

## Las competencias del deportista para el rendimiento

### The athlete's competences for performance

### As competências do atleta para o desempenho

Palmi Guerrero, J. y Riera Riera, J.

*Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya. INEFC.*

**Resumen:** En este artículo abordamos con ilusión, convicción y humildad una propuesta de modelo explicativo que contribuya en la conceptualización y desarrollo de la Psicología del Deporte en su aplicación al entrenamiento de rendimiento. En un primer apartado exponemos algunas conclusiones de la revisión de recientes publicaciones especializadas, donde predominan investigaciones con una metodología de alta validez interna pero con una moderada validez externa y que sugieren la necesidad de ampliar los modelos teóricos-conceptuales. Posteriormente, analizamos las habilidades del deportista propias del deporte, agrupadas a partir de las relaciones del deportista con el medio específico de la actividad, los objetos, los deportistas, las normas y del conocimiento que adquiere de su actividad. Finalmente, desarrollamos las competencias del deportista consigo mismo: control de la activación, atención, pensamientos, imágenes mentales, objetivos, conductas y emociones. Estas competencias del deportista se mejoran con el trabajo de las habilidades de: reconocer lo más adecuado, detectar los factores de descompensación, reconvertir lo inadecuado en adecuado, y por la aplicación eficaz a la competición de lo aprendido en los entrenamientos. **Palabras clave:** Habilidades consigo mismo, entrenamiento psicológico, autorregulación, estado de rendimiento.

**Abstract:** In this article we approach with illusion, conviction and humility a proposal of an explanatory model that would contribute to the conceptualization and development of Sports Psychology in its application to performance training. In a first section we present some conclusions drawn from the analysis of recent papers published in specialized journals. The analysis revealed a high prevalence of studies with a good internal validity methodology, but with a moderate external validity and suggest the need to extend theoretical-conceptual models. Next, we analyse the athlete's skills related to the sport and which are grouped according to the athlete's relationships with the activity's specific environment, the objects, the athletes,

the norms and the knowledge that he acquires from his activity. Finally, we develop the athlete's competences with oneself: activation control, attention, thoughts, mental imagery, goals, behaviours and emotions. These athlete's competences are improved by training the skills: recognizing what is most adequate, detecting decompensation factors, reconverting the inadequate to adequate, and by the effective application of what is learned during training to the competition.

**Keywords:** Skills with oneself, psychological training, self-regulation, performance status.

**Resumo:** Neste artigo abordamos com satisfação, convicção e humildade uma proposta de modelo explicativo que contribua na conceitualização e desenvolvimento da Psicologia do Desporto em sua aplicação no treinamento de alto rendimento. Em um primeiro momento, apresentamos algumas conclusões da revisão de recentes publicações especializadas, onde predominam pesquisas com uma metodologia com grande validade interna, mas com uma moderada validade externa e que sugerem a necessidade de ampliar os modelos teóricos-conceituais. Em seguida, analisamos as habilidades do desportista próprias do desporto, reunidas a partir das relações do esportista com o meio específico da atividade, os objetos, os desportistas, as regras e o conhecimento adquirido através de sua atividade. Por fim, desenvolvemos as competências do desportista consigo mesmo: controle de ativação, atenção, pensamentos, imagens mentais, objetivos, condutas e emoções. Essas capacidades do desportista aumentam com o trabalho das habilidades de: reconhecer o mais adequado, detectar os fatores de desequilíbrio, converter o inadequado em adequado, e pela aplicação eficaz na competição do aprendido nos treinamentos.

**Palavras-chave:** Habilidade consigo mesmo, treinamento psicológico, autorregulação, estado de desempenho.

## Introducción

Compartimos un gran interés por la psicología del deporte desde sus inicios en nuestro país (Palmi, 1987; Riera, 1985), y por ello para el desarrollo de este artículo hemos querido recordar el análisis de Rainer Martens (1979), preocupado por el escaso desarrollo aplicado de la psicología del deporte en los años 70. Con un sugestivo título "Acerca de batas y chándales", plantea la necesidad de un nuevo paradigma que parta de la experiencia y la investigación de campo, con el análisis de la información multivariada aportada por de-

portistas, entrenadores sobre los procesos de entrenamiento y competición; sugiriendo la disminución de trabajos más empírico-estadísticos (de laboratorio) y así poder desarrollar teorías específicas para orientar la intervención del psicólogo deportivo.

Las opiniones de autores de relevancia internacional en el período 1980-2000 y sus recientes aportaciones (Cox, 2012; Martens, 2012; Weinberg y Gould, 2015; Williams y Krane, 2015;...) han contribuido a orientar nuestra evolución y actividad profesional (Cruz, 1997; Cruz, Mora, Sousa y Alcaraz, 2016; Cruz y Riera, 1991; Palmi, 1987; 1999; 2015; Riera, 1985; 2005; Riera, Caracuel, Palmi y Daza, 2017). Durante este período se han ido desarrollando publicaciones cada vez

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Joan Palmi Guerrero. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.(INEFC). Partida de la Caparrella 25192. Lleida (España). E-mail: [jpalmi@inefc.udl.cat](mailto:jpalmi@inefc.udl.cat)

más especializadas que permiten exponer con rigor trabajos en psicología del deporte. El abanico de autores y de contenidos es cada vez más amplio, en parte explicado por la necesidad de conocimiento, crecimiento del área y, tal vez, por la necesidad de investigar para configurar una carrera universitaria. Por ello, consideramos interesante exponer aquí los resultados de dos trabajos recientes de revisión de publicaciones contemporáneas en inglés y español y aportar nuestras conclusiones. Así, Németh, de la Vega y Szabo (2016) analizan las temáticas publicadas en inglés entre 2003 y 2013 en seis de las principales revistas internacionales del sector, identificando 45 áreas diferenciadas, siendo las ocho principales, de mayor a menor frecuencia: 1. diagnóstico, 2. medición y metodología, 3. activación-estrés-ansiedad, 4. editoriales y revisión de libros, 5. motivación y ejercicio físico, 6. liderazgo, 7. niños y psicología del deporte y 8. personalidad. Asimismo, identifican la metodología empleada en los artículos publicados entre estas fechas, observando un aumento de la metodología empírica (de 119 a 244) y una disminución de la metodología cualitativa (de 90 a 27), aunque abundan trabajos con esta metodología en dos revistas aplicadas, la mitad en *The Sport Psychologist* y un tercio en *Journal of Applied Sport Psychology*. Por otra parte, Molina, Villamón y Úbeda (2015), analizando un periodo similar (2007-2011), muestran un reducido porcentaje de artículos con metodología de investigación cualitativa (entrevistas, encuestas, observación, etc.) en las dos principales revistas del sector en español: *Revista de Psicología del Deporte* (9.9%) y *Cuadernos de Psicología del Deporte* (3.2%).

En estas revisiones se aprecia una dispersión temática, ausencia de un marco teórico unificado y un predominio de la metodología cuantitativa, propia de la investigación en el laboratorio, y una menor frecuencia de trabajos de intervención aplicada, fundamentalmente con una metodología cualitativa o mixta. Valorando dichas conclusiones, vemos la necesidad de vincular los conocimientos teóricos y la práctica profesional para abordar con una mayor eficacia la demanda de intervención para el rendimiento; por ello nos proponemos analizar las habilidades necesarias para que el deportista consiga su máxima mejora. Desde nuestra perspectiva, estas habilidades, se pueden clasificar en dos grupos: aquellas propias del deporte que serán asesoradas-entrenadas por los técnicos deportivos y las habilidades del deportista consigo mismo que serán asesoradas-entrenadas por el psicólogo deportivo. Creemos más pertinente hablar de las habilidades del deportista consigo mismo en lugar de habilidades psicológicas, ya que entendemos que tanto las habilidades propias del deporte como las habilidades consigo mismo, corresponden a interacciones que hace el deportista y que por tanto no es pertinente diferenciarlas por el término psicológicas (Riera et al., 2017).

## Habilidades del deportista propias del deporte

Alcanzar la excelencia en la competición requiere que el deportista domine e integre múltiples habilidades específicas de su deporte. Por ello, el principal objetivo del entrenamiento es favorecer la adquisición y el dominio de estas habilidades en entornos similares a los de la competición. Riera (2005) propone clasificar las habilidades propias de cada deporte en función del elemento del entorno con el que interactúa el deportista, la regularidad o variabilidad de esta relación y el instrumento utilizado para relacionarse. Identifica cinco categorías de habilidades en función de la relación del deportista: con el medio (tapiz/césped), objetos (canasta/balón), deportistas (compañero/oponente), normas (deporte/deportista) y conocimientos adquiridos (hecho/opinión).

Cada modalidad deportiva implica realizar y combinar un sinnúmero de habilidades propias, que requieren de la enseñanza y el entrenamiento para conseguir que el deportista las domine eficazmente. El entrenador vincula las habilidades a dominar, las cualidades del deportista, los objetivos a alcanzar, los procedimientos de enseñanza, las fases del entrenamiento, etc. En el entrenamiento adecua las condiciones de práctica, muestra la habilidad, da pautas, corrige y fomenta la reflexión del deportista, y combina estos procedimientos en función del deportista y del equipo, las habilidades a dominar y los objetivos a alcanzar. Progresivamente, el deportista dominará e integrará las habilidades propias del deporte con un estilo propio, valorará su utilidad en los diferentes entornos del entrenamiento y la competición, y conocerá a qué ha de estar atento, debe evitar, anticipar o modificar, etc. para mejorar su rendimiento. Paralelamente, en el entrenamiento, la competición, los desplazamientos y concentraciones, el deportista captará y relacionará sus propias sensaciones de fatiga, placer, dolor, hambre, etc. y, probablemente sin la guía del entrenador, el propio deportista planificará acciones para favorecer las sensaciones agradables y evitar las desagradables.

A mayor dominio de las habilidades propias del deporte, mayor rendimiento alcanzará el deportista en la competición siempre que su estado sea adecuado. Por tanto, el entrenador debería también valorar e incidir en el estado óptimo de rendimiento del deportista, gracias al asesoramiento e incorporación del psicólogo deportivo en el equipo técnico, y favorecer la adquisición de las habilidades del deportista consigo mismo.

## Habilidades del deportista consigo mismo

El psicólogo ha de conocer las características de cada modalidad deportiva y las habilidades propias del deporte que ha de dominar el deportista para mejorar en los entrenamientos y rendir al máximo de sus posibilidades en la competición. Pero debe tener muy claro en todo el proceso de intervención,

el modelo que sitúa con claridad las habilidades del deportista consigo mismo que le ayudan a tener sensaciones positivas y evitar sensaciones negativas.

Para el desarrollo de este apartado nos basaremos en el modelo de estado óptimo de rendimiento (EOR) propuesto por Palmi (1999; 2015) y actualizado en Riera et al. (2017). A continuación expondremos el objetivo de la intervención, las competencias, las habilidades, los principios, los procedimientos y algunos ejercicios para realizar un buen entrenamiento encarado a la mejora competitiva. Así:

- El objetivo de la intervención: conseguir que el atleta/deportista esté en un estado óptimo de rendimiento. Este estado comporta estar motivado (interés e implicación en cada ejecución), activado (nivel óptimo ajustado a la demanda), concentrado (centrado en las acciones relevantes que realiza), con confianza (seguro de sus posibilidades), competitivo (contundente y con ganas de ganar), emoregulado (equilibrado, consciente de su buena autorregulación emocional) y cohesionado (identificado y orgulloso de formar parte de un grupo u organización).
- Las competencias del deportista consigo mismo: son las que le ayudan a conseguir la autorregulación en competición; el psicólogo deberá evaluar, asesorar y entrenar el control de activación (encontrar el nivel óptimo de activación que permita al deportista abordar la competición), control atencional (discriminar los estímulos más relevantes en cada situación y mantener esta atención selectiva), control de pensamientos (usar palabras clave, diálogos, pensamientos positivo-realistas), control de imágenes mentales (utilizar imágenes mentales de maestría en situaciones deportivas con la máxima precisión, realidad y participación), control de objetivos (trabajar por objetivos realistas, concretos, evaluables y orientados a la tarea), control conductual (conocer y aplicar los principios de modificación conductual para mantener el rendimiento y gestionar adversidades) y control de emociones (reconocer y ajustar sus emociones en función del momento de juego y de sí mismo).
- Las habilidades del deportista consigo mismo: cada una de las competencias citadas incluye trabajar varias habilidades que deberán ser evaluadas y entrenadas de acuerdo con las necesidades de cada deportista-situación. Nuestra propuesta de habilidades comporta, para cada competencia, cuatro niveles de especificidad: en primer lugar la habilidad de reconocer lo más adecuado, lo que debería ser; en segundo lugar, detectar los factores de descompensación; en tercer lugar, la práctica en reconversión de lo inadecuado en adecuado, y por último, la aplicación eficaz de lo aprendido en entrenamiento a las diferentes competiciones, tal y como se muestra en la tabla 1 (se representa en cursiva la habilidad más específica para remarcar su importancia).

Tabla 1. Listado de competencias y sus correspondientes habilidades a entrenar (según modelo EOR).

COMPETENCIAS	Habilidades
Control de Activación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer el nivel óptimo de activación.</li> <li>- Detectar los factores que descompensan.</li> <li>- Aumentar o disminuir la activación.</li> <li>- <i>Ajustar eficazmente la activación a la situación.</i></li> </ul>
Control Atencional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer las señales relevantes de cada situación.</li> <li>- Detectar los factores de distorsión atencional</li> <li>- Ajustar la amplitud y el enfoque (interno/ externo).</li> <li>- <i>Ajustar la atención y cumplir una rutina competitiva.</i></li> </ul>
Control de Pensamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer pensamientos funcionales para cada situación.</li> <li>- Detectar creencias y pensamientos negativos.</li> <li>- Reconvertir creencias y pensamientos negativos en funcionales.</li> <li>- <i>Utilizar eficazmente el auto-diálogo y palabras clave.</i></li> </ul>
Control de Imágenes Mentales (IM)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer IM óptimas para cada situación.</li> <li>- Detectar IM negativas.</li> <li>- Reconvertir IM negativas en IM de maestría.</li> <li>- <i>Utilizar eficazmente las IM.</i></li> </ul>
Control de Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer el objetivo óptimo para cada situación.</li> <li>- Detectar situaciones que provocan objetivos inadecuados.</li> <li>- Reconvertir objetivos inadecuados en adecuados.</li> <li>- <i>Ajustar objetivos óptimos en función del estado personal y del contexto.</i></li> </ul>

COMPETENCIAS	Habilidades
Control Conductual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer el comportamiento óptimo.</li> <li>- Detectar situaciones que provocan desajustes conductuales.</li> <li>- Comunicar y escuchar de forma óptima.</li> <li>- <i>Comportar-se y gestionar adversidades eficazmente.</i></li> </ul>
Control de Emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer el estado emocional óptimo para cada situación.</li> <li>- Detectar situaciones desencadenantes de estados emocionales negativos.</li> <li>- Reconvertir un estado emocional negativo a funcional.</li> <li>- <i>Ajustar eficazmente el estado emocional a la demanda.</i></li> </ul>

- Principios: El psicólogo del deporte debe tener presente unos principios básicos de entrenamiento para el desarrollo de estas habilidades. Resaltamos: Individualidad (cada deportista y cada situación de entrenamiento y competición son únicos, y por tanto deberemos estar muy atentos a estos factores de diferenciación); variedad (es necesario variar las condiciones, los ejercicios de presentación para no entrar en monotonías y mantener un buen nivel de sorpresa-motivación); progresión (trabajaremos de ejercicios y condiciones fáciles a situaciones de mayor dificultad); especificidad (los ejercicios más parecidos a la situación de dificultad competitiva resultaran los más eficaces y por tanto estos han de ser los ejercicios para acabar de consolidar la habilidad trabajada) y planificación coordinada (toda la propuesta debe estar pensada, ajustada en tiempo y lugar, coordi-

nada con otros profesionales del rendimiento para que resulte eficaz y que el trabajo psicológico no represente al deportista mayor dificultad de la deseada).  
 - Ejercicios: la mejora de las habilidades indicadas hace necesario realizar diferentes ejercicios (técnicas) en diferentes condiciones (Ejemplos: Ejercicio de relajación muscular progresiva con contracción para 4 paquetes musculares en situación tumbado ojos cerrados / Ejercicio de visualización imaginada de maestría en pre ejecución con ojos abiertos / Ejercicio de análisis de falsas creencias para ser reconvertidas en pensamientos funcionales / Visionado de video en competición para resaltar las acciones potenciadoras del trabajo de equipo, ... ). A modo de ejemplo se muestra en la figura 1 la representación del desarrollo de la competencia de control de activación con algunos ejercicios como ejemplos.

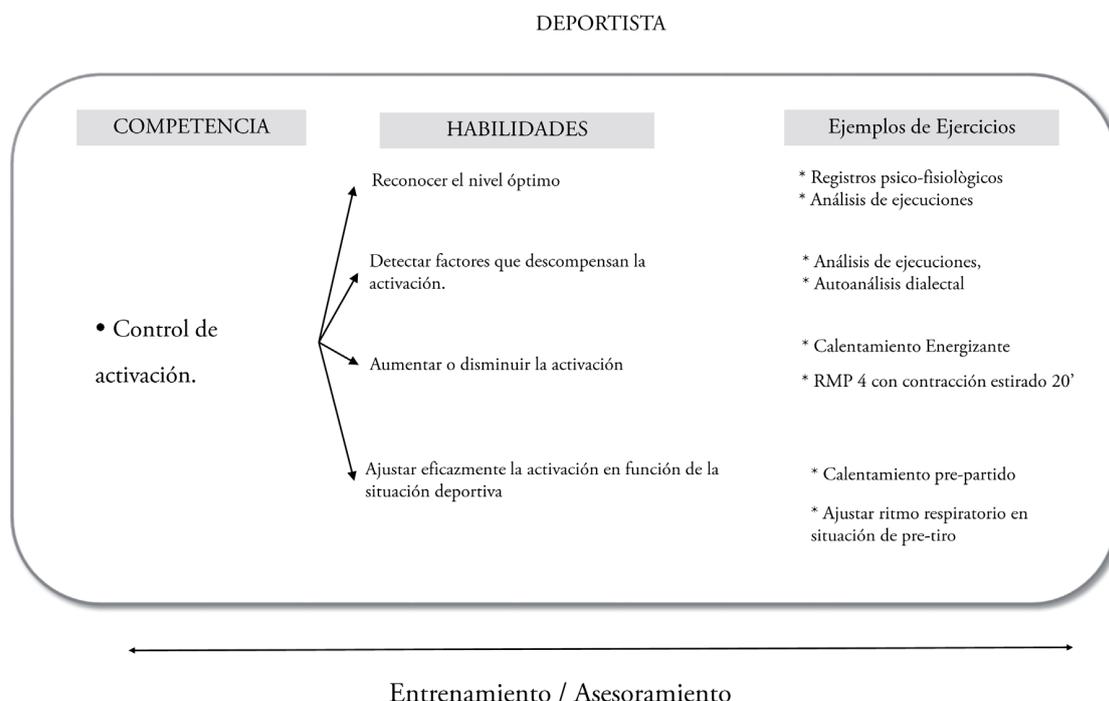


Figura 1. Ejemplo del desarrollo de la competencia de Control de Activación con sus habilidades y algunos ejercicios.



## Referencias

1. Cox, R.H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications, 7 th Ed.* Columbus OH: McGraw Hill Ed.
2. Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte.* Madrid: Síntesis.
3. Cruz, J.; Mora, A.; Sousa, C. y Alcaraz, S. (2016). Effects of an individualized program on coaches' observed and perceived behavior. *Revista de Psicología del Deporte, 25* (1), 137-144.
4. Cruz, J. y Riera (1991). Psicología del deporte: Valoración de las primeras definiciones y del replanteamiento de la década de los ochenta. En J. Riera y J. Cruz. *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas.* 14-43. Barcelona: Martínez Roca.
5. Martens, R. (1979). About smocks and jocks. *Journal of Sport Psychology, 1*, 94-99.
6. Molina, P., Villamón, M. y Úbeda, J. (2015). La investigación cualitativa en las revistas españolas de ciencias del deporte. *Revista de Psicología del Deporte, 24*, (1), 21-27.
7. Németh, L., de la Vega, R. y Szabo, A. (2016). Research in Sport and Exercise Psychology Between 2003 and 2013: An Analysis of the English-Speaking Publication Trends Before the Field's 50<sup>th</sup> Anniversary. *Revista de Psicología del Deporte, 25*, (1), 157-165.
8. Palmi, J. (1987). Pràctica imaginada, l'entrenament ideomotor. *APUNTS d'Educació Física, 9*, 26-35.
9. Palmi, J (1999). Factores de análisis para el entrenamiento psicológico en rendimiento. En G.Nieto y E.J.Garcés (Eds). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte: Áreas de investigación y aplicación (Vol. II).* Sociedad Murciana de Psicología del deporte: Murcia.
10. Palmi, J. (2015). El modelo de Estado Óptimo de Rendimiento (EOR). *Apuntes Master Psicología del Deporte.* Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona.
11. Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte.* Barcelona: Martínez Roca.
12. Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte.* Barcelona: INDE.
13. Riera, J., Caracuel, J.C., Palmi, J. y Daza, G. (2017). Habilidades del deportista consigo mismo. *APUNTS d'Educació Física, 127*, 1, 86-97.
14. Martens, R. (1979). About smocks and jocks. *Journal of Sport Psychology, 1*, 94-99.
15. Martens, R. (2012). *Successful Coaching-. 4th Edition.* Cloth Pass/Kydc: Human kinetics.
16. Williams, J.M. y Krane, V. (2015). *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance. 7 th Ed.* Columbus OH: McGraw Hill Ed.
17. Weinberg, R.S. y Gould, D. (2015). *Fundations of Sport and Exercise Psychology. 6 th Ed.* Cloth Pass/Kydc: Human kinetics.
18. Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal, 45*, 166-183.