



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

“PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”

AUTORIA RAFAEL BUENO GONZÁLEZ
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA, PSICOLOGÍA, ENTRENAMIENTO, DEPORTE, COMPETICIÓN
ETAPA ESO, BACHILLERATO

Resumen

La disposición psicológica de los jugadores es muy importante para que rindan en entrenamientos y competiciones, por tanto hay que enseñar a los jugadores para que asuman responsabilidades y tomen decisiones en momentos críticos siendo indudable que los conocimientos de psicología son una ayuda para el entrenador.

Palabras clave

Psicología, entrenamiento, deporte, competición, educación física.

1.- INTRODUCCIÓN.

La adherencia al entrenamiento, se refiere al grado de cumplimiento de los deportistas, en las tareas que conlleva el entrenamiento; y que básicamente son:

- la asistencia y la puntualidad a las diferentes actividades;
- la realización de todo aquello que está incluido en el plan de preparación (es decir, no es suficiente asistir y ser puntual, sino que, además, es necesario trabajar, cuantitativamente);
- la aportación del esfuerzo físico y mental, necesarios para conseguir el máximo aprovechamiento (no basta con asistir, ser puntual y realizar todo el plan; además, es necesario trabajar cualitativamente);
- el exceso de adherencia; tanto cuantitativo (entrenar más horas o hacer más repeticiones de las programadas), como el cualitativo (esforzarse más de lo requerido en cada momento y ejercicio, realizar actividades o adherirse a medidas complementarias que no son las apropiadas, etc.).

Una adherencia deficitaria o excesiva, impide que el plan de entrenamiento se realice como debería, en detrimento de sus objetivos.

Así, por muchas y variadas circunstancias, un número bastante elevado de deportistas presentan déficits relevantes de adherencia; como son, que no acuden a las sesiones de entrenamiento o de fisioterapia preventiva, que acuden pero llegan tarde y pierden parte del trabajo que tendrían que haber realizado, que asisten pero no entrenan o evitan parte de los ejercicios programados, o que trabajan esforzándose mucho menos de lo requerido.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

En menor medida, encontramos casos de deportistas con excesos de adherencia, como son los que hacen sesiones extra por su cuenta, se esfuerzan siempre al 110% (incluso el día anterior a la competición, con las repercusiones negativas que esto conlleva), o se adhieren a medidas autoprogramadas que pueden ser inadecuadas para ellos (un determinado trabajo con pesas que realiza algún compañero suyo, o alguna medicación supuestamente beneficiosa).

El problema de adherencia inapropiada por defecto o exceso, puede producirse respecto a las sesiones regulares de entrenamiento o en relación con las medidas complementarias que suelen formar parte del plan de preparación (ej.: fisioterapia preventiva, tratamiento farmacológico, entrenamiento psicológico, etc.). En este resumen, al ser mucho más frecuentes los déficits de adherencia, se les dedica dos apartados: uno referido al entrenamiento y otro a las medidas complementarias; y posteriormente, se incluye un apartado centrado en los excesos.

2.- ADHERENCIA A LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

2.1.- Evaluación conductual de la falta de adherencia.

En líneas generales, las ausencias, retrasos o las comparecencias prácticamente simbólicas de los deportistas al entrenamiento, pueden producirse con independencia del contenido y tipo de sesión de entrenamiento, o en relación con tareas concretas (ej.: las sesiones de preparación física), dependiendo del volumen y/o la intensidad del trabajo a realizar (ej.: las sesiones más largas y/o más duras), en función del grado de cansancio o del estado de ánimo (ej.: en los días que los deportistas se encuentran más cansados), relacionados con la proximidad de la competición (ej.: cuando la competición se encuentra más alejada), o por cualquier otra causa vinculada o ajena a la actividad deportiva (ej.: el interés por hacer cosas diferentes). Es decir, pueden existir circunstancias antecedentes específicas, en cuya presencia sean más probables las conductas de falta de adherencia.

Asimismo, es probable que la falta de adherencia proporcione a los deportistas ausentes algún tipo de consecuencia gratificante, extrínseca o intrínseca, de mayor peso específico que los perjuicios por no acudir al entrenamiento, llegar tarde o no entrenar como deberían (ej.: el deportista que está cansado y no acude al entrenamiento, sabiendo que va a obtener la consecuencia gratificante del descanso, y que no por ello va a estar ausente en la competición del fin de semana).

También puede ocurrir, que la adherencia al entrenamiento no proporcione a los deportistas consecuencias suficientemente gratificantes (ej.: los deportistas que no se divierten, se aburren, etc.), dificultando que las conductas de adherencia puedan consolidarse como hábito. Puede suceder que la adherencia al entrenamiento resulte aversiva para algunos deportistas (ej.: deportistas que sufren continuos insultos de sus entrenadores, tienen problemas con sus compañeros, etc.), favoreciendo que se produzcan ausencias, retrasos y escapes de esta situación adversa.

En ocasiones, el aprendizaje de la relación de contingencia entre las conductas de adherencia o no adherencia y sus respectivas consecuencias, puede producirse de forma vicaria; es decir, por observación,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

imitación y comparación con uno mismo, de modelos significativos; fundamentalmente, los compañeros que faltan al entrenamiento sin que la ausencia les ocasione perjuicio alguno.

Así, un jugador que acude siempre y se esfuerza al máximo en los entrenamientos, pero que apenas juega en los partidos, y que observa que otros compañeros que faltan a las sesiones de entrenamiento o se esfuerzan muy poco, después disfrutan de muchos minutos de juego. Este deportista puede imitar a sus compañeros de equipo que juegan más o, simplemente, darse cuenta de que no existe una relación entre la adherencia al entrenamiento y la consecuencia de jugar en los partidos, aumentando, en ambos casos, la probabilidad de que disminuyan sus conductas de adherencia.

Además, las conductas de falta de adherencia suelen estar afectadas por variables psicológicas más estables, como la motivación básica de los deportistas por la actividad deportiva (ej.: si un jugador no está verdaderamente interesado en su actividad como deportista de competición, es muy probable que este problema de falta de motivación básica se refleje, tarde o temprano, en una adherencia deficitaria), o creencias y actitudes personales poderosas que los predispongan a no cumplir (ej.: si un jugador está convencido de que para él no es necesario entrenar tanto como le exige su entrenador, tendrá una acusada disposición a faltar a las sesiones de entrenamiento. Y con esta disposición de riesgo, lo probable es que cualquier circunstancia cotidiana que invite a la ausencia precipite el absentismo.

La identificación de todos los elementos que pueden influir en la adherencia al entrenamiento, constituye el primer paso para prevenir o solucionar los problemas de falta de adherencia.

Esta información, puede conseguirse por diferentes vías: reuniones con los componentes del cuadro técnico, observación directa, cuestionarios, entrevistas con los propios deportistas y procedimientos de autoobservación.

Información inicial: reuniones.

Antes de pedir información a los deportistas, conviene realizar un análisis previo de las circunstancias deportivas y personales que podrían ser relevantes para detectar las conductas de falta de adherencia. En la mayoría de los casos, se trata de una información de la que ya se dispone o que podría obtenerse en las reuniones del cuadro técnico o mediante la entrevista a personas allegadas al deportista. Puede ser relevante que el deportista sea en la actualidad suplente, después de haber sido titular (situación deportiva estresante), que pase por momentos difíciles en su vida conyugal (situación familiar estresante) o que le fuese otro equipo para la siguiente temporada (situación deportiva que puede disminuir su motivación básica).

Observación directa.

Es un procedimiento muy útil para conseguir información, pudiendo utilizarse hojas de registro como la de la Tabla 1 que permite recopilar datos objetivos sobre la asistencia y la puntualidad a los entrenamientos, el cumplimiento de las tareas previstas y otras circunstancias relevantes (día y hora de la semana, proximidad de la competición, contenido de la sesión de entrenamiento, etc.).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

La hoja está elaborada para que uno o varios observadores cumplimenten cada apartado sin la participación del deportista. Después de varias semanas, se podrá saber en qué consiste y cuál es el alcance de la falta de adherencia (¿falta de adherencia?, ¿falta de puntualidad?, ¿cumplimiento deficitario?, ¿cuántas veces?), y quizá puedan asociarse las conductas identificadas con algunas circunstancias antecedentes (contenido de la sesión, día de la semana, circunstancias relacionadas con el partido previo o el partido siguiente, otras circunstancias recogidas en los apartados de observaciones, etc.).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
HORA DEL ENTRENAMIENTO					
ASISTENCIA AL ENTRENAMIENTO					
PUNTUALIDAD					
CUMPLIMIENTO DE LOS EJERCICIOS					
CONTENIDO GENERAL DE LA SESIÓN					
OBSERVACIONES					

Tabla 1. Hoja de registro; instrumento elaborado para el seguimiento de un deportista mediante observación directa.

Éste tipo de registro debe servir para detectar posibles modelos influyentes y la existencia de un planteamiento general, unas normas de funcionamiento interno y unas características del entrenamiento que aumenten o disminuyan la probabilidad de falta de adherencia.

En el primer caso, el observador debe detectar si existen deportistas significativos con conductas de no adherencia que puedan ser imitadas, propicien comparaciones desfavorables entre el modelo y otros deportistas o favorezcan que los deportistas perciban que no existe una relación de contingencia entre la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

conducta de adherencia y determinadas consecuencias deseadas (ej.: que acudir a entrenar y esforzarse al máximo, no se relacionan con la consecuencia de entrar en los planes de del entrenador). Al mismo tiempo, debe identificar si existen deportistas significativos con conductas apropiadas de adherencia que, eventualmente, puedan ser utilizados como modelos. Entre los posibles modelos significativos, también debe incluirse al entrenador, pues su ejemplo puede ser determinante de la conducta de sus deportistas.

En el segundo caso, la observación del planteamiento general y las normas de funcionamiento interno sobre las ausencias, faltas de puntualidad, incumplimiento de las tareas del entrenamiento, tiene una gran importancia; pues detectando y modificando posibles errores, se pueden prevenir múltiples problemas de adherencia.

Por ejemplo se podría detectar que, al inicio de la temporada, los deportistas no reciben suficiente información sobre exigencias, horarios, etc.; que no se llega a acuerdos y compromisos concretos con ellos, sobre las sesiones de entrenamiento que deben realizar; o que no se establecen normas respecto a faltar o llegar tarde (avisos previos, causas justificadas, etc.) y sus posibles consecuencias (recuperación del tiempo, multas, retirada del equipo titular, etc.).

Dentro de este apartado, conviene observar si el entrenador, de alguna manera, premia las conductas de adherencia y castiga las de no adherencia (ej.: dedicando más atención a los deportistas que hayan llegado puntuales), o sucede al contrario (ej.: dedica más atención al deportista que llega tarde). En el primer caso, la adherencia será más probable, mientras que, en el segundo, existirá un mayor riesgo de falta de adherencia.

En lo que respecta a las características del entrenamiento, se debe observar si el contenido, la variedad de los ejercicios, las oportunidades de mejora que plantea, el nivel cuantitativo y cualitativo de exigencia, las posibilidades de aportar iniciativas y autocontrolar el progreso, y la conducta del entrenador fomentan el interés de los deportistas, propician el fortalecimiento de la autoeficacia y proporcionan gratificación; en cuyo caso, se podrá asumir que las características del entrenamiento favorecen las conductas de adherencia; o si al contrario, propician desinterés, aburrimiento y otras manifestaciones adversas del estrés; aumentando así, el riesgo de falta de adherencia.

Cuestionarios, entrevistas y autorregistros.

En muchos casos, la correcta evaluación de las conductas de falta de adherencia, requiere recabar información que sólo pueden aportar los propios deportistas (pensamientos, sensaciones, etc.). Para conseguir esta información, pueden emplearse cuestionarios, entrevistas y autorregistros, específicamente elaborados para este cometido.

Los cuestionarios podrían resultar útiles para evaluar, hasta cierto punto, el grado de vulnerabilidad de los deportistas a la no adherencia; aunque, al no conocerse investigaciones que hayan aportado datos en esta dirección, debe considerarse que el valor de estos instrumentos, aún no ha sido comprobado.

La entrevista, puede ser un procedimiento muy valioso, tanto para evaluar el riesgo de no adherencia, como para realizar el análisis del problema cuando éste se encuentre presente. Mediante la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

entrevista, se pueden identificar los antecedentes, las consecuencias y la actividad psicológica subyacente que determinan las conductas de falta de adherencia.

Asimismo, si el deportista está dispuesto a colaborar, pueden diseñarse instrumentos específicos para que autorregistre sus conductas de adherencia y no adherencia, en relación con antecedentes y consecuencias internas (ej. estado de ánimo, sensación de cansancio, etc.).

El autorregistro, además de aportar una información que puede ser muy valiosa, favorece que los deportistas estén más alerta respecto a sus experiencias internas relacionadas con el entrenamiento y, en muchos casos, que perciban un mayor control sobre su adherencia. Sin embargo, no es fácil que los deportistas estén dispuestos a aportar una información tan privada si no están seguros de que es confidencial y útil.

En realidad, la utilización de cualquier procedimiento que requiera la participación de los deportistas (cuestionarios, entrevistas o autorregistros), exige que éstos se encuentren dispuestos a colaborar, pues en caso contrario, la información que aporten no resultará útil. Esta disposición favorable, sólo podrá conseguirse si el deportista percibe que pueden ayudarle y no perjudicarlo.

Análisis funcional de la falta de adherencia.

La información recogida por diferentes vías, debe servir para realizar el análisis funcional de la falta de adherencia; especificándose: las conductas concretas de no adherencia y los criterios concretos para identificarlas sin ambigüedad; las circunstancias antecedentes que predisponen a la falta de adherencia (es decir, que aumentan el riesgo de no adherencia y hacen a los deportistas más vulnerables); las circunstancias antecedentes que precipitan las conductas de falta de adherencia, asociándose a su presencia; y las consecuencias de la ausencia de adherencia.

Objetivos finales de la evaluación conductual.

La evaluación conductual de la falta de adherencia, debe estar al servicio de dos grandes objetivos en el proceso de intervención:

- la evaluación del riesgo de falta de adherencia y de los recursos existentes para reducirlo; con el objetivo de diseñar, en consecuencia, programas e intervención que resulten apropiados para minimizar este riesgo y potenciar la ocurrencia de conductas de adherencia;
- la evaluación de los problemas concretos de falta de adherencia ya existentes, y de los recursos disponibles para solventarlos; con el propósito de elaborar, consecuentemente, programas de intervención que resulten adecuados para eliminar o aliviar estos problemas, y potenciar conductas alternativas de adherencia.

2.2.- Intervención psicológica para reducir el riesgo de falta de adherencia.

Para reducir el riesgo de que se produzcan conductas de falta de adherencia, se debe realizar una intervención preventiva que abarque los siguientes apartados:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Desarrollo de la motivación básica.

El primer paso para prevenir la falta de adherencia, es desarrollar la motivación básica de los deportistas; es decir, su interés e implicación personal en la actividad deportiva que practican. Para ello se debe:

- escuchar y comprender la opinión de cada deportista, respecto a sus intereses, dudas, temores y expectativas;
- mantener con el deportista una discusión racional sobre las cuestiones anteriores, aceptando su punto de vista y aumentando su interés por la actividad;
- utilizar modelos relevantes cuya observación pueda potenciar el interés de los deportistas por la actividad;
- emplear las matrices de decisiones, para destacar beneficios y costes, establecer una relación entre los costes a corto plazo y los beneficios a medio/largo plazo, e implicar al deportista en las decisiones que le atañen (véase la Tabla 2);
- establecer objetivos personales, de común acuerdo, de resultado a medio/largo plazo, y objetivos intermedios, más cercanos, de resultado y de realización;
- elaborar contratos de contingencias, cuando sea necesario negociar y llegar a acuerdos sobre las obligaciones del deportista y los beneficios o pérdidas, respectivamente relacionados con el cumplimiento o incumplimiento de esas obligaciones;
- utilizar técnicas de solución de problemas, para solventar conflictos de intereses que puedan estar presentes;
- cuando todavía existan creencias o actitudes rígidas que perjudiquen la motivación básica, usar técnicas de reestructuración cognitiva para su debilitamiento y modificación.

	A CORTO PLAZO		A MEDIO/LARGO PLAZO	
	BENEFICIOS	COSTES	BENEFICIOS	COSTES
PRACTICAR MI DEPORTE INTENTANDO LLEGAR LO MÁS LEJOS POSIBLE				
PRACTICAR MI DEPORTE SIN DEMASIADAS ASPIRACIONES, PARA PASAR UN BUEN RATO DE VEZ EN CUANDO				
NO PRACTICAR ESTE DEPORTE				

Tabla 2. Matriz de decisiones; instrumento que ayuda a destacar la relación entre los costes a corto plazo y los beneficios a medio/largo plazo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – SEPTIEMBRE DE 2008
Fortalecimiento de la motivación cotidiana.

El objetivo de este apartado, es que los deportistas encuentren gratificante la asistencia a las sesiones de entrenamiento y la realización de las distintas tareas que formen parte de éstas. Para ello, es importante que el ambiente de trabajo sea agradable y las relaciones interpersonales satisfactorias.

En esta dirección, la clave para fortalecer la motivación cotidiana, es que el entrenador asuma la importancia de esta variable psicológica y la tenga en cuenta cuando planifique y dirija cada sesión de entrenamiento, utilizando contenidos deportivos (ej.: ejercicios que supongan un reto atractivo y alcanzable) y conductas propias hacia sus deportistas (ej.: animarles cuando actúen, correctamente) que sirvan a este propósito.

Control de situaciones estresantes del entrenamiento.

Además de potenciar la motivación, es importante controlar las situaciones estresantes del entrenamiento que podrían aumentar el riesgo de falta de adherencia; debiendo considerarse, tanto situaciones relacionadas con la actividad deportiva en su conjunto (ej.: la amenaza de fracaso en la competición), como situaciones ligadas, específicamente, al propio entrenamiento deportivo (ej.: los insultos del entrenador, la carga de trabajo, la monotonía, etc.).

Las estrategias de intervención, pueden centrarse en dos grandes apartados: el control de las situaciones ambientales que provocan el estrés; y el trabajo con los deportistas para que perciban estas situaciones de manera menos estresante y/o aumenten su habilidad para manejarlas.

Para el control de las situaciones ambientales, resultan apropiadas estrategias como las siguientes:

- el asesoramiento de personas cuyas decisiones y conducta puedan resultar estresantes para los deportistas (padres, madres, directivos, entrenadores, etc.), con el fin de evitar insultos, broncas y castigos injustificados, y comentarios inapropiados;
- el planteamiento, en las sesiones de entrenamiento, de tareas solubles que estén al alcance de los deportistas; controlando elementos estresantes como su novedad, dificultad y esfuerzo exigido, cuidando que no coincidan muchas tareas estresantes en la misma sesión de entrenamiento y minimizando la presencia de este tipo de tareas, cuando estén presentes otras fuentes de estrés (ej.: los días anteriores a la competición);
- el planteamiento de exigencias progresivas de rendimiento, tanto en el entrenamiento como en la competición;
- la anticipación y prevención de situaciones que podrían incrementar el nivel de estrés (ej.: el paso de suplente a titular, una determinada competición, etc.);
- la planificación y respeto de períodos de descanso suficientes, de forma que los deportistas puedan recuperarse del esfuerzo realizado y no acumulen cansancio o lleguen a un estado de agotamiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – SEPTIEMBRE DE 2008

Por su parte, la intervención centrada en los propios deportistas, puede incluir dos tipos de estrategias: el entrenamiento en habilidades psicológicas, y la modificación de creencias y actitudes relevantes.

El entrenamiento en habilidades psicológicas persigue que los deportistas aprendan a autocontrolar las situaciones estresantes o aliviar su impacto. Algunos ejemplos de estas habilidades, son: un método apropiado de preparación personal para el entrenamiento; técnicas de relajación que puedan emplearse en momentos de pausa o entre dos sesiones; técnicas como la detención del pensamiento o las autoinstrucciones, para controlar pensamientos estresantes o amortiguar el impacto de situaciones que puedan provocar estrés (ej.: para aliviar el impacto de los reproches de los compañeros, cuando el deportista comete un error); o técnicas para el control del dolor.

Por ejemplo, una jugadora de baloncesto, sufría mucho en los entrenamientos con las miradas y comentarios despectivos de una de sus compañeras, cuando cometía un error. Por este motivo, intentaba evitar los ejercicios más problemáticos, alegando cualquier causa, o procuraba no coincidir en el mismo equipo que su compañera, y cuando no podía evitarla, rehuía las acciones de mayor riesgo para no cometer errores. La jugadora fue entrenada para no atender visualmente a su compañera y repetirse a sí misma, en cuanto oyese sus comentarios, frases como "ignora lo que dice y céntrate en lo que tienes que hacer", o "sólo me importa lo que dice el entrenador, concéntrate en lo que tienes que hacer ahora". Estas autoinstrucciones, constituyeron un valioso recurso para manejar esta situación estresante y aliviar un problema de falta de adherencia, antes de que fuese más grave.

Por su parte, la modificación de creencias y actitudes relevantes, pretende debilitar las creencias y actitudes rígidas relacionadas con las situaciones estresantes del entrenamiento (o de la actividad deportiva en general) que propicien la presencia de estrés y aumenten el riesgo de falta de adherencia; utilizándose, para ello, técnicas de reestructuración cognitiva de menor o mayor complejidad.

En el caso anterior se aplicó la reestructuración cognitiva para modificar las creencias irracionales encubiertas de "tener que agrandar" a la compañera que le reprochaba sus errores, y "no poder cometer errores". Esta estrategia de aplicación compleja, resultó muy eficaz en combinación con las autoinstrucciones señaladas y otras como "puedo fallar", "los entrenamientos son para aprender", "atenta a lo que tienes que hacer".

Fortalecimiento de la autoconfianza.

El entrenamiento deportivo debe potenciar la autoconfianza de los deportistas, con vistas a su participación en la competición. Con este propósito, las sesiones de entrenamiento, deben incluir múltiples situaciones que les ayuden a percibir que pueden controlar, mediante su propia conducta, las demandas a las que se enfrentan; favoreciendo, así, el desarrollo de una elevada percepción de autoeficacia.

La percepción de control y autoeficacia, es una experiencia interna muy gratificante que tiende a aumentar la motivación por la actividad deportiva y reducir su potencial estresante, por lo que su desarrollo puede resultar muy útil para prevenir la falta de adherencia. Así, puede resultar muy útil:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – SEPTIEMBRE DE 2008

- el planteamiento de retos interesantes y alcanzables que los deportistas consigan;
- la utilización de objetivos a corto plazo e inmediatos de realización;
- la aportación de feedback y refuerzo, relacionados con las decisiones y la ejecución de los deportistas;
- el autorregistro del proceso del entrenamiento y del propio rendimiento y progreso.

Control de planteamientos y reglas de funcionamiento, relacionados específicamente con la adherencia al entrenamiento.

Los planteamientos y normas de funcionamiento parecen aconsejables, por tanto habrá que adoptar aquellos que potencien la adherencia al entrenamiento y evitar los que propicien el riesgo de falta de adherencia.

En general, desde el principio de la temporada, se debe acentuar la importancia de la asistencia y la puntualidad, destacando que las faltas y los retrasos, sólo pueden ser excepcionales y no un comportamiento habitual. Asimismo, conviene establecer normas que contribuyan a la adherencia (ej.: pedir permiso al entrenador para faltar o llegar tarde, explicando las razones que lo justifican) y determinar un sistema que penalice las ausencias y los retrasos no permitidos (ej.: sanciones económicas, pérdida de titularidad, etc.).

Sin embargo, se debe tener cuidado con las normas y penalizaciones contingentes que se determinan, pues una vez establecidas, no quedará más remedio que cumplirlas fielmente, y esta obligación puede ocasionar múltiples situaciones de conflicto.

Pensemos, por ejemplo, en el entrenador que determina que el jugador que falte un día a entrenar no jugará el fin de semana. ¿Qué sucede si el partido de ese fin de semana es importante?; ¿por qué debe penalizar al equipo privándole de la participación de uno de sus jugadores?; ¿debe mantener esta penalización?; cuestiones como éstas pueden plantearle al entrenador un grave conflicto que no hubiera surgido en ausencia de esta norma (si el jugador juega, el entrenador debilitará su credibilidad, fomentará la falta de adherencia y se quedará sin recursos para evitar este problema; si no juega, el equipo puede perder un partido de suma trascendencia).

La importancia de que se cumplan las normas sobre las ausencias al entrenamiento y la falta de puntualidad, plantea la necesidad de evaluar, antes de establecerlas, el riesgo de conflicto que conllevan, decidiendo, en consecuencia, las que finalmente se utilizarán.

En líneas generales, puesto que se trata de prevenir la falta de adherencia, no es necesario establecer muchas normas, y menos aún normas que puedan crear conflictos como el señalado en el ejemplo. Bastará con que, al comienzo de la temporada, quede clara la importancia de la asistencia y la puntualidad, y se establezcan pocas normas, sencillas y claras, como la necesidad de pedir permiso para faltar y alguna penalización monetaria o de recuperación del tiempo por cada ausencia o retraso; teniendo claro, eso sí, que las normas que se determinan deberán cumplirse. Después, si a pesar de ello aparece un problema concreto de falta de adherencia, será el momento de tomar medidas concretas que ayuden a solucionar este problema.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – SEPTIEMBRE DE 2008

Otras normas favorecedoras de la adherencia, pueden referirse al funcionamiento de los deportistas en los ejercicios del entrenamiento. Por ejemplo, se puede establecer la norma de que un ejercicio no finalizará hasta que los deportistas hayan cumplido con la totalidad de su contenido. En otros casos, se puede concretar que los deportistas deben recuperar el trabajo no realizado o ejecutado deficientemente, en otro momento, obligándoles a que realicen sesiones extraordinarias de entrenamiento.

En muchos casos, el entrenador puede propiciar el cumplimiento de las tareas del entrenamiento, si plantea los ejercicios de manera que no existan, o se minimicen, las posibilidades de escape.

Por ejemplo, un entrenador de baloncesto pretende que sus jugadores dediquen algunas sesiones de entrenamiento al ensayo del tiro a canasta. Si plantea estas sesiones en función del tiempo (ej.: una hora de tiro a canasta) será más probable que existan déficits de adherencia (ej.: jugadores que realicen menos tiros y con menor aprovechamiento del esperado) que si las plantea en función del número de tiros que deben realizarse y de encestes que deben conseguirse (ej.: realizar cuatrocientos tiros y conseguir un determinado porcentaje de encestes que determina y revisa el entrenador; si no se consiguen estos objetivos, la sesión debe repetirse o completarse en otro momento previamente acordado).

En ocasiones, algo parecido puede contemplarse para fomentar la puntualidad. Por ejemplo, si los ejercicios más duros y aburridos, siempre se realizan al comienzo de las sesiones de entrenamiento, dejando para la parte final los ejercicios más atractivos, aumentará el riesgo de que los deportistas lleguen tarde.

Pensemos en un equipo de fútbol que entrena tres veces a la semana. Los lunes y los miércoles, la primera hora de entrenamiento siempre se dedica a la preparación física sin tocar el balón, y los jugadores tienden a llegar tarde en mayor medida que los viernes, día en el que no se hace preparación física. En este caso, una primera medida para fomentar la puntualidad, podría ser que, desde el principio del entrenamiento, se realicen ejercicios atractivos con el balón, aplazando la preparación física para la parte final de la sesión.

Puede decirse que tan importante como establecer normas es que la conducta de los entrenadores sea consistente respecto a las conductas de adherencia y no adherencia de sus deportistas, valorándolas, respectivamente, de manera positiva y negativa, y actuando en consecuencia (ej.: es importante que el entrenador refuerce a los deportistas que son puntuales, dedicándoles más atención que a los que llegan tarde; y, por supuesto, que no haga lo contrario).

Control de posibles modelos relevantes.

Otra medida a tener en cuenta para prevenir la falta de adherencia, es el control de posibles modelos relevantes. En concreto, pueden constituir un riesgo considerable, la presencia de deportistas significativos con una adherencia deficiente, o que la adherencia del entrenador sea inapropiada; y en los deportes de equipo, la existencia de diferencias individuales que propicien una falta de adherencia (ej.: un jugador que debido a su edad, sus compromisos laborales, sus lesiones o su lugar de residencia no puede entrenar como los demás).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – SEPTIEMBRE DE 2008

En el caso de los modelos perjudiciales, se deben tomar medidas para controlar la conducta del modelo en la dirección más conveniente. Por ejemplo, se le puede alertar sobre la influencia negativa de sus conductas de falta de adherencia y negociar con él para corregir esta situación, acentuando la trascendencia de su colaboración, propiciando que tenga un mayor sentido de responsabilidad hacia el grupo y logrando el compromiso de la adherencia.

Mediante estas estrategias, se pretende transformar la falta de adherencia de los modelos, en conductas de adherencia; de manera que su posible influencia en otros deportistas, resulte positiva en vez de perjudicial.

En cuanto a las diferencias individuales en los deportes de equipo, se trata de una cuestión muy delicada que debe evaluarse con cautela, antes de adoptar decisiones que podrían acarrear efectos adversos. En general, si se trata de una excepción que se considera aceptable en el contexto de ese deporte y de ese equipo en concreto (ej.: un jugador veterano que por su trabajo no puede entrenar como los demás), puede reducirse el riesgo de falta de adherencia, si se realiza un buen planteamiento de la situación excepcional.

Otras veces, explicando y razonando la situación, se le podrá plantear al equipo, la conveniencia de contar con un determinado jugador en condiciones diferentes a las de los demás, implicando a los restantes jugadores en la decisión de aceptar o no aceptar esta situación. En esta negociación, suele ser conveniente la búsqueda y el establecimiento de medidas compensatorias gratificantes, relacionadas con la excepción, para los restantes miembros del equipo; por ejemplo, una gratificación económica.

Es evidente, que si existen muchos casos que se consideran excepción, y además son jugadores de considerable peso deportivo en el equipo (ej.: varios jugadores titulares), es difícil que se pueda llegar a la aceptación real de la situación; existiendo un grave riesgo de que se produzcan graves déficits de adherencia en los restantes jugadores del equipo. En casos como éstos, si se consideran imprescindibles los deportistas que no pueden atender las exigencias de entrenamiento, lo mejor es adaptar estas exigencias a las posibilidades de estos jugadores, elaborando un plan de trabajo que, aún no siendo el ideal, pueda ser cumplido por todos los integrantes del equipo.

A partir de un plan más realista, será más fácil establecer algunas excepciones, e incluso podrán plantearse excepciones en la dirección contraria; es decir, motivando a los jugadores que puedan y necesiten tener una mayor dedicación, para que entrenen más tiempo. En estos casos, serán fundamentales: el establecimiento de objetivos atractivos de mejora individual, y que los deportistas que acudan a las sesiones extraordinarias, perciban una gratificación cotidiana que consideren valiosa (ej.: atención individualizada, mejora de sus habilidades, etc.).

3.- ADHERENCIA A ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS AL ENTRENAMIENTO.

La trascendencia de la adherencia no se limita al contexto de las sesiones habituales de entrenamiento, sino que se extiende a un conjunto de actividades complementarias, enumeradas en la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – SEPTIEMBRE DE 2008

Tabla 3, cuyo cumplimiento favorece la salud de los deportistas y su rendimiento en el entrenamiento y la competición.

- * Entrenamiento deportivo especial.
- * Trabajo preventivo de preparación física o fisioterapia.
- * Sesiones de fisioterapia para recuperar lesiones.
- * Reconocimientos y test médicos periódicos.
- * Alimentación apropiada.
- * Tratamiento farmacológico.
- * Uso de vendajes, prótesis, etc.
- * Sesiones de trabajo psicológico.
- * Autorregistro de datos relevantes.
- * Preparación personal para el entrenamiento y la competición.
- * Observación y análisis de lo sucedido en la competición.
- * Cuidado personal de problemas específicos.
- * Períodos de descanso.

Tabla 3. Actividades complementarias al entrenamiento deportivo habitual.

La adherencia a este tipo de actividades, no suele formar parte del repertorio de hábitos de los deportistas, por lo que en principio, es costoso realizarlas de manera regular y continuada. Esta dificultad, exige que, en muchos casos, sean necesarias estrategias de intervención específicamente diseñadas para la adquisición de este nuevo hábito, pues sin ellas no se consolida la adherencia deseada.

En el deporte de competición son numerosos los deportistas que, por su cuenta, no realizan un trabajo físico específico para solventar ciertas deficiencias importantes; no cuidan su alimentación y su peso, no acuden periódicamente a los reconocimientos médicos recomendados, no respetan los períodos de descanso, no siguen las prescripciones médicas, o no realizan un trabajo psicológico específico que les podría ayudar a preservar su salud y optimizar su rendimiento.

En ocasiones, la falta de adherencia a estas actividades beneficiosas, se debe a que los deportistas no tienen acceso a las mismas, en cuyo caso, lo prioritario es resolver este problema. Otras veces, aún existiendo este acceso, la dedicación y el esfuerzo que supone el cumplimiento de todas estas medidas, excede el grado de compromiso de los deportistas con su actividad deportiva, debiéndose decidir cuáles son más prioritarias, para acentuar su importancia e intentar que se produzca la adherencia. Y cuando se trata de deportistas con una dedicación exclusiva al deporte, la trascendencia de estas medidas, aconseja que sean consideradas como una parte más del plan de entrenamiento, sentándose, así, la base para conseguir una apropiada adherencia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – SEPTIEMBRE DE 2008

La intervención psicológica en este contexto, sólo debe producirse cuando se especifican las actividades concretas a las que cada deportista debería adherirse; y se valora la conveniencia y viabilidad de la intervención, en función de las facilidades y el tiempo disponible.

Características y objetivos de la intervención.

En general, las cuestiones y estrategias para mejorar la adherencia en este ámbito, coinciden con las señaladas respecto a la adherencia a las sesiones de entrenamiento. Por ejemplo, es difícil que se produzca una buena adherencia a las actividades complementarias, si no existe una buena dosis de motivación básica por la actividad deportiva, en cuyo caso, la intervención deberá centrarse en el aumento de la motivación; o podrían existir contingencias favorecedoras de la falta de adherencia, que tendría que sustituirse por contingencias que propiciasen las conductas de adherencia. Sin embargo, la intervención en este contexto, debe tener en cuenta, además, cuestiones y estrategias específicas que se exponen a continuación.

La primera cuestión específica, es que mientras la asistencia al entrenamiento y el cumplimiento de sus tareas, son conductas habituales cuya repercusión en el rendimiento puede comprenderse con facilidad, las actividades complementarias no son tan habituales, y es más difícil que los deportistas comprendan su relación con el rendimiento.

En el caso del entrenamiento deportivo, la intervención puede centrarse en prevenir los problemas de adherencia antes de producirse, o en solucionar problemas concretos cuando se presentan; mientras que en el caso de las actividades complementarias, el objetivo de la intervención consiste en contribuir a incorporar nuevas conductas al funcionamiento habitual de los deportistas y, posteriormente, ayudar a consolidar estas conductas y prevenir que se produzcan déficits.

En líneas generales, la intervención psicológica debe basarse en fomentar el interés, el dominio y la autorresponsabilidad de los deportistas, respecto a las actividades complementarias al entrenamiento, facilitando su cumplimiento mediante estrategias apropiadas.

Estrategias para desarrollar el interés de los deportistas.

Para desarrollar el interés de los deportistas por las actividades complementarias, la primera estrategia es que dispongan de información sobre la importancia de estas actividades para su salud y su rendimiento. Con este propósito, se pueden utilizar ejemplos de deportistas significativos que realicen tales actividades, que les informen convenientemente y despierten su interés por estos cometidos. Esta información, puede complementarse con el debate sobre estas cuestiones, incluyendo la discusión y el acuerdo final, sobre la forma en la que podrían incorporarse las distintas estrategias en cada caso particular.

Por ejemplo, después de un vídeo sobre la importancia del trabajo de fisioterapia para prevenir lesiones, el grupo de deportistas y el fisioterapeuta, pueden debatir sobre el contenido de la película y su posible aplicación en sus propios casos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – SEPTIEMBRE DE 2008

Asimismo, es muy conveniente aprovechar, a lo largo de la temporada, los momentos concretos en los que los deportistas tienen una buena disposición para asimilar la importancia de estas actividades complementarias.

Por ejemplo, días después de una competición en la que el deportista ha sido superado por sus rivales en fuerza, puede ser el momento de plantearse la conveniencia de realizar un trabajo especial para mejorar la fuerza.

En general, es importante que el entrenador sea la persona que acentúe la importancia de estas actividades, relacionándolas con el rendimiento deportivo presente y futuro; y que, en la misma línea, contribuyan sus colaboradores (fisioterapeuta, médico, psicólogo, etc.). El objetivo de todas estas estrategias es que los deportistas desarrollen su interés por las actividades complementarias.

Estrategias para la adquisición de dominio y autorresponsabilidad.

En muchos casos, las medidas anteriores deben ir acompañadas de la formación del deportista en las cuestiones concretas que requieren adherencia. Por ejemplo, para conseguir la adherencia a la alimentación apropiada cuanto más expertos se hagan respecto a su alimentación, más motivados estarán y mejor llevarán a cabo su conducta alimentaria. Y lo mismo ocurrirá con las restantes actividades complementarias; por lo que el plan de preparación de los deportistas, debería incluir sesiones formativas sobre todas aquellas cuestiones que se consideren relevantes para su salud y su rendimiento.

El dominio de conocimientos relacionados con las actividades complementarias, contribuye a potenciar la percepción de control sobre ellas y la motivación de los deportistas. Además, la percepción de control puede fortalecerse mediante el uso de autorregistros diarios que recojan datos relacionados con la actividad complementaria y sus efectos. Este conjunto de medidas, pueden propiciar un sentido de dominio y autorresponsabilidad que beneficiarán, enormemente, las conductas de adherencia.

Matrices de decisiones.

Las matrices de decisiones son útiles para aumentar la motivación de los deportistas por la actividad, propiciando que adquieran una perspectiva apropiada de la relación entre costes y beneficios, y un alto grado de implicación personal. Pueden ser necesarias, cuando la aportación de información y otras estrategias señaladas, no resulten suficientes y convenga destacar la relación entre los costes a corto plazo y los beneficios a medio/largo plazo de la actividad en cuestión, comparándola con la relación coste-beneficio de no realizar la actividad; o interese que los deportistas se impliquen en la decisión de llevar a cabo la actividad complementaria.

Establecimiento de objetivos.

En este ámbito, puede ser pertinente establecer objetivos de resultado, considerando los efectos que el deportista podría conseguir al realizar la actividad complementaria, y objetivos de realización, relacionados con la propia ejecución de la actividad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – SEPTIEMBRE DE 2008

Control de estímulos antecedentes.

Para facilitar que los deportistas puedan realizar las actividades complementarias, es importante establecer un horario adecuado y conseguir un lugar accesible. Además, es aconsejable que el horario y el lugar, sean siempre los mismos para la misma actividad, de forma que se conviertan en estímulos antecedentes discriminativos que propicien la adherencia.

En esta dirección, cuando se trate de actividades que el deportista deba realizar por su cuenta, en su propia casa (ej.: tomarse la medicación), puede ser interesante vincular estas conductas a estímulos antecedentes concretos (ej.: la misma hora, la misma habitación), de manera que la presencia del estímulo antecedente, constituya una señal para la adherencia a la conducta deseada.

Establecimiento de contingencias.

El establecimiento de contingencias relacionadas con la adherencia, también puede ser apropiado para potenciar las conductas de adherencia a las actividades complementarias y reducir la probabilidad de falta de adherencia.

Por ejemplo, se puede utilizar el reforzamiento social o material, para gratificar a los deportistas que se adhieran correctamente a las actividades complementarias; o determinar que aquellos que no cumplan, deben recuperar en otro momento o pagar una multa, o no pueden participar en actividades más gratificantes, etc. Sin embargo, se debe tener mucho cuidado cuando se manejan contingencias en este contexto, pues es fácil que su mal uso provoque efectos secundarios perjudiciales.

Por ejemplo, pensemos en un programa de contingencias que pretenda fomentar el control del peso y establezca castigos para los deportistas que no cumplan con los objetivos de peso señalados. El programa podría provocar conductas poco saludables para controlar el peso (ej.: vómitos provocados) y además, al tratarse de un resultado incierto, en lugar de una conducta controlable, favorece un estrés excesivo que podría derivar en ajustes emocionales de cierta gravedad.

Es preferible utilizar programas de contingencias que refuercen las conductas de adherencia, en lugar de contingencias vinculadas a los resultados de esas conductas; aunque, en ocasiones, sólo se puede trabajar con resultados asumiéndose que el deportista percibirá la contingencia entre la obtención del refuerzo y la conducta utilizada para conseguir el resultado reforzado. En estos casos, se debe tener cuidado al aplicar esta estrategia, pues podría ocurrir que los deportistas no estableciesen una relación de contingencia correcta entre el esfuerzo y la conducta que se pretende consolidar, dando lugar a la posible potenciación de otras conductas (no deseadas) y, en ocasiones, a un nivel de estrés elevado e incontrolado que puede derivar en consecuencias graves.

Feedback relacionado con la actividad.

Asimismo, es importante que los deportistas obtengan feedback relacionado con su participación en las actividades complementarias; fundamentalmente de dos tipos: un feedback inmediato, sobre la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – SEPTIEMBRE DE 2008

ejecución y los efectos específicos de la actividad (ej.: los kilos que el deportista es capaz de levantar); y un feedback de los efectos de la actividad, menos inmediato, en su salud y su rendimiento. Respecto a este último, es necesario que se encuentren indicadores que, en cada caso concreto, por su relación específica con la actividad, resulten apropiados (ej.: lesiones o enfermedades).

El feedback permite establecer una contingencia entre la propia conducta y sus efectos, ayuda a potenciar la percepción de control y contribuye a mantener la motivación por la actividad, por lo que debe considerarse una estrategia sumamente importante, que no debería faltar en los programas de intervención para mejorar la adherencia.

Modificación de creencias y actitudes rígidas.

En muchos casos, la intervención que ha sido sugerida, puede contribuir a debilitar creencias y actitudes favorecedoras de la falta de adherencia; pero en otros casos, será necesario proceder, de forma más específica, aplicando estrategias complejas de reestructuración cognitiva.

4.- INTERVENCIÓN PARA CONTROLAR LOS EXCESOS DE ADHERENCIA.

Los *excesos de adherencia* suelen estar relacionados con una elevado nivel de estrés, vinculado a la falta de control de la situación deportiva, o asociados a una motivación incontrolada. Además, suelen estar apoyados por el reforzamiento que reciben las conductas de exceso de adherencia en el entorno de los deportistas.

Estrés y exceso de adherencia.

Las conductas de exceso de adherencia pueden servirle al deportista, para aumentar su percepción de control sobre las demandas deportivas y reducir el estrés que provocan éstas. Este efecto positivo inmediato, propicia que las conductas de exceso de adherencia resulten muy reforzantes y, gracia a ello, se consoliden como hábitos. Consecuentemente, el deportista tenderá a utilizar estas conductas cada vez que perciba una falta de control y sufra ansiedad por este motivo.

Por ejemplo, a menudo, antes de las competiciones importantes, un corredor de fondo, se encuentra muy tenso e inseguro y siente la necesidad de comprobar como se encuentra. Para ello, sin consultar con su entrenador, realiza una sesión de entrenamiento que representa un auténtico machaque. Gracias a este trabajo, el corredor se siente mejor, más relajado; si embargo, el desgaste realizado le pasa factura en la competición y rinde por debajo de sus posibilidades; mucho peor que si hubiera descansado en lugar de realizar ese entrenamiento.

Motivación y exceso de adherencia.

En el caso del exceso de motivación incontrolada, se produce un deseo desproporcionado de rendir bien y responder a las expectativas de los demás y de uno mismo, que eclipsa una perspectiva racional del entrenamiento y conduce al deportista a un comportamiento obsesivo, muy perjudicial para su salud y su rendimiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – SEPTIEMBRE DE 2008

Por ejemplo, un futbolista ha fichado por un equipo profesional y está muy motivado por hacerlo bien. Observa videos, entrena por su cuenta y se autoprescribe un tratamiento farmacológico recomendado por un compañero. Se siente bien porque hace todo lo posible para triunfar. Sin embargo, su exceso de adherencia repercute, negativamente, en su rendimiento y su motivación elevada se traduce en estrés; ahora le preocupa fracasar, y para evitarlo sigue machacándose, con ello alivia lo mal que se encuentra por su bajo rendimiento.

En ambos casos, estrés y motivación, se puede observar un elemento común: la ausencia de control de la situación. De hecho, en ausencia de este control, la motivación elevada debe considerarse una motivación de riesgo, pues es probable, que tarde o temprano derive en un problema de estrés de gravedad considerable, con posibles consecuencias muy perjudiciales, como el exceso de adherencia no sólo al entrenamiento, sino a medidas complementarias (ej.: fármacos) cuyo abuso, o mal uso, puede conllevar otros riesgos.

Reforzamiento del exceso de adherencia.

Otro problema psicológico, relacionado con el exceso de adherencia, es que se trata de conductas que con frecuencia son reforzadas en el entorno de los deportistas. En muchos casos, los entrenadores están contentos con este tipo de deportistas, porque entrenan mucho, se esfuerzan al máximo y siempre están dispuestos a entrenar más; y los destacan ante los demás deportistas, sin darse cuenta del riesgo que puede llevar consigo este comportamiento, cuando se trata de personas vulnerables para las que las conductas de exceso de adherencia son su principal fuente de percepción de control y gratificación interna.

Prevención del exceso de adherencia.

El exceso de adherencia, puede prevenirse mediante un plan de trabajo que incluya los siguientes elementos:

- control de la motivación y del estrés;
- información y formación a los deportistas, para el autocontrol del propio entrenamiento;
- fortalecimiento de la percepción de control de la actividad deportiva;
- reforzamiento de las conductas apropiadas de adherencia.

Eliminación de los excesos de adherencia.

Cuando sea tarde para prevenir y haya que corregir problemas de exceso de adherencia ya establecidos, la intervención partirá del análisis conductual: definiendo las conductas de exceso que estén presentes, delimitando sus antecedentes y consecuencias, y detectando problemas subyacentes que podrían influir en el problema. En función de este análisis, se podrán seleccionar y aplicar las estrategias más convenientes, siendo necesario, actuar en una doble dirección:

- controlando las conductas de exceso de adherencia;



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – SEPTIEMBRE DE 2008

- corrigiendo los problemas psicológicos que puedan ser responsables del exceso de adherencia.

En algunos casos, cuando el problema de exceso de adherencia sea grave y se encuentre muy consolidado, su eliminación requerirá un tratamiento complejo y sofisticado. Para estos deportistas, cuyo rendimiento y salud se encontrarán ya deteriorados, solventar su adicción patológica al entrenamiento, resultará crucial para su futuro deportivo y, en ocasiones, muy importante para su ajuste personal extradeportivo; por lo que el tratamiento adecuado, será una medida que deberá considerarse prioritaria.

En definitiva, los excesos de adherencia, aunque minoritarios en comparación con los déficits, también deben contemplarse como un problema, a veces muy grave, que disminuye las posibilidades de rendimiento de los deportistas, pudiendo afectar, además, su salud y su bienestar general. Entrenadores y psicólogos, deben tener en cuenta esta alteración del funcionamiento normal y adoptar las medidas necesarias para prevenirlo y, por supuesto, eliminarlo cuando proceda.

5.- BIBLIOGRAFÍA.

- BALAGUER, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.
- BUCETA, J. M^a. (1988). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- CRUZ, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.

Autoría

- Rafael Bueno González
- C.E.I.P. Príncipe Felipe, Torredelcampo, Jaén
- E-MAIL: maestrorafa@hotmail.com