

2.1 Técnicas I

Introducción

En lo que respecta al ámbito de actuación profesional dentro de la psicología deportiva, se destaca una serie de procesos a tener en cuenta. En este caso, se hará referencia a las evaluaciones como instrumentos de medición de lo que se pretende conseguir. En todo ámbito profesional, la evaluación es el recurso que muestra los indicadores de los procesos que se llevan a cabo y deja explícito el resultado de dicho proceso.

En la psicología deportiva, son las manifestaciones conductuales (implícitas y explícitas) de los deportistas las que serán medidas mediante diferentes técnicas de evaluación. En este caso, no se reduce a un simple análisis, sino que abarca las múltiples interacciones del sujeto-deportista con su entorno, con los demás y cómo las variables psicológicas se manifiestan producto de dichas relaciones e interacciones. Se puede hacer comparaciones para identificar cómo la interacción de los entornos cambia o modifica la medición de una variable. Por ejemplo, no es igual medir la atención de forma aislada que hacerlo cuando hay muchos estímulos y estos dependen de otras personas o entornos (oponentes, público, jueces).

La relación del deportista con su entorno, con los sujetos que lo acompañan y lo rodean, con su deporte, con su entrenador y los demás agentes que intervienen, dará muestra de conductas que serán el objeto de estudio para la evaluación psicológica. Tanto en el ámbito profesional como en la investigación, las herramientas para la recolección de datos se convirtieron para el estudio y avance de la disciplina.

2.1.1 Aplicaciones en el campo deportivo

Inicialmente, para llevar a cabo los procesos de evaluación aplicados al ámbito deportivo, los psicólogos tomaron técnicas provenientes del campo de la psicología médica y las trasladaron al ámbito deportivo. Con el paso de los años y el avance en las investigaciones en el campo del entrenamiento, se comenzaron a diseñar instrumentos de evaluación adaptados de la psicología médica a las necesidades observables en el deporte.

Autores como Vealey (1992) comentan que los primeros estudios de evaluaciones llevados a cabo por la psicología deportiva se basaban en reunir una serie de datos relacionados con rasgos y perfiles de la



personalidad de grupos de deportistas y no deportistas. La intención es identificar rasgos de personalidad y compararlos con las conductas manifestadas y con el rendimiento obtenido.

Luego se continuó con el armado de test específicos para cada situación deportiva e instrumentos de observación de la conducta de los sujetos-deportistas y los entrenadores. Dada la complejidad de las situaciones deportivas y la influencia del contexto, la creación de estos instrumentos se hace inevitable.

Los instrumentos de medición se plantean sobre la base de lo que se pretende evaluar. En el caso de la psicología deportiva, los indicadores cognitivos han sido los más utilizados. Dichos indicadores no permiten medir todo el proceso de manera continua durante el curso del entrenamiento y la competición (Cruz y Capdevila, 1997), por lo que se complementa este proceso con la observación sistemática conductual.

La validez y fiabilidad de los indicadores de conducta en el ámbito deportivo dependerán de los instrumentos de registro elegidos, de la capacidad de los observadores, de las dinámicas utilizadas en los procesos de observación y de la calidad de los instrumentos utilizados para evaluar las conductas más significativas. Cabe aclarar que la mayoría de los inconvenientes en las evaluaciones, provienen de los diseños erróneos de los test y de la incorrecta utilización de los mismos.

Aplicación de los instrumentos

A la hora de escoger un instrumento de evaluación es fundamental entender cuáles son los aspectos imprescindibles a medir. Luego, el instrumento debe garantizar fiabilidad.

Autores como Buceta (1998) plantean que las evaluaciones en el campo del deporte no se deben aplicar solo a cuestiones relacionadas con aspectos psicológicos de los deportistas, sino también a cuestiones vinculadas con los procesos y características del entrenamiento y sus efectos. En este sentido, se abre la posibilidad de entender mejor el contexto, ya que los entrenamientos tienen variables de intensidad, frecuencia y volumen (cantidad) que ocasionan determinadas reacciones y comportamientos en los deportistas que es interesante evaluar.

A la hora de realizar las evaluaciones psicológicas, es importante dar contexto a los entrenadores y a los deportistas sobre el contenido de las mismas para los posteriores asesoramientos y recomendaciones.

El psicólogo deportivo debe tener en claro los detalles relacionados a las características del deporte sobre el cual trabaja: las exigencias físicas, psicológicas, las características competitivas y eventos de mayor o menor relevancia durante el calendario deportivo. Mientras más detalle se obtenga de la disciplina en estudio, mejores instrumentos se podrán aplicar. Lo mismo en cuanto al conocimiento del entorno del sujeto-deportista, sus pares y el estilo de entrenador a cargo del grupo.

En la medida en la que se comiencen a aplicar las evaluaciones, los resultados de las mismas deben ser oportunamente informados con el objetivo de ganar credibilidad y confianza en el proceso.

Con el objetivo de perfeccionar las técnicas de evaluación (Prieto y Muñiz, 2000) y darles un sentido de aplicación práctico, se sugiere una serie de recomendaciones aplicables para este propósito:

- Las evaluaciones deben ser llevadas a cabo por profesionales capacitados y formados para tal fin.
- Fomentar la capacitación y formación de los responsables de aplicar los instrumentos de evaluación.
- Fomentar la investigación para perfeccionar el tipo de pruebas y que las mismas sean cada vez más eficientes.

Cabe destacar que es importante recoger información de fuentes diversas. En relación con esto, Jaenes y Caracuel (2006) proponen tipos de entrevistas tanto para padres como para entrenadores y deportistas. Dichas entrevistas deben luego ser complementadas con observaciones.

2.1.2 Variables psicológicas

La evolución en el interés por conocer las variables psicológicas que influyen en el entrenamiento deportivo ha generado la creación de instrumentos de evaluación cada vez más específicos. Esto dio lugar al surgimiento de herramientas psicológicas que miden características personales de los deportistas (personalidad, intereses, necesidades), así como la influencia de factores contextuales (entrenador, victorias-derrotas, etc.). Se destaca que ambos factores (el personal y el contextual) generan resultados en su interacción.

Dadas las características dinámicas de la conducta de los deportistas, los test de evaluación deberían regirse por la amplitud de criterios y sub escalas. Dichos test deben ser multidimensionales en la medición de los factores psicológicos. Esta característica brinda la posibilidad de obtener información global de los deportistas relacionada con sus conflictos o

trastornos y, además, información parcial más específica en relación con posibles desajustes.

A continuación, se muestra un estudio de recolección de test utilizados en psicología deportiva, realizado por Roffé (1999). En dichos test, se muestran las variables a medir y los diferentes instrumentos con sus respectivos autores.

Tabla 1: Recolección de test aplicables a la psicología deportiva.

Factor	Test
Concentración	<ul style="list-style-type: none"> - Test de concentración de Toulouse. - Rejilla de concentración. - Rejilla de concentración con números de diferentes tamaños. - Cualquiera de las anteriores con música fuerte no deseada.
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Constructo motivacional. - Test de los 10 deseos. - Test frases incompletas.
Atención	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Trail making</i>. - TAIS (Nideffer). - Test de Toulouse- Pieron.

Factor	Test
Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> - Indicadores de tensión y ansiedad (cuestionario). - Cuestionario pre-competitivo (50 preguntas). - Test de ansiedad rasgo y estado (STAI). - ISRA (inventario de respuestas de ansiedad).
Proyección	<ul style="list-style-type: none"> - Test de la familia. - Test de la familia cinética. - TRO (test de relaciones objetables). - Test de Rorschach. - Test de DFH (dibujo de la figura humana). - Test de Boston (material ideativo complejo). - Test desiderativo de Bernstein.
Inteligencia	<ul style="list-style-type: none"> - Raven. - Dominó.

	- Test de Weschler.
Personalidad	- Test de personalidad Eisenk-EPI. - Cuestionario MMPI. - Cuestionario de personalidad 16-PF. - Test de HTP (<i>home, tree, person</i>).
Agresión	- Test de Butt (agresión y suficiencia).
Memoria	- Test SKT (memoria reciente y aprendizaje).
Autoconfianza	- Sustitución de pensamientos negativos por positivos. - Test de percepción de láminas deportivas.
Cohesión grupal	- Sociograma. - Equipo titular y ¿por qué? (sea técnico en 10 minutos). - Elija tres para jugar/entrenar/salir/estudiar (liderazgo). - Cuestionario grupal símil sociograma. - Motograma (¿quién pasa el balón a quién?).
Expectativas	- Test de planeamiento de objetivos. - Test prospectivo (dónde estarás en 1, 5, 10 y 20 años).

Fuente: Adaptado de Roffe, 1999.

Ostrow (1990) una serie de instrumentos para medir variables como: agresión, actitud frente a la actividad física, la imagen corporal, las estrategias o el liderazgo.

Antes de pasar a detallar las principales técnicas de evaluación psicológica aplicadas al entrenamiento deportivo, se sugiere aclarar lo que se denomina como **indicadores o modalidades de respuesta** basadas en las características generales del comportamiento humano.

- Modalidad cognitiva: pretende registrar cuestiones relacionadas con los pensamientos, sentimientos o expectativas del deportista.
- Modalidad conductual extrema: pretende medir lo que hace o dice el sujeto.
- Modalidad psicofisiológica: mide cuestiones vinculadas a las variables fisiológicas, frecuencia cardíaca, tensión muscular, etc.

2.1.3 Técnicas de evaluación

Las primeras técnicas datan de 1920, cuando los investigadores centraban su interés en las cualidades cognitivas de los deportistas. El objetivo era encontrar las diferencias psicológicas entre los deportistas con posibilidades y los especialistas, para lo cual recurrían a los test de personalidad, motricidad e inteligencia.

A partir de observaciones sistemáticas, cuestionarios, entrevistas y autoinformes, se pretendía evaluar las cualidades de los deportistas de alto rendimiento: el vigor, la inteligencia, la autoconfianza, la estabilidad y control emocional, la capacidad de liderazgo, etc. Todo esto, con la intención de intervenir en los programas de entrenamiento y mejorar el rendimiento deportivo.

A continuación, se analiza una de las técnicas de investigación más utilizadas en el campo de la psicología del deporte.

La observación

En este caso se habla de un método que evoluciono a lo largo de los últimos años, transformándose en uno de los principales recursos en recolección de datos del campo de la psicología deportiva. Su aplicación es tan rigurosa que se adapta a las características del método científico.

“La observación, que puede ser asistemática y acientífica, también alcanza, por supuesto, la jerarquía de método científico y, por tanto, la capacidad de describir y explicar el comportamiento, al haber obtenido datos adecuados y fiables correspondientes a conductas, eventos y/o situaciones perfectamente identificadas e insertadas en un contexto teórico". (Anguera, 2002).

Para definir el concepto de observación, se toma la definición aportada por Anguera (2002), quien plantea que la observación es parte del método científico y persigue la cuantificación de conductas espontáneas, que se manifiestan en entornos no preparados. Para la cuantificación de dichas conductas, se deben llevar a cabo determinadas etapas. El objetivo que persigue es la resolución de problemas relacionados con la manifestación de conductas de sujetos en ambientes naturales.

En este sentido, se evidencian dos cuestiones: por un lado, las condiciones que deben reunir los entornos para llevar a cabo las observaciones y, por el

otro, la importancia de la observación para la mejora de cuestiones deportivas y psicológicas.

En cuanto a las necesidades básicas para llevar a cabo una observación:

- Contar con objetivos y planificación previa: dicho objetivo debe reunir condiciones alcanzables, de lo contrario, se pierde el rumbo.
- De aplicación sistemática: aquí se expone el plan de recolección de datos, qué tipo de datos se reclutará.
- Debe ser objetiva, válida y fiable: se refiere a reducir el número de errores en la percepción y codificación de la información y la calidad de los datos también es un factor clave, ya que estos deben ser fiables.

En cuanto a la importancia para la mejora de cuestiones deportivas y psicológicas:

- Posibilita reclutar datos objetivos, tanto en las acciones de juego llevadas a cabo en los entrenamientos como en las competencias.
- Permite información objetiva referida a la eficacia de los modelos de entrenamiento y el resultado en las competencias.
- Brinda información objetiva de los planteamientos tácticos durante el juego del propio equipo y el rival y su relación con los resultados obtenidos.
- Posibilita contabilizar cuantitativa y cualitativamente los errores cometidos individualmente y de manera colectiva.
- Permite evaluar la eficacia del equipo titular y comparar con el equipo suplente (en el caso de los deportes de conjunto).
- Permite contabilizar las victorias o derrotas obtenidas sobre la base del entorno donde se lleva a cabo la competición y relacionar con las reacciones de los deportistas.
- Permite registrar los cambios anímicos de los deportistas en cada uno de los entrenamientos y las competencias y, a su vez, llevar un listado de variables como posibles causantes de dichos cambios.

La observación permite, además, identificar la eficacia o no de un cambio en los modelos de juego, los entrenadores o el contexto. En este sentido, se puede decir que:

- **La observación en los sistemas de juego:** los registros sobre los comportamientos son llevados a cabo durante los entrenamientos, en las competencias y los vestuarios, utilizando cuestionarios como herramientas. Las entrevistas individuales y las charlas grupales también sirven para debatir sobre los cambios en relación con los modelos de juego y entrenamiento. Así, se detectan las resistencias individuales o colectivas hacia los cambios que se aplican. Todas estas

variables que manifiestan los deportistas cuando se proponen cambios de rutina son medibles por los registros observacionales.

- **La auto-observación durante la aplicación de cambios:** el deportista analiza y gestiona los nuevos retos e intenta solucionarlos de manera consciente. La observación aquí cumple el rol de reguladora de los cambios, al ser gestionada por el deportista.
- **Observación y toma de decisión:** al evaluar el resultado de los acontecimientos mediante la cuantificación de datos, se procede a la toma de decisiones con base en los resultados obtenidos tras llevar a cabo determinado plan de juego o programa de entrenamiento. A esto se suma la identificación mediante el registro de si determinadas acciones motrices resultaron o no eficaces y, por lo tanto, se toma una decisión con respecto a futuras respuestas motoras.

Antes de continuar, se diferenciará entre la observación como método y la observación como técnica. En el primer caso, la observación se utiliza como guía de investigación y, en el segundo caso, se utiliza como medio de recolección de datos.

En cuanto a las fases de la observación, se corresponden con las de una investigación:

- 1) Formulación de un problema.
- 2) Planificar la observación.
- 3) Elección del sujeto o los sujetos a observar.
- 4) Recolección de datos.
- 5) Análisis de los datos recolectados.
- 6) Comunicación de los resultados.

En el ámbito del entrenamiento y la práctica deportiva propiamente dicha (sobre todo, en los deportes de conjunto), la observación juega un rol protagónico de la mano del psicólogo deportivo y el entrenador, a través del control y seguimiento de los planes de entrenamiento. Este proceso se debe llevar a cabo mediante el análisis de situaciones reales de juego y los entrenamientos.

Las unidades de la observación

Refieren a la manera en la que se llevará a cabo la recolección de datos.

Eventos o estados: los eventos refieren a una determinada conducta puntual, una acción concreta (ejemplo: lanzar) y los estados, a comportamientos sostenidos (ejemplo: posicionamientos defensivos).

Eventos momentáneos o duración: en el primer caso, se trata de la observación de solo un evento relacionado con la conducta en un intervalo de tiempo. En el segundo caso, mantener la observación durante todo el tiempo para recopilar toda la información posible con base en la conducta.

Registros continuos o intermitentes: en el primer caso, se observa la manifestación de la conducta o las acciones a lo largo del tiempo, mientras persistan. En el segundo caso, se plantean observaciones puntuales de determinadas acciones o conductas que se registran sólo en el momento en el que se manifiestan.

Según la calidad de los datos que se manejen y los objetivos planteados, se utilizarán diferentes tipos de observación.

Sesgos de la observación

En este caso, intervienen variables como: población de sujetos a observar (niños, adultos, etcétera), tipo de participación del observador, tipo de respuestas observadas (grupales o individuales), duración de la sesión observada y estilo de registro realizado.

Reactividad recíproca: el sujeto que es observado no actúa de manera espontánea, lo cual afecta, a su vez, al observador. Esto se puede deber a que se siente protagonista de un hecho a registrar. Producto de esto, puede que se modifiquen patrones a observar.

Autorreactividad: se trata del registro de la propia conducta. Es el momento en el que se le pide a un deportista que registre cuando actúa de determinada manera o piensa de determinada manera y, mediante dicho registro, modifica su comportamiento.

Sesgos del observador

- El observador puede desviar el punto de información a recopilar, ya que su presencia quita espontaneidad a las acciones o conductas del observado.

- Errores a la hora de la recolección de los datos, producto de malas técnicas de recolección, mala metodología. En este caso, son errores que no provocan reacciones en el observado.
- Errores en el caso de generar expectativas y registrar anticipadamente acciones no manifestadas por los observados. Esto puede ser por disponer de muchos conocimientos previos o por desear que sucedan hechos puntuales.

Registro de los datos

El registro comienza una vez que el observador acumula y clasifica información relacionada con conductas o acciones.

Tipos de descripción: las descripciones pueden ser *topográficas* o *funcionales*. Las primeras refieren, por lo general, al registro de habilidades motrices. Las segundas son más importantes por disponer de mayor información e implicar un rol más activo por parte del observador.

Martin y Bateson (1986) plantean tres estilos de descripciones:

Estructural: pautas concretas de una determinada conducta, la apariencia del sujeto o su forma física.

Con base en las consecuencias: resultado del comportamiento del sujeto en el contexto que es observado.

Sujeto y entorno: en este caso, no se describe el comportamiento de un sujeto, sino el lugar donde manifiesta su conducta y quiénes lo rodean.

Tipos de registros

Registros no sistemáticos: aquí nos encontramos con los registros realizados en los momentos previos de la investigación donde aún no se dispone de la suficiente información. Pueden ser narrativos y descriptivos.

- Narrativos: descripciones con escasa información sobre los hechos a modo de narración o escritura sin demasiada estructuración. En cuanto al momento de la observación, es la etapa exploratoria, donde se brinda información básica, lo cual es de suma importancia.
- Descriptivos: paso posterior al narrativo. Se avanza en cuanto a estructura de la observación y el lenguaje utilizado es más específico. El registro mejora en calidad en comparación con el narrativo.

Registros sistematizados de manera parcial: se trata de registrar de manera estructurada para no perder información sobre las conductas observadas. Estos pueden subdividirse en:

- Semi-sistematizados: sirven para los observadores recientes, ya que se sustentan con base en una evolución de registros, desde poco sistematizados a semi y, por último, a sistematizados. Luego se compara si hubo un hilo conductor en la recolección de datos. Con una mínima cantidad de información se logra describir de manera global el comportamiento o las acciones de los sujetos.
- Listas de control: se elaboran esquemas sobre manifestaciones o no de determinadas conductas o acontecimientos.
- Estimación a escala: se cuantifican las observaciones llevadas a cabo. Se pueden asignar valores del 1 al 10. Ejemplo: un jugador patea a portería: siempre, cada tanto, poco, nunca.

Registros sistematizados: es la transformación de los anteriores registros una vez pasados a información o dato neto.

Formación del observador

Hablar de las competencias del observador (es decir, su capacidad para observar) es referirse a su formación. El observador debe adquirir una serie de herramientas metodológicas para realizar observaciones de manera eficaz. A pesar de las diferencias individuales y de las capacidades perceptivas o descriptivas que puedan tener algunas personas, los observadores deben adoptar una serie de aprendizajes metodológicos. Además, debe reunir habilidades sobre comunicación no verbal y habilidades sociales para relacionarse con los demás.

Calidad de los datos

Los datos registrados deben disponer de una serie de requisitos para que el trabajo sea considerado de importancia. Esto es: concordancia, fiabilidad y validez.

La entrevista

La entrevista forma parte de los procesos llevados a cabo por los psicólogos deportivos, tanto así, que se recomienda que sean los únicos responsables de aplicarlas, ya que se han formado académicamente para tal fin. Dentro de dicho proceso, que puede ser una temporada deportiva con sus respectivas etapas (pre, durante y post competencias), se lleva a cabo la entrevista. En este caso, el psicólogo juega un rol de observador y estudioso del deporte en cuestión, ya que mientras más herramientas y conocimientos tenga, mejor podrá direccionar sus entrevistas. Se puede decir que el sujeto que es entrevistado cumple más un rol de trabajador que acompaña al psicólogo que de paciente a ser atendido y a la espera de una solución. Con esto se quiere decir que el sujeto (deportista, entrenador, etc.) trabaja junto

al psicólogo para descubrir cómo mejorar sus habilidades psicológicas y aumentar su rendimiento.

“la entrevista con la persona que queremos evaluar, constituye una inestimable oportunidad que el psicólogo deportivo no debe obviar, pues suele proporcionar la mayor parte de los elementos que influyen en la conducta deportiva. La entrevista debe recoger todos aquellos elementos que consideramos esenciales para nuestra intervención” (Dasil, 2004).

La entrevista es un método utilizado para la recolección de datos cualitativos aplicada en el ambiente deportivo, que sirve para conocer a los sujetos en cuestión, diagnosticar y planificar sus metas.

Características del método

El método cualitativo o no tradicional no busca medir, sino más bien cualificar y describir acontecimientos sociales. En este caso, el psicólogo asume una postura cercana al entrevistado, lo que le permite descubrir mejor las características de su objeto de estudio. La entrevista es considerada el instrumento de investigación cualitativo por excelencia. Su objetivo es la obtención de información.

Los tipos de entrevista son múltiples y diversos, sólo se intentará describir aquellos que puedan ser aplicados en ámbito deportivo.

Según el canal por el cual se aplica:

- Personales.
- Telefónicas.
- Cuestionarios.

Bleger (1971) plantea que las entrevistas psicológicas se pueden definir de la siguiente manera:

- Dirigidas: el orden de las preguntas está planificado previamente. Se intenta orientar la respuesta según la información que se necesita.
- Libres: tomadas del modelo psicoanalítico. En este caso, el entrevistado configura la entrevista. El entrevistador sólo interviene con preguntas amplias y no condiciona.
- Semi-dirigidas: se trata del modelo más utilizado por los psicólogos deportivos y es una mezcla de las anteriores. Lo que se recomienda es comenzar las entrevistas de manera dirigida en una primera etapa, para conseguir datos claros del sujeto. Luego, se pasa a técnicas libres

donde el sujeto desarrolla más sus inquietudes y se profundiza en determinadas cuestiones. Celener (2006) plantea que son casos en espiral, donde las respuestas van generando nuevas preguntas.

2.1.4 Psicólogo deportivo y su modelo de intervención

Con los años, los psicólogos deportivos generan maneras de intervención para con los deportistas mediante las entrevistas, su principal instrumento. Con base en la experiencia y las características de los sujetos, el psicólogo se debe ir adaptando a los intereses de estos para, con el tiempo, profundizar en sus cuestiones más personales. Es el psicólogo el que debe encontrar el punto donde cada sujeto se siente cómodo para hablar y desde ahí construir el vínculo.

Las entrevistas no surgen de manera casual, son acordadas por las partes de manera previa. El psicólogo sólo define roles, tiempo, y lugar. Deja al sujeto la configuración de la entrevista. El psicólogo sólo debe encontrar determinadas variables mediante las cuales orientar la entrevista. Estas variables dan estructura a la entrevista y sirven de guías, ya que, si bien el sujeto habla y no es manipulado para encontrar determinadas respuestas, el psicólogo sí debe contemplar algunos puntos de guía.

Son múltiples las variables a tener en cuenta por el psicólogo para que sus entrevistas sean bien logradas:

- Adaptarse a la edad madurativa del entrevistado.
- Realizar preguntas concretas y con voz clara.
- Adaptar las preguntas al nivel de educación del sujeto.
- Realizar las preguntas de manera natural. El entrevistado debe estar cómodo mientras habla.

Si los psicólogos no conocen en detalle las características del deporte en cuestión se perderán gran cantidad de datos mencionados en las entrevistas. Es decir, cuestiones del tipo culturales del deporte (códigos, costumbres, relaciones, etc.). Hablar desde el conocimiento en situaciones de entrevista le genera mayor tranquilidad y confianza al sujeto entrevistado.

El proceso de la entrevista se divide en tres etapas:

Etapas iniciales

Etapa en la que se recluta la mayor cantidad de datos posibles relacionados con el sujeto, el entorno y el deporte en cuestión. La entrevista se realiza a manera de exploración, ya que son los primeros contactos con los sujetos.

Se orienta con base en cuatro pilares:

- El entorno: vínculos personales, estudios alcanzados o tipo de trabajo, recursos económicos, distribución de los tiempos, horas de sueño, estilo nutricional.
- Hábitos de vida: distribución de los tiempos, horas de sueño, estilo nutricional.
- Historia deportiva y realidad actual: momento de inicio del deporte, deportes realizados, victorias y derrotas, metas y objetivos a lograr, vínculo con el entrenador, historia de lesiones, relación con la competencia.
- Comportamiento no verbal: observación de la postura, apariencia, inteligencia, tipo de comunicación.

Proceso

Una vez realizada la planificación psicológica para desarrollar durante la temporada, el psicólogo deberá corroborar (junto al deportista) si los objetivos son debidamente cumplidos. Este control sirve para comprobar si lo planificado se ajusta a lo conquistado, en caso contrario, debe revisar si alguna de las variables psicológicas se debe seguir trabajando.

Los espacios para las entrevistas pueden ser utilizados en simultáneo para trabajar un doble propósito, la entrevista propiamente dicha y, además, algunas de las variables psicológicas como: autoconfianza, motivación, respiración, relajación etc.

Final

Se miden los logros respecto de las intervenciones realizadas. Esto se consigue por datos numéricos (cantidad de triunfos) y datos tomados por las sensaciones de los sujetos a partir del rendimiento alcanzado.

El psicólogo y el deportista hablan sobre el desempeño a lo largo de la temporada. Así, se utiliza el espacio de la entrevista como momento reflexivo y de intercambio de opiniones para construir de cara a lo que viene.

Se debe tener en claro que el sujeto es una persona con historia, emociones, amistades, familia, etc. No es una máquina ni un objeto de estudio, se lo debe considerar un ser al cual se lo descubre mediante un método para conocer mejor al otro.

Canton (2010) propone un cuadro explicativo donde reúne características que el psicólogo deportivo deberá tener en cuenta en las primeras entrevistas.

Tabla 2: Primera entrevista.

Empatizar	Presentación. Imagen personal. Uso del lenguaje. Refuerzo-extinción.	Contacto ocular. Sonrisa y expresión facial. Escucha activa. Postura, distancia. Aspectos paraverbales.
Obtener información	Origen de la demanda de evolución del área/s a trabajar. Abordajes anteriores. Prescribir las tareas.	Preguntas abiertas y parafraseo. Manejo de silencios. Resumir, explicar y ejemplificar.
Dar información y regular expectativas	Qué es un psicólogo del deporte. Método de trabajo a emplear. Detalles formales.	Adecuar el lenguaje. Usar ejemplos. Pedir <i>feedback</i> . Contestar a las preguntas claramente.

Fuente: Canton (2010).

Las entrevistas se transforman de esta manera en una de las herramientas que más acercan al psicólogo y al sujeto. En la medida en que el entrevistador domine los procesos de abordaje para las entrevistas, mayor nivel de profundidad obtendrá en la relación con los sujetos. Es importante demostrar seguridad y confianza en cada intervención con el propósito de ofrecer un espacio de comodidad al entrevistado. Consideramos la importancia de trabajar la vinculación con el deportista para poder establecer las bases de confianza con él a lo largo de la temporada.

2.2 Técnicas II y autovaloración del deportista

Introducción

En esta unidad, se estudiarán los métodos de autoevaluación destinados tanto a los entrenadores como a los deportistas. En el caso de los deportistas, se tendrá en cuenta la importancia de la autovaloración para la práctica deportiva y el alto rendimiento.

Durante los procesos de enseñanza y aprendizaje de las prácticas deportivas, las variables a enseñar no solo están relacionadas con los contenidos del propio deporte y con los objetivos a lograr, sino también con la importancia de contar con instrumentos de evaluación que permitan el proceso realizado.

Como se reflejó en la unidad anterior, existen diversos instrumentos que pueden ser utilizados por parte del entrenador o el psicólogo deportivo para verificar el comportamiento de los deportistas y evaluar sus aprendizajes. En el caso de los entrenadores, también se pueden aplicar determinadas técnicas de registro sobre su grado de implicancia a la hora de trabajar con los deportistas.

2.2.1 Conceptos

La autoevaluación es un instrumento o estrategia de gran utilidad para educar y valorar de manera crítica y reflexiva los procesos de enseñanza y aprendizaje llevados a cabo por los deportistas o los entrenadores. En el campo de las ciencias de la educación, los términos utilizados son estudiantes o profesores. Es en dichos campos donde se profundiza sobre los procesos de autoevaluación y su importancia en la enseñanza.

También se puede definir como la evaluación que uno hace de sí mismo sobre determinados comportamientos o acciones motrices. En la autoevaluación, los participantes son los propios sujetos, los directamente involucrados en el objeto de evaluación. La autoevaluación por parte del deportista refleja una concepción formativa sobre el proceso de aprendizaje. Son el entrenador y el psicólogo deportivo los responsables de educar a los deportistas sobre la importancia de los procesos evaluativos (López, 2005).

Castillo (2002) sostiene que la autoevaluación es el recurso con el cual el deportista conoce el proceso que lleva a cabo y es considerado un factor

básico de motivación y esfuerzo para el aprendizaje. Permite la reflexión sobre la práctica, tanto individual como la del equipo y con esto sacar conclusiones para la mejora de los procesos de entrenamiento. Se debe considerar que el autoconocimiento por parte del deportista le permite ser consciente de sus competencias, plantear objetivos y, a medida que éstos se van logrando, reforzar el progreso alcanzado. De igual manera, en los casos en los que la autoevaluación muestre que no se han alcanzado las metas propuestas, servirá para analizar las causas y plantear nuevos objetivos.

La autoevaluación es un instrumento que permite el diagnóstico de las posibilidades y limitaciones para la consecución de los objetivos propuestos.

Beneficios de realizar una correcta autoevaluación:

- El sujeto toma conciencia de su progreso durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- El sujeto se hace responsable de las actividades llevadas a cabo y se autogobierna.
- Es utilizada de manera individual, lo cual resulta eficaz y sustituye métodos tradicionales de evaluación que miden al grupo.
- El sujeto profundiza en su autoconocimiento y valora más el proceso realizado.
- Favorece la autonomía del deportista y el entrenador.

Se resume como una reflexión sobre lo aprendido. El sujeto sabe si realizó lo correcto o no.

Se pretende que, tanto el deportista como el entrenador o psicólogo, entiendan de manera clara las características del deporte al cual se dedican. En la medida en la que más conozcan su deporte, mayor claridad tendrán sobre lo potencialmente medible de manera objetiva.

La autoevaluación de un deportista puede servir para descubrir que aún no domina ciertas variables motrices o cuestiones relacionadas al propio deporte (reglamento, cultura, costumbres etc.). Con esto, ajusta sus exigencias y plantea junto al entrenador otros ritmos de trabajo.

En el caso del entrenador, la autoevaluación cumple el mismo propósito. Si el mismo plantea trabajos de elevada exigencia para el nivel de los deportistas o no logra encontrar los niveles motivacionales acordes para cada entrenamiento, tendrá que ajustar sus intervenciones futuras.

Con el entrenador, la autoevaluación es la reflexión y el juicio sobre la enseñanza impartida. Se produce un conocimiento más profundo sobre la propia práctica.

La autoevaluación puede ser de diferentes tipos (Herrero, 1999):

- Individual: no utiliza la colaboración de otras personas.
- Con retroalimentación: utiliza la participación de otras personas con las que se trabaja o entrena para que emitan juicios de valor.
- Interactiva: abarca procesos de análisis sistematizados, compartidos con otras personas.

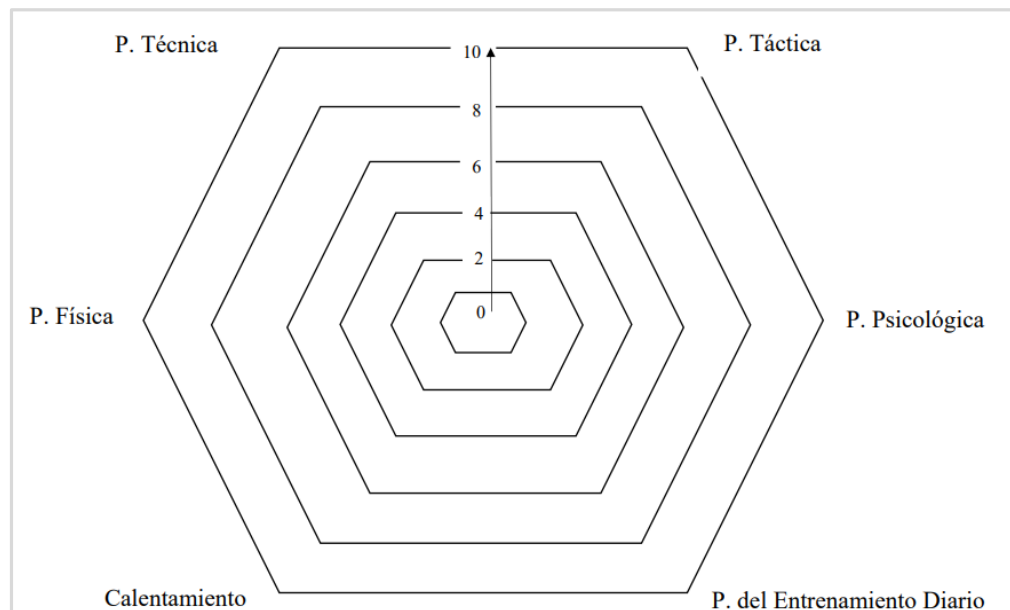
2.2.2 Aplicaciones prácticas

A continuación, se presentarán algunos instrumentos de utilidad para llevar a cabo autoevaluaciones.

Es importante que los entrenadores realicen autoevaluaciones con frecuencia, que incorporen en su rutina un espacio para la reflexión y la valoración de su práctica diaria. Para ello, es aconsejable fotografiar el punto de partida y, sobre todo, el entrenador que pretende ser.

Una forma de autoevaluación del entrenador sería darse una puntuación con respecto a la preparación técnica, táctica, física, psicológica, calentamiento y preparación del entrenamiento diario. Con el gráfico de la figura 1, se conseguirá una autoevaluación más visual.

Figura 1: Autoevaluación.



Fuente: elaboración propia.

Para llevar a cabo las evaluaciones, se deben tener en cuenta todas las posibles situaciones deportivas. Esto es, entrenamientos, partidos y competiciones especialmente. Y también, los diferentes contextos: el vestuario, el campo o pista de juego, la sala de video. Todas estas variables

pueden influir en el “qué” y, sobre todo, en el “cómo”, siendo éste uno de los principales ejes sobre los que girará nuestra autoevaluación.

Ejemplo: ¿Qué porcentaje de veces...?

- ¿Respondí con un reforzamiento ante una buena jugada?
- ¿Reforcé un gran esfuerzo?
- ¿Castigué un mal comportamiento?
- ¿Utilicé un error para dar una instrucción técnica?
- ¿Preparé los entrenamientos adecuadamente?
- ¿Me enojé por un mal resultado? ¿Y por un mal comportamiento?
- ¿Incumplí las normas que marcamos?

Además de la autoevaluación de tipo cuantitativo, que nos puede aproximar a una imagen más fría, puede ser muy enriquecedor hacer una valoración cualitativa en la que se reflexione sobre esos “cómo” de los que se hablaba previamente.

Ejemplo: Si volviese a dirigir este entrenamiento o partido...

- ¿Qué cambiaría?
- ¿Qué haría de manera distinta?
- ¿Qué acción aprovecharía más?

Es importante que los entrenadores realicen autoevaluaciones con frecuencia, que incorporen en su rutina un espacio para la reflexión y la valoración de su práctica diaria. Para ello, es aconsejable fotografiar el punto de partida y, sobre todo, el entrenador que pretende ser.

En el caso de los deportistas:

- Cuestionarios: los confeccionan los entrenadores y los responden los deportistas. Se califican según la objetividad de la respuesta.
- Diarios: el deportista registra sus pensamientos, ideas, valoraciones y conceptos aprendidos durante determinado proceso de enseñanza aprendizaje. Pueden ser registros durante una temporada, un torneo de gran importancia en el cual se pretenda registrar vivencias y emociones o lo que el entrenador y el deportista consideren relevante.
- Bloc de autoevaluación: el deportista evidencia los aprendizajes logrados y la valoración del esfuerzo, cuáles han sido sus mejores momentos y los objetivos conseguidos.

¿Qué sabía?	¿Cómo lo he aprendido?	¿Qué sé ahora?

Valoraciones

Propuestas de mejora

- Hoja de plan semanal: se motiva al deportista para que se responsabilice de sus acciones. Arma una lista de objetivos a cumplir en la semana y los detalla por escrito.

En cuanto a los entrenadores

- Retroalimentación: se pueden utilizar audios o videos.
- Hojas de auto-clasificación: se confecciona un listado de habilidades de índole pedagógicas donde el entrenador se califica sobre la base de lo realizado, ya sea a modo de escala numérica (cuantitativa) o redacción(cualitativa).
- Auto-informes: el entrenador elabora preguntas relacionadas con los entrenamientos y luego verifica si cumplió o no lo sugerido.
- Observaciones: una persona se dedica a observar las prácticas llevadas a cabo por el entrenador.
- Comparación de estándares: con base en referencias de trabajos realizados por otros entrenadores, se comparan parámetros.
- Listas de control: se registran variables observadas en las prácticas a partir de una lista realizada previamente, con la intención de verificar si se cumplen.
- Diarios: se manifiestan las sensaciones que deja el día a día de la práctica y los acontecimientos que llamen la atención.

Se considera de gran importancia comprometer a los deportistas y entrenadores a realizar de manera frecuente autoevaluaciones para medir su propio rendimiento y aprendizaje. La autoevaluación debe ser considerada una herramienta útil para entender, interpretar y considerar los diferentes ritmos de aprendizaje según las características individuales de los sujetos.

El entrenador, en el caso de su autoevaluación, debe considerar las edades de los deportistas a los cuales está entrenando. Cada variable que quiera

medir debe ser adaptada al momento madurativo de los sujetos, al contexto donde se lleva a cabo el trabajo y a los objetivos propuestos por el mismo.

2.2.3 Estudios y aplicaciones

A continuación, se pasará a mostrar un trabajo realizado por Conde et al., (2010), donde se utilizó un instrumento que sirve para evaluar la capacidad de los entrenadores a la hora de mantener los niveles motivacionales de los deportistas. Uno de los desafíos en el mundo del deporte es entender el funcionamiento de algunas de las variables psicológicas más importantes, como es el caso de la motivación. El entrenador cumple un rol relevante para ese trabajo y el hecho de poder ser evaluado es algo útil para él.

Dicho instrumento registra, sistematiza y analiza la conducta del entrenador en interacción con los jugadores. En este caso, se hace referencia al *Coach Behavioral Assessment System (CBAS)*, que analiza el comportamiento de los entrenadores de diferentes deportes. Se mide la conducta del entrenador durante las competiciones y los entrenamientos. Con este tipo de instrumentos, el entrenador obtiene información relevante sobre sus intervenciones para luego modificar, en caso de ser necesario, su conducta.

Las conductas observadas en los entrenadores se dividen en dos categorías; reactivas y espontáneas. Las reactivas son conductas de los deportistas a partir de los errores o aciertos y lo que esto genera en el entrenador. Las espontáneas son originadas directamente por el entrenador.

Figura 4: Coach Behavioral Assessment System (CABS).

CBAS ORIGINAL (Smith, Smoll y Hunt, 1977)
Conductas Reactivas
Respuestas a conductas deseables <ul style="list-style-type: none">- Refuerzo (R)- No Refuerzo (NR)
Respuesta a los errores <ul style="list-style-type: none">- Ánimo al error (AE)- Instrucción Técnica al Error (ITE)- Punción/ Castigo (P)- Instrucción Técnica Punitiva (ITP=ITE+P)- Ignorar el Error (IE)
Respuesta a comportamientos disruptivos <ul style="list-style-type: none">- Mantener el control (MC)
Conductas Espontáneas
Relacionadas con el partido/entrenamiento <ul style="list-style-type: none">- Instrucción Técnica General (ITG)- Ánimo General (AG)- Organización (O)
Irrelevantes para el partido/entrenamiento <ul style="list-style-type: none">- Comunicación General (CG)

Fuente: Smith, Smoll y Hunt (1977).

En el estudio comentado (Conde, et al., 2010) se realizó una adaptación del CABS con la intención de medir diferentes variables en un entrenador dedicado al entrenamiento funcional. Se midió a un solo sujeto. En dicha adaptación, se vuelve a dividir dos categorías y doce diferentes variables. Las variables fueron definidas por un grupo de entrenadores expertos en el tema motivacional.

Figura 5: adaptación del CABS

ADAPTACIÓN CBAS (Conde et al., 2010)	
Conductas Reactivas	
Respuesta a ejecuciones correctas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refuerzo positivo verbal o no verbal 2. No refuerzo
Respuesta a ejecuciones incorrectas	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ánimo 4. Feedback técnico <ul style="list-style-type: none"> • 4.1 Interrogativo • 4.2 Ego • 4.3 Tarea 5. Castigo 6. Feedback técnica de manera hostil 7. Ignorar el error
Respuesta a mala conducta	<ol style="list-style-type: none"> 8. Mantener el control <ul style="list-style-type: none"> • 8.1 Lo ignora • 8.2 No lo ve • 8.3 Control • 8.4 Control hostil
Conductas Espontáneas	
Aspectos relacionados con la tarea	<ol style="list-style-type: none"> 9. Instrucción técnica de forma general <ul style="list-style-type: none"> • 9.1 Interrogativo • 9.2 Ego • 9.3 Tarea 10. Instrucción de ánimo de forma general 11. Organización <ul style="list-style-type: none"> • 11.1 Formal • 11.2 No formal
Aspectos relacionados con la tarea	<ol style="list-style-type: none"> 12. Comunicación general <ul style="list-style-type: none"> • 12.1 Inicial • 12.2 Final

Fuente: Conde, et al., 2010.

Como se mencionó, éste es un instrumento que permite evaluar de manera objetiva el clima motivacional generado por el entrenador. Esto le permite generar futuras intervenciones con mayor efectividad para con los

deportistas. Se recomienda realizar este tipo de trabajos junto a psicólogos deportivos, para que puedan ayudar a interpretar los resultados con mayor profundidad. Otro punto a tener en cuenta es el hecho de buscar sujetos para observar a los entrenadores. Estos deben estar debidamente familiarizados con la temática y el deporte en cuestión.

A continuación, se presentará otro estudio donde se utilizó el Sistema de Observación del Clima Motivacional Multidimensional (MMCOS) propuesto por Smith et al (2015), en el cual se observó el comportamiento de los entrenadores y su influencia en la generación de climas motivacionales positivos o negativos. En dicho instrumento, se trabaja con un observador que genera los registros y los apunta en una planilla.

El MMCOS es un instrumento que evalúa el comportamiento de los entrenadores, en el cual los observadores registran siete dimensiones del ambiente donde el entrenador interactúa y se desenvuelve:

- Apoyo a la autonomía: proporciona opciones significativas.
- Dimensión controladora: utiliza recompensas extrínsecas.
- Orientación a la tarea: fomenta el aprendizaje cooperativo.
- Orientación al ego: utiliza castigos ante los errores.
- Fomenta las relaciones: demuestra apoyo incondicional.
- Frustración de las relaciones: limita las interacciones.
- Estructura: genera expectativas de aprendizaje.

Cada dimensión es observable en los entrenadores y luego éstos pueden interpretar los resultados para modificar su comportamiento, en caso de ser necesario.

A continuación, se pasará a desarrollar lo relacionado con la autovaloración del deportista como contenido indispensable para comprender cómo se ven ellos mismos y cómo interpretan la realidad a partir de sus percepciones.

2.2.4 Autovaloración del deportista

González (2011) se refiere a este término como: la valoración crítica que realiza el deportista frente a los atributos que dispone, elaborando juicios internos sobre el desarrollo de sus propias capacidades. Es una manera de realizar una autoevaluación interna para valorar sus potencialidades y realizar posibles ajustes.

El sujeto-deportista valora sus capacidades y habilidades con base en la realidad y la valoración de los demás. Dicha valoración o evaluación puede ser inapropiada, si su percepción está alejada de la realidad objetiva. Si el deportista sobrevalora algunas de sus capacidades, centrará sus esfuerzos

en otros aspectos. Por el contrario, si subvalora alguna de sus capacidades, es posible que muestre signos de inseguridad y no podrá explotar al máximo sus capacidades.

El entrenador es el responsable de valorar y evaluar los niveles de actuación y preparación de los deportistas. Los niveles de autovaloración son investigados en el campo de la psicología deportiva, con el objetivo de que los deportistas puedan predecir sus comportamientos y entablar juicios sobre sus propias capacidades.

Dentro de los contenidos que involucra la preparación psicológica de los deportistas a lo largo de una temporada, se encuentra la autovaloración como objetivo a trabajar. Para el trabajo de la autovaloración, se proponen métodos y técnicas que posibilitan el desarrollo de este concepto dentro de la preparación psicológica:

- Entrevistar a los deportistas y los entrenadores: se conoce la valoración de los deportistas y se contrasta con la realizada por los entrenadores.
- Escala de autovaloración: se realiza una escala de valoración y se puntúa a partir de la respuesta de los deportistas. Dicha escala suele ser realizada por el entrenador y el psicólogo del equipo.
- Actitud para las competencias: identificar la apreciación de sus capacidades antes de competir y su valoración del rival.
- Escala de los niveles de preparación: se verifica junto al deportista cómo siente su preparación deportiva.
- Observaciones: aquí se busca interpretar expresiones de los deportistas que den indicios de autovaloración y, además, observar la valoración del otro (entrenador y compañero de equipo) sobre el deportista.

Es necesario que el deportista, a partir de su autovaloración, modifique por sí mismo los aspectos de su comportamiento que considere necesario. La autovaloración es una variable a desarrollar dentro de la preparación psicológica de los deportistas, ya que contribuye a generar mayores niveles de seguridad en la formación deportiva por parte del atleta. Con los métodos indicados de autovaloración, se podrán realizar intervenciones adecuadas para con los deportistas.

Es importante que el entrenador instruya a los deportistas en su capacidad de análisis y crítica y en la elaboración de planes de actuación y mejora. Como primer paso para todo eso, el entrenador (o psicólogo deportivo) debe guiar la elaboración de una herramienta que resulte práctica e ilustre los avances, retrocesos y estancamientos que vivencien los deportistas, así como todos los comportamientos que conforman la actitud frente al entrenamiento y el deporte en general.

Ejemplo. Para el deportista: ¿Qué porcentaje de veces...?

- ¿Escuchó de forma activa al entrenador?
- ¿Animó al equipo cuando lo necesitaba?
- ¿Cumplió con las indicaciones que le daba el entrenador?
- ¿Se esforzó?
- ¿Respetó la decisión de los árbitros?

Ejemplo: Si volviese a realizar este entrenamiento o partido...

- ¿Cambiaría algo?
- ¿Haría algo de forma distinta?
- ¿Aprovecharía más una acción?
- ¿Gestionaría de forma diferente los errores?

A lo largo de esta unidad, encontramos métodos y herramientas de autovaloración para entrenadores. Con éstas, se apunta a dotar de herramientas a los técnicos para que puedan hacer una valoración continua que les permitan conocer el estado en el que se encuentran en el momento de la medición. Además, ir siendo conscientes de sus logros para plantear objetivos adecuados en cada momento y para cada uno de los jugadores con los que interactúa.

Referencias

Anguera, M. T. (2002). Evaluación en Psicología del Deporte. En J. Dosil (Ed.), El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención (pp. 51-68). Madrid: Síntesis.

Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.

Cantón, E. (2010). La psicología del deporte como profesión especializada. Papeles del Psicólogo, 31(3), 237-245. Cantón, E.

Castillo, S. (2002). Compromiso de la evaluación educativa. España: Printice Hall.

Conde, C. (2011). Efectos de la intervención en el clima tarea sobre la motivación en jóvenes deportistas. Tesis doctoral. Huelva: Universidad de Huelva.

Cruz, J., y Capdevila, Ll. (1997). Evaluación en Psicología del Deporte. En G. Buela-Casal y J. C. Sierra (Dir.), Manual de Evaluación Psicológica. Fundamentos, técnicas y aplicaciones (pp. 923-947). Madrid: Siglo XXI.

Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGrawHill

González, A. (2001). Autorregulación del aprendizaje: Una tarea difícil. Revista Iber Psicología 6, 1-2.

Herrero, J. (1999). Evaluación Docente: hacia una fundamentación de la autoevaluación. Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado, 2(1),

Jaenes, J. C., y Caracuel, J. C. (2006). Propuesta de evaluación e intervención en jóvenes deportistas individuales. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 1(1), 127-134.

Lopez, M.L. (2005). La autoevaluación como medida para mejorar el aprendizaje de los alumnos. Revista Educación Física digital. Ed: Wanceulen. Extraído el 30 diciembre de 2009 de <http://www.wanceulen.com/revista/>.

Martin, P. & Bateson, P. (1986). Measuring behaviour. Cambridge: Cambridge University Press.

Ostrow, A. (1996). Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences (2ª Ed.). Morgantown: Fitness Information Technology.

Prieto, G., y Muñiz, J. (2000). Un modelo para evaluar la calidad de los tests utilizados en España. *Papeles del Psicólogo*, 77, 65-75.

Roffé, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Lugar.

Smith, R. E., Smoll, F. L., y Hunt, E. B. (1977). A system for behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.

Vealey, R. S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. En T.S. Horn (Dir.), *Advances in sport Psychology* (pp. 25-59). Champaign: Human Kinetics