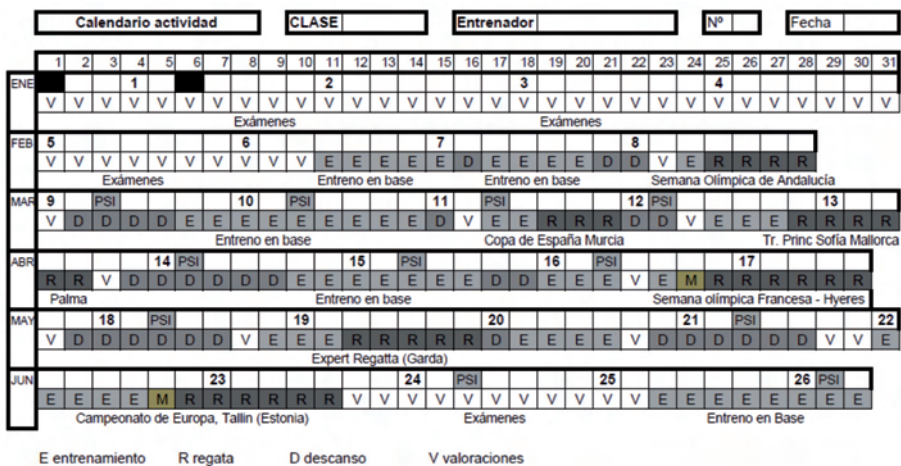


Figura 1. Calendario de planificación de tareas y trabajo psicológico.

Una vez establecido el calendario de actuación se plantearon los objetivos a conseguir en la temporada. Atendiendo a otros modelos existentes (Olmedilla et al., 2010; Cantón y Checa, 2011) se diseñó el protocolo incidiendo en objetivos de resultados (resultados deportivos a alcanzar) y objetivos de rendimiento (logros de rendimiento para poder conseguir los resultados) (ver Tabla 2).

Tabla 2
Establecimiento de objetivos para la temporada

	Objetivos deportivos	Objetivos de realización o ejecución
Objetivos a largo plazo (Diciembre 2011 – Mundial Australia)	<ul style="list-style-type: none"> • 10 primeros • Conseguir la clasificación del país para los juegos 	<ul style="list-style-type: none"> • Estar al 100% físicamente • Estar al 100% en el trabajo en el barco (realizar un buen trabajo en el agua) • Tener tranquilidad mental y pensar que es posible cumplir los objetivos.
Objetivos intermedios (Junio/Julio 2011 – Sail for Gold & Europeo)	<ul style="list-style-type: none"> • Entrar en el equipo (2 o 3 primeros españoles) • Estar entre los 10 primeros clasificados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estar al 100% físicamente. • Optimizar el trabajo de entrenamientos en el agua. • Analizar los fallos de campeonatos anteriores.
Objetivos a corto plazo (Abril 2011 – Hyeres)	<ul style="list-style-type: none"> • Probarme con las otras, empezar a ver si ha ido bien el entrenamiento de invierno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar puntos débiles de otras temporadas. • Realizar una buena preparación para las regatas importantes • Ir cogiendo el pico de forma • Eliminar errores de otros años

Se propusieron objetivos a corto plazo que facilitarían la puesta en marcha del entrenamiento psicológico y su compatibilización con el resto de facetas deportivas y personales; objetivos a medio plazo, que aseguraran la movilización de motivación de una forma más longitudinal hacia el nivel de exigencia permanente, dirigiendo su responsabilidad personal; y objetivos a largo plazo, que mantuvieran una insistente focalización en los resultados a obtener, en las metas requeridas (conseguir mínima para los Juegos Olímpicos).

El entrenamiento psicológico se centró básicamente en 3 aspectos: el establecimiento de objetivos para la competición, el plan de competición y el estilo cognitivo durante la competición. Se presenta un ejemplo de cada en una misma competición.

Objetivos para la competición

A través de esta técnica se pretendía incrementar la concentración en los aspectos claves a conseguir para cada una de las regatas. En un primer momento la deportista antes de la regata indicó su estado físico y anímico general, así como los dos objetivos clave que pretendía conseguir. Una vez terminada la competición y después de haber descansado evaluaba el grado de consecución de los objetivos propuestos, indicando los aspectos que según su parecer le habían ayudado o perjudicado en las consecución de los objetivos. En la Tabla 3 se puede ver un ejemplo.

Tabla 3

Objetivos para la regata

Prueba: Europeo

Fecha: Junio 2011

Posición: 5

Valoración (Estado general de forma): Físicamente bien

Valoración (Estado anímico general):

Mentalmente cansada porque es el 6º día seguido de regata, un poco nerviosa porque quedan las regatas más importantes

OBJETIVO 1. Vigilar a las que son mis rivales directas en la clasificación general, para conseguir entrar entre los 10 primeras.

Grado o nivel de consecución (0-10): 5

¿Qué aspectos me han beneficiado más en la consecución de este objetivo:

Tenía muchas ganas de terminar bien el campeonato, aunque este objetivo no lo he cumplido del todo.

¿Qué aspectos me han perjudicado más en la consecución de este objetivo:

Al atender a tantas rivales, he podido perder algo la concentración... demasiadas para centrarme

OBJETIVO 2. Intentar controlar la presión, y navegar tranquila y disfrutar.

Grado o nivel de consecución (0-10):8

¿Qué aspectos me han beneficiado más en la consecución de este objetivo:

Por un lado he navegado tranquila, sabía que lo podía hacer bien. Ha sido un día muy difícil y que podría haber pasado cualquier cosa.

¿Qué aspectos me han perjudicado más en la consecución de este objetivo:

En la última manga estaba nerviosa y no tenía claro el planteamiento que quería seguir.

Plan de competición

A través de esta técnica se pretendió incrementar la percepción de control de la competición. El planteamiento de las posibles dificultades y el plan alternativo para llevar a cabo ante cada una de éstas ayudaría a la deportista a controlar la situación, y al mismo tiempo incrementaría la confianza en sus posibilidades. En un primer momento la deportista antes de la regata indicaba la estrategia a seguir, las tres dificultades más probables con las que podría encontrarse durante la regata, y un plan alternativo para cada dificultad. Una vez terminada la competición y después de haber descansado analizaba las dificultades aparecidas y la eficacia, en su caso, del plan alternativo aplicado. Además debía indicar cualquier otro problema acaecido (no previsto), cómo

había intentado solucionarlo y el grado de eficacia de la solución propuesta. Por último, en un apartado de observaciones anotaba lo que consideraba más relevante. En la Tabla 4 se puede ver un ejemplo.

Tabla 4
Preparación del plan de competición

Deporte : VELA	Categoría: LASER RADIAL	Fecha: Junio 2011	Deportista: X
----------------	-------------------------	-------------------	---------------

Competición: EUROPEO	Importancia de la competición en la temporada (0-10): 9
----------------------	---

**Indicar la estrategia (táctica) a seguir en la regata ¿Cómo he preparado la regata?
¿Cómo voy a realizar la regata? ¿Cómo quiero navegar?**

SEXTO DÍA, otra vez poco viento. La estrategia de hoy tiene que ser conservadora. Cometer los mínimos fallos posibles y estar entre las 10 primeras.

¿Qué posibles dificultades puedo encontrarme en el desarrollo de la regata?

1. No encontrar hueco en la salida
2. Llegar retrasada a la primera boya
3. Sentirme lenta (velocidad)

Para cada una de estas dificultades ¿Qué plan alternativo tengo preparado?

1. Adelantarme al posicionamiento de la mayoría de gente en la salida.
2. Adelantar barco a barco.
3. Concentrarme en mi barco y no obsesionarme.

Valoración general del desarrollo de la regata

¿Se ha presentado alguna dificultad de las previstas?	SÍ	¿Cuál?
¿Se ha conseguido solucionar con el plan alternativo?		1-3
¿Se ha presentado alguna dificultad no prevista?	SÍ NO	
¿Se ha conseguido solucionar?	8 - 9	

Indicar cómo se ha intentado solucionar y las dificultades encontradas (en su caso)

OBSERVACIONES

Solo he tenido un fallo en la segunda salida, pero he encontrado rápidamente hueco libre para volver a la cabeza de la flota. Día difícil, parecía igual que el segundo día pero ha sido totalmente diferente, era mucho mejor la derecha en la ceñida. No he tenido ningún problema grave.

Estilo cognitivo durante la competición

Se proporcionó a la regatista un auto-registro estructurado en el que debía indicar qué tipo de pensamientos tenía durante las distintas fases de la regata. Mediante esta técnica se pretendía que la deportista reflexionara acerca de la competición realizada y de los tipos de pensamientos asociados a cada momento de la misma, con el fin de alertar sobre los pensamientos asociados, por un lado a las dificultades encontradas y por otro a las buenas maniobras realizadas. Esta reflexión y su derivación conductual ayudaban a la deportista a planificar estrategias para cada una de las competiciones, incrementando la confianza y la percepción de control.

Una vez terminada la competición y después de haber descansado la deportista debía cumplimentar el registro del estilo cognitivo utilizado durante la regata. En la Tabla 5 se puede ver un ejemplo.

Tabla 5

Estilo cognitivo durante la regata

Fecha	Junio 2011	Nombre	X	Regata	Europeo	Resultado	?
-------	------------	--------	---	--------	---------	-----------	---

Es muy importante que informes, con todos los detalles que seas capaz, en qué piensas durante la regata. Para facilitarte la tarea, vamos a dividir la información en distintas etapas:

1. Trata de recordar con todo detalle, en que estás pensando durante la regata.

- a) Justo antes de la salida.
Sabía que no era exactamente igual que el 2º día aunque el viento fuera el mismo, no estaba segura de que fuera a dar por la izquierda, por lo que pensaba en ir mas hacia el centro en la ceñida para evitar cualquier role raro e imprevisto. estaba un poco nerviosa porque no lo tenía muy claro.
- b) Justo antes de pasar la primera boya.
Llegué a la boya en el grupo de cabeza. La ceñida había sido muy difícil y estaba pensando en que me había salvado y no sé ni cómo me habían salido bien las cosas, una vez que llegara bien a la primera boya, lo demás era conservar la posición.
- c) Justo antes de pasar la segunda boya.
Hice una buena popa, estaba contenta y muy concentrada.
- d) Justo antes de pasar la tercera boya.
Ceñida muy difícil, pero más tranquila que la anterior, había sido conservadora y mi único objetivo era aguantar la posición, no quería arriesgar. estaba feliz porque estaba tomando buenas decisiones.
- e) Justo antes de pasar la cuarta boya
Estaba en el grupo de delante, pero tenía detrás a 2 o 3 que son muy rápidas en popa y no me podía confiar porque me pasarían.
- f) Justo antes de pasar la quinta boya.
En la popa por suerte no me pasó nadie, estaban todas muy agresivas pero pude aguantar la posición, se acercaron bastante y el final iba a estar muy disputado. No me relajé y estaba un poco nerviosa.

Fecha	Junio 2011	Nombre	X	Regata	Europeo	Resultado	?
-------	------------	--------	---	--------	---------	-----------	---

Es muy importante que informes, con todos los detalles que seas capaz, en qué piensas durante la regata. Para facilitarte la tarea, vamos a dividir la información en distintas etapas:

1. Trata de recordar con todo detalle, en que estás pensando durante la regata

g) Justo antes de llegar

Me pasó en el último largo la finlandesa, la conozco y sabía que iba a ser agresiva en el largo, pero al final la “dejé” pasar porque no iba a pelearme por esa posición y arriesgarme a que me pitaran o me pasaran las otras 2 que estaban también muy cerca. Estaba un poco enfadada o picada porque me pasó y sabía que a esta altura de campeonato cada punto es importante, pero en general estaba tranquila y contenta de cara a la siguiente regata.

2. Otras observaciones respecto a la regata que acabas de terminar.

Antes del europeo no estaba confiada y la semana de antes siempre estaba pensando que por qué me había puesto como objetivo los 10 primeros, que no lo iba a poder conseguir. Las cosas salieron bien en el agua y en tierra al final también me lo pasé muy bien, estábamos siempre haciendo bromas con las Italianas y las Israelitas.

Conclusión: tengo que estar más atenta y concentrada en los primeros días de los campeonatos porque analizando los anteriores siempre es la primera regata o el primer día de regata el que fallo y después tengo que ir los demás días intentando adelantar en la clasificación.

Evaluación psicológica final

Al finalizar el programa se valoró, mediante una entrevista semi-estructurada junto al mismo registro ad hoc de la evaluación inicial, el progreso respecto a los déficits y fortalezas psicológicas. Tanto esta valoración como la efectuada sobre el programa de entrenamiento psicológico se detallan en el apartado de Resultados.

RESULTADOS

Respecto a la valoración subjetiva para determinar los puntos psicológicos fuertes y débiles realizada a la finalización del programa en la Tabla 6 se especifica lo que la deportista informa.

Tabla 6

Valoración subjetiva de mi perfil psicológico: puntos fuertes y débiles (Evaluación Final)

ASPECTOS PSICOLÓGICOS FUERTES		ASPECTOS PSICOLÓGICOS DÉBILES	
Factor Psicológico	Ejemplo	Factor Psicológico	Ejemplo
TRANQUILIDAD: Últimamente todos me dicen que me ven más tranquila, que pienso las cosas con la cabeza fría y después tomo las decisiones.	Deportivo	ESTRÉS O NERVIOS: lo pongo al otro lado de tranquilidad, porque hay unos días que no estoy tranquila pero a la gente le da la sensación que sí. Pero yo por dentro estoy dándole vueltas a la cabeza	Deportivo
	Pensar en las dificultades en una regata (un pase de boya) y tomar una buena decisión. Creo que me ha ayudado el trabajo del año pasado porque para cada problema tenía varias soluciones preestablecidas		El último día de la Christmas Race, por dentro estaba pensando lo que tenía que hacer en la regata y estaba un poco nerviosa porque tenía que dejar un barco entre la italiana y yo para ganar. Pero por fuera parecía que estaba tranquila y un poco off. Tenía el cuerpo muy relajado, pero mi cabeza seguía funcionando.
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
	Ahora me tomo los estudios y la vida con más tranquilidad. Antes no descansaba en ningún momento, siempre estaba haciendo algo.		Últimamente no, pero antes de los exámenes me solía poner un poco nerviosa. Y a la hora de viajar, sobre todo si es en avión, me estreso por si llegamos tarde y me gusta ir con mucho tiempo.
PLANIFICACIÓN	Deportivo	CONFIANZA EN MÍ MISMA	Deportivo
	Tengo toda la temporada planificada y lo que quiero hacer en cada momento, siempre puede cambiar, pero desde una base.		Este problema solo lo tengo en regatas muy importantes, veo a las otras y me voy haciendo más pequeña cada vez, aunque yo vaya bien en la clasificación, pienso que las otras son unas crack y yo tengo suerte de estar ahí.
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
	Con las asignaturas que tengo, me paré a pensar en noviembre cuando iba a hacer los exámenes de cada asignatura, para no presentarme a exámenes que no haya podido estudiar.		

ASPECTOS PSICOLÓGICOS FUERTES		ASPECTOS PSICOLÓGICOS DÉBILES	
Factor Psicológico	Ejemplo	Factor Psicológico	Ejemplo
MOTIVACIÓN	Deportivo	CONCENTRACIÓN:	Deportivo
	Me divierto más en los entrenamientos este año y creo que me ayuda a no estar de mal humor y entrenar a medio gas		puede ser bueno y también puede estar en la parte débil
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
	No creo que sea de otro aspecto de mi vida, pero estoy viendo bastante reportajes y documentales de deportistas destacados y al ver cómo trabajan, me motivan para hacerlo yo también.		Hay unas épocas que hablo con la gente, pero me cuesta concentrarme en lo que me están contando porque estoy pensando en mis cosas. Y me doy cuenta que no estaba prestando atención.
CAPACIDAD DE SUFRIMIENTO	Deportivo	ACEPTAR LAS CRÍTICAS	Deportivo
	En una regata con mucho viento, no paro de colgarme hasta que se me caen las piernas. Un ejemplo: un día en el europeo al volver a puerto no podía casi caminar de lo que me dolían las rodillas de colgarme.		Este año menos, pero me cuesta aceptar las críticas de según qué personas. Si me cae mal esa persona y dentro de mi pienso que lo he hecho bien... no digo nada por no liarla pero al final me acabo enfadando mucho.
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
	Si tengo que estudiar, hay que estudiar y no hay excusa, me encierro en mi habitación o la biblioteca hasta que termino lo que me había planificado.		También me enfado si mi padre me dice alguna tontería de las suyas para picarme.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS FUERTES		ASPECTOS PSICOLÓGICOS DÉBILES	
Factor Psicológico	Ejemplo	Factor Psicológico	Ejemplo
CONCENTRACIÓN	<p>Deportivo</p> <p>Ahora que entrenamos con otras chicas buenas, me he dado cuenta que puedo estar más tiempo que ellas concentrada</p> <p>En otro aspecto de mi vida</p> <p>Igual a la hora de estudiar.</p>	CONCENTRACIÓN:	<p>Deportivo</p> <p>puede ser bueno y también puede estar en la parte débil</p> <p>En otro aspecto de mi vida</p>
RUTINA ANTES DE LA REGATA	<p>Deportivo</p> <p>Mi rutina es: me despierto, corro 30 min, desayuno, pienso en el día que puede hacer en el agua, voy al club, preparo el barco, tomo un café o agua para esperar a la hora de la regata... Es lo que he hecho en las últimas regatas y me ha ido bien</p> <p>En otro aspecto de mi vida</p> <p>No se muy bien un ejemplo, pero puede ser que normalmente entre semana no salgo a cenar con los amigos para dentro de mi pensar que no estoy de vacaciones. No se me ocurre otro ejemplo</p>		

Por último en la Tabla 7 se puede observar la valoración del programa por parte de la deportista.

Tabla 7

Cuestionario de evaluación de la preparación psicológica

Este cuestionario pretende ser una reflexión sobre la preparación psicológica realizada, evaluando diferentes aspectos de la misma. Haremos una evaluación cuantitativa y cualitativa, lo que puede ayudar a valorar mejor la eficacia de técnicas, estrategias y procedimientos.

En líneas generales (0=nada; 10=Mucho)

1. ¿Estás satisfecha con la preparación psicológica realizada? 8

Indica los aspectos que más te han gustado y razona porqué

En aspectos que no entran dentro del deporte, he aprendido a controlar mi mente en algunas situaciones que antes reaccionaba mal. En aspectos dentro del deporte, controlo más en las situaciones de estrés o cuando estoy en una situación mala. Además los registros que hay que rellenar me hacen concentrarme más en las cosas que tengo que atender y estar más atenta en general.

Indica los aspectos que menos te han gustado y razona porqué.

Rellenar todos los registros me da un poco de pereza, antes lo hacía mentalmente, pero sé que me sirven y por eso al final lo hago.

2. ¿En qué medida crees que te ha servido para tu preparación deportiva general? 9

Indica los aspectos que más te han servido y razona porqué

Creo que he aprendido aspectos a los que no tengo que prestar atención, o no tengo que gastar energía pensando en eso. También es de la vida en general, pero lo pongo en lo deportivo porque en la vida normal no suelo convivir con gente que no me gusta. He aprendido a ponerme objetivos y metas para “motivarme”. No ha sido un año bueno en lo que a la clasificación del “equipo” se refiere, pero estoy contenta en general porque he aprendido a ser más independiente en los campeonatos y saber planificarme los tiempos.

Indica los aspectos que menos te han servido y razona porqué

No he sido capaz de hacer los registros de la mejor regata de mi vida o de la relajación y el control de la ansiedad. No sé por qué, pero no soy capaz de ver mis sentimientos tan claros como para apuntarlos en un papel, no sé expresarlo.

3. ¿En qué medida crees que te ha servido para la competición deportiva? 10

Indica los aspectos que más te han servido y razona porqué

He aprendido a ser mas independiente y tomar mis propias decisiones sobre lo que me va bien en cada momento. He visto de otra manera la figura del entrenador como una persona que me acompaña y me ayuda, pero que no puedo pretender que me trate como un entrenador ideal. Dentro de la competición, he aprendido a ver los tiempos del campeonato, me refiero a los momentos en los que hay que atacar, los momentos en los que hay que ser conservadora o los momentos de defender; después, al releer los registros de cada regata se ven cosas que has pensado en cada momento que sirven para ver si lo hice bien o mal, es como una autocrítica.

Indica los aspectos que menos te han servido y razona porqué

Este cuestionario pretende ser una reflexión sobre la preparación psicológica realizada, evaluando diferentes aspectos de la misma. Haremos una evaluación cuantitativa y cualitativa, lo que puede ayudar a valorar mejor la eficacia de técnicas, estrategias y procedimientos.

En líneas generales (0=nada; 10=Mucho)

4. La preparación psicológica ¿te ha servido para otros ámbitos ajenos al deporte? 6

Indica y explica en qué ámbitos te ha servido la preparación psicológica

Creo que he madurado en general, he aprendido a enfrentarme a la gente sin decirle todo lo que se me pasa por la cabeza, es decir, midiendo mis palabras para no ofender. Me da menos vergüenza hablar con los “jefes” para explicarles mi situación y hablar sobre mi futuro. Controlo más algunos momentos de rabia.

5. Valora la satisfacción y la eficacia de las técnicas y estrategias utilizadas

Estrategias	Valoración cuantitativa				SATISFACCIÓN						
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Establecimiento de objetivos											x
Plan de Competición											x
Registro Estilo Cognitivo											x

Estrategias	Valoración cuantitativa				SATISFACCIÓN						
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Establecimiento de objetivos									x		
Plan de Competición											x
Registro Estilo Cognitivo											x

Estrategias Valoración cualitativa GENERAL
(indica lo que consideres más representativo de cada técnica o estrategia; si la has utilizado mucho o no, si te ha resultado sencilla o no, y cualquier otro aspecto que consideres importante)

Establecimiento de objetivos Lo he usado siempre por la mañana justo después de desayunar y antes de irme para el club, me sirve para empezar a pensar en la regata y concentrarme

Plan de Competición También lo rellenaba antes de irme para el club y me sirve para concentrarme y pensar en el plan a seguir antes de salir al agua.

Registro Estilo Cognitivo Me cuesta más rellenarlo porque tardo más tiempo y después de la regata si estoy muy cansada me da pereza. Siempre lo leo antes de ir al siguiente campeonato y me doy cuenta de los errores o las cosas buenas que hice. Me sirve para recordar lo que me pasó en campeonatos anteriores y para intentar que no vuelva a pasar.

Se incide en aspectos de satisfacción y de percepción de eficacia, con un análisis cuantitativo y cualitativo, lo que puede ayudar a valorar mejor la eficacia de técnicas, estrategias y procedimientos.

DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo ha sido presentar el plan de entrenamiento psicológico en vela utilizado para la preparación deportiva de la fase de clasificación para los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Objetivo que cobra sentido dado que las publicaciones de trabajos sobre psicología aplicada en vela deportiva son muy pocos, por lo que la difusión de un trabajo de estas características puede servir como guía y referente para los profesionales de la psicología del deporte, y considerando también, tal y como indican Manzanares, Segado y Menayo (2012), que nos encontramos ante una de las modalidades deportivas donde los factores psicológicos han sido los menos investigados (3%) en comparación con otros factores determinantes del rendimiento deportivo como son las características físicas (54%), la técnica (22%), la toma de decisiones (14%) y la táctica (5%).

Del análisis de puntos psicológicos fuertes y débiles cabe destacar en primer lugar que la regatista indica en la evaluación inicial 5 puntos fuertes (concentración, capacidad de sufrimiento, motivación, rutinas y planificación, y autoconfianza) y 6 puntos débiles (activación, estrés o ansiedad, motivación, dependencia, superstición y descontrol), y en la evaluación final indica 6 puntos fuertes (tranquilidad, planificación, motivación, capacidad de sufrimiento, concentración y rutinas ante la regata) y 4 puntos débiles (estrés o nervios, confianza en mí misma, concentración y aceptar las críticas). Por el contenido de estos puntos y el análisis del psicólogo parece que la deportista tiene una perspectiva más ajustada de su funcionamiento psicológico, tal y como se indica en el análisis de los diferentes aspectos discutidos a continuación.

Los aspectos más relevantes parecen ser los referidos a creencias preestablecidas (Superstición), al control emocional (Descontrol), a la motivación (Motivación) y a la autoconfianza (Confianza en sí misma). Respecto a la superstición, en la evaluación inicial la regatista señala que un punto débil es que es supersticiosa (“si un día de campeonato me ha salido bien, al día siguiente intento hacer la misma rutina antes de salir al agua”), cuando en realidad puede estar refiriéndose a la utilización de rutinas facilitadoras de concentración y de una disposición psicológica buena para la competición, lo que queda refrendado en el análisis de la evaluación final, en la que desaparece el término superstición, y aparecen dos que tienen mucho que ver con ello, planificación (“tengo toda la temporada planificada y lo que quiero hacer en cada momento, siempre puede cambiar, pero desde una base”) y rutinas para la regata (“mi rutina es: me despierto, corro 30 minutos, desayuno, pienso en el día que puede

hacer en el agua, voy al club, preparo el barco, tomo un café o agua para esperar a la hora de la regata... es lo que he hecho en las últimas regatas y me ha ido bien”).

Respecto al control emocional, se puede ver en la indicación de Descontrol como punto débil al inicio (“cuando me molestan las cosas me las voy tragando, hasta que llega un momento que exploto y digo lo que pienso, en vez de decirlo en el momento en el que me ha parecido mal”... “cosas que hacen los compañeros de equipo o el entrenador, y cuando ya no puedo más exploto y lo echo en cara”), y que parece haber sido superado satisfactoriamente, ya que por un lado desaparece en la evaluación final, indicando la regatista que “he aprendido a controlar mi mente en algunas situaciones que antes reaccionaba mal; en aspectos dentro del deporte, controlo más en las situaciones de estrés o cuando estoy en una situación mala”; y por otro, indica como punto fuerte Tranquilidad precisando que “al pensar en las dificultades en una regata (un pase de boya) y tomar una buena decisión... creo que me ha ayudado el trabajo realizado porque para cada problema tenía varias soluciones preestablecidas”. En esta línea, existe evidencia empírica de que el control de las situaciones competitivas deportivas disminuyen el estrés mental (Gunnarsson, Bäck, Jones y Olsson, 2004).

Respecto a la Motivación cabe destacar que en la evaluación inicial aparece este aspecto tanto en los puntos fuertes (“me gusta navegar y normalmente no hay que motivarme para que salga a entrenar un día con buenas condiciones...”) como en los puntos débiles (“pongo motivación en las dos casillas porque hay un momento en el que no me cuesta motivarme y otro en el que sí que me cuesta mucho motivarme y activarme para estar al 100%... en una regata en la que no hay viento y tenemos que esperar desde por la mañana temprano a que suba, y nos dan la regata a las 4 o 5 de la tarde me cuesta motivarme después de tantas horas de espera”). Lo que parece sugerir que, efectivamente como a otros muchos deportistas, le gusta su deporte pero hay aspectos del mismo que no le motivan, o le cuesta encontrar ese punto de activación necesario para hacer entrenamientos de calidad. Parece que la regatista ha mejorado bastante en este aspecto; por un lado, el término Motivación ha desaparecido como punto débil y aparece solo como punto fuerte, y por otro, en la evaluación final indica que “me divierto más en los entrenamientos este año y creo que me ayuda a no estar de mal humor y entrenar a medio gas... he aprendido a ponerme objetivos y metas para motivarme”.

Respecto a la Autoconfianza se da un hecho paradójico, ya que en la primera evaluación la regatista situó este aspecto como punto fuerte, aunque también y según sus propias palabras pudo ponerlo en puntos débiles (“podría ponerlo en los PF y en los PD, porque hay veces que confío mucho en mí, pero hay otras veces que intuyo que no irán bien las cosas y es malo para mí”), sin embargo, al profundizar sobre el mismo claramente empezó a situarlo más en los puntos débiles que fuertes, de hecho

fue uno de los objetivos a alcanzar con la deportista el mejorar su confianza. Por ejemplo, la verbalización que hace del porqué lo sitúa en los puntos fuertes (“me suelo poner objetivos que sé que puedo cumplir, pero si no los cumplo no me deprimoo... soy bastante realista sobre mis posibilidades”) parece indicar, por un lado un planteamiento de objetivos “fáciles”, generalmente de resultado, y por otro, un cierto conformismo con caracteres de resignación. En la evaluación final sitúa la Autoconfianza en los puntos débiles pero parece hacerlo de una manera mucho más ajustada a la realidad, y por tanto susceptible de mejora (“este problema solo lo tengo en regatas muy importantes, veo a las otras y me voy haciendo más pequeña cada vez..., aunque yo vaya bien en la clasificación pienso que las otras son unas crack y yo tengo suerte de estar ahí”). De hecho se ve compitiendo con las mejores porque ella es de las mejores, y algunas de las reflexiones generales sobre su preparación psicológica así lo indican “... estoy contenta en general porque he aprendido a ser más independiente en los campeonatos y saber planificarme los tiempos... he aprendido a ser más independiente y tomar mis propias decisiones sobre lo que me va bien en cada momento... dentro de la competición, he aprendido a ver los tiempos del campeonato, me refiero a los momentos en los que hay En cualquier caso, hemos de considerar la autoconfianza como una de las variables más importantes, tanto para la optimización del rendimiento deportivo (Hagin, Gonzales, Candau y Gros Lambert, 2012; Modroño y Guillén, 2011) como para el crecimiento personal moderando el impacto del estrés y la ansiedad.

Finalmente, también se utilizó la valoración de la deportista como instrumento de evaluación del programa implementado siguiendo las propuestas de intervención expuestas en otros trabajos sobre optimización del rendimiento deportivo (Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo y del Pino, 2002; Mora, Zarco y Blanca, 2001; Olmedilla et al., 2010; Olmedilla et al., 2008; Ramírez, Alonso-Arbiol, Falcó y López, 2006). Así, la deportista valoró cuantitativa y cualitativamente su programa de entrenamiento psicológico a nivel general y, también, de forma específica (cada una de las técnicas y estrategias utilizadas) atendiendo a los criterios de satisfacción y eficacia.

Del análisis de la valoración de la preparación psicológica realizada se puede considerar que la regatista está bastante satisfecha (8 sobre 10) y que le ha servido mucho para su preparación deportiva general (9 sobre 10) (“creo que he aprendido aspectos a los que no tengo que prestar atención, o no tengo que gastar energía pensando en eso... en lo deportivo y también en la vida en general; he aprendido a ponerme objetivos y metas para motivarme... no ha sido un año bueno en lo que a la clasificación del equipo se refiere, pero estoy contenta en general porque he aprendido a ser más independiente en los campeonatos y saber planificarme los tiempos”), y sobre todo para la competición en particular (10 sobre 10) (“he aprendido a ser más independiente y tomar mis propias decisiones sobre lo que me va bien en cada momento... he visto de otra manera la figura del entrenador como una persona que me acompaña

y me ayuda, pero que no puedo pretender que me trate como un entrenador ideal... dentro de la competición, he aprendido a ver los tiempos del campeonato, qué debo hacer en cada momento”). En este sentido, Manzanares et al. (2012) indican la importancia de la capacidad de percepción de estímulos y de la toma de decisiones como factores determinantes del rendimiento en vela deportiva y que, recordemos, pueden verse beneficiados por el desarrollo de la habilidad mental de los deportistas para controlar el estrés y gestionar sus emociones en la competición, aspectos que pueden ayudar a evitar cargas innecesarias y fatiga psicológica en periodos clave de competición (Hernández, Torres-Luque y Olmedilla, 2009). Además, la literatura científica informa de los beneficios del uso de técnicas específicas de entrenamiento psicológico, como la visualización, para optimizar los recursos de gestión emocional y control de estrés (Kizildag y Tiryaki, 2012; Passos y Gouveia, 1998; Reyes et al., 2012; Weigert et al., 2012).

En cuanto al grado de ayuda de la preparación psicológica para otros aspectos de su vida, la regatista indica que le ha servido pero de forma moderada (6 sobre 10) indicando que “creo que he madurado en general, he aprendido a enfrentarme a la gente sin decirle todo lo que se me pasa por la cabeza, es decir, midiendo mis palabras para no ofender... me da menos vergüenza hablar con los “jefes” para explicarles mi situación y hablar sobre mi futuro... controlo más algunos momentos de rabia”.

Respecto al aprendizaje, utilización y eficacia de técnicas psicológicas, la regatista señala que ha utilizado la técnica de Establecimiento de Objetivos “...siempre por la mañana, justo después de desayunar y antes de irme para el club, me sirve para empezar a pensar en la regata y concentrarme”, indicando un muy alto nivel de satisfacción con la técnica (9 sobre 10) y un alto nivel de eficacia (8 sobre 10); sobre el Plan de Competición indica que “...lo rellenaba antes de irme para el club y me sirve para concentrarme y pensar en el plan a seguir antes de salir al agua” mostrando un nivel muy alto tanto de satisfacción (9 sobre 10) como de eficacia (10 sobre 10); y sobre el Registro de Estilo Cognitivo indica que “...me cuesta más rellenarlo porque tardo más tiempo y después de la regata si estoy muy cansada me da pereza... siempre lo leo antes de ir al siguiente campeonato y me doy cuenta de los errores o las cosas buenas que hice; me sirve para recordar lo que me pasó en campeonatos anteriores y para intentar que no vuelva a pasar” mostrando un nivel muy alto tanto de satisfacción (10 sobre 10) como de eficacia (10 sobre 10).

Limitaciones del estudio

Quizá una de las limitaciones del estudio resida en la ausencia de tratamiento estadístico, aunque la esencia del mismo persigue fundamentalmente presentar un caso de práctica profesional en psicología del deporte. En cualquier caso, se ha de considerar que la publicación de trabajos aplicados en el ámbito de la psicología del deporte, y

concretamente de caso único, suelen ser muy pocos pero cada vez son más valorados por profesionales e investigadores. En este sentido Barker, Mellalieu, McCarthy, Jones y Moran (2013) indican que los métodos de investigación de caso único son una faceta importante de la psicología del deporte aplicada, ya que proporcionan un marco de referencia para investigadores y profesionales para establecer los efectos de la intervención psicológica a través del tiempo. Por otro lado, parecen muy interesantes las innovaciones propuestas por algunos autores (Gage y Lewis, 2013; McDougall, 2013) para el estudio y tratamiento estadístico de investigaciones de caso único, incluso específicamente para el trabajo con deportistas de elite (Kinugasa, 2013), a lo que se ha de prestar gran atención dado que podrían facilitar enormemente el desarrollo de este tipo de diseños de investigación, tan útiles para los psicólogos aplicados.

REFERENCIAS

- Araújo, D., y Serpa, S. (1999). Toma de decisión dinámica en diferentes niveles de “expertise” en el deporte de vela. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 103-116.
- Barker, J. B., Mellalieu, S. D., McCarthy, P. J., Jones, M. V., y Moran, A. (2013). A Review of Single-Case Research in Sport Psychology 1997–2012: Research Trends and Future Directions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 4-32.
- Beauchamp, M. K., Harvey, R. H., y Beauchamp, P. H. (2012). An integrated biofeedback and psychological skills training program for Canada’s Olympic short-track speed-skating team. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(1), 67-84.
- Blumenstein, B., y Lidor, R. (2008). Psychological preparation in the Olympic village: A four-phase approach. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 287-300.
- Buceta, J. M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C., Vallejo, M., y del Pino, M. D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(1), 83-109.
- Cantón, E., y Checa, I. (2011). Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 479-490.
- Cantón, E., Checa, I., y Ortín, F. J. (2009). Intervención psicológica con un nadador de medio acuático abierto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 57-65.
- Chicau, C., Silva, C., y Palmi, J. (2012). Programa de intervención psicológica para la optimización del concepto de equipo (team building) en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 49-58.
- Díaz, J. (2010). *El entrenamiento mental de los jugadores de bolos. Preparación para el alto rendimiento*. Torrelavega: Federación Cántabra de Bolos.
- Ezquerro, M. (2008). *Intervención psicológica en el deporte: revisión crítica y nuevas perspectivas*. V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. León.

- Fernandes, H. M., Bombas, C., Lázaro, J. P., y Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico e sua importância no rendimento em vela. *Motricidade*, 3(3), 24-32.
- Gage, N. A., y Lewis, T. J. (2013). Analysis of effect for single-case design research. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 46-60.
- Garcés de los Fayos, E. J., Pelegrín, A., y González, J. (2009). Entrenamiento psicológico aplicado en diferentes modalidades deportivas. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (Eds.), *La Psicología del Deporte en Iberoamérica* (pp. 150-154). Torrelavega: SIPD.
- García-Naveira, A., y Jerez, P. (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 111-120.
- González, J., y Garcés de los Fayos, E. J. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 87-104.
- Gordillo, A. (2012). *Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición en Doma Clásica*. Comunicación presentada al I Simposium Nacional de Doma Clásica. Madrid: Real Federación Hípica Española.
- Gunnarsson, L., Bäck, H., Jones, I., y Olsson, T. (2004). Stress recovery during an ocean boat race. *Stress and Health*, 20, 165-171.
- Hagin, V., Gonzales, B., Candau, R., y Gros Lambert, A. (2012). Influence of a conservative sleep management on anxiety and perceived fatigue: A case study. *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 395-402.
- Hernández, R., Torres-Luque, G., y Olmedilla, A. (2009). Relations among training volume, body weight, and profile of mood states for elite judoka during a competitive period. *Perceptual and Motor Skills*, 109(3), 870-880
- Jaenes, J. C., y Caracuel, J. C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Jaenes, J. C., Caracuel, J. C., y Peñaloza, R. (2012). Intervención en psicología del deporte: un caso de remo de alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 59-64.
- Junichi, M., y Hajime, K. (2007). Psychological skill training for the Japanese soccer team in 2005 University game in Izmir. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6 (suppl. 10), 88.
- Kinugasa, T. (2013). The Application of Single-Case Research Designs to Study Elite Athletes' Conditioning: An Update. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 157-166.
- Kizildag, E., y Tiryaki, M.S. (2012). Imagery use of athletes in individual and team sports that require open and closed skill. *Perceptual and Motor Skills*, 114(3), 748-756.
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., y Renom, J. (2009). Aplicando el auto-habla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 19-29.

- Lorenzo, J., Gómez, M. A., Pujals, C., y Lorenzo, A. (2012). Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 43-48.
- Manzanares, A., Segado, F., y Menado, R. (2012). Factores determinantes del rendimiento en vela deportiva: revisión de la literatura. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 20, 125-134.
- McDougall, D. (2013). Applying Single-Case Design Innovations to Research in Sport and Exercise Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 33-45.
- Modroño, C., y Guillén, F. (2011). Anxiety characteristics of competitive windsurfers: relationships with age, gender, and performance outcomes. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 281-294.
- Mora, J. A., Zarco, J. A., y Blanca, M. J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 49-65.
- Neil, R., Hanton, S., y Mellalieu, S.D. (2013). Seeing Things in a Different Light: Assessing the Effects of a Cognitive-Behavioral Intervention upon the Further Appraisals and Performance of Golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 106-130.
- Nieto, G., y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 127-142.
- Olmedilla, A. (2008). Evaluación de la mejora del funcionamiento psicológico y percepción de satisfacción y aplicabilidad en futbolistas. *Actas de Ponencias del XI Congreso Nacional, Andaluz y III Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Sevilla, España.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., y Ortín, F. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de las habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Ortín, F., y Andreu, M. D. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol: satisfacción y aplicabilidad. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 91-46.
- Passos, P., y Gouveia, L. (1998). Entrenamiento en imaginación con motociclistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 133-146.
- Pujals, C., y Jodra, P. (2011). Evolución de los aspectos psicológicos en Jugadores de baloncesto infantil durante una Temporada de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 23-30.
- Ramírez, A., Alonso-Arbiol, I., Falcó, F., y López, M. (2006). Programa de intervención psicológica con árbitros de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 311-325.

- Renom, J. (2006). Simuladores para el aprendizaje y entrenamiento en Vela. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 85, 56-67.
- Renom, J., y Violán, J. A. (2002). *Entrenamiento psicológico en vela*. Barcelona: Paidotribo.
- Reyes, M., Raimundi, M. J., y Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-16.
- Romero, A. E., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido, R., y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.
- Salgado, R., Rivas, C. A., y García-Mas, A. (2011). Aparición del burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: estrategias de intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2, Supl.), 57-62.
- Sheard, M., y Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169.
- Thelwell, R. C., Greenless, I. A., y Weston, J.V. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-270.
- Turner, M., y Barker, J. B. (2013). Examining the Efficacy of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on Irrational Beliefs and Anxiety in Elite Youth Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 131-147.
- Wood, G., y Wilson, M. R. (2012). Quiet-eye training, perceived control and performing under pressure. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 721-728.