

Módulo 4. Competición y entrenamiento

Unidad 4.1 Características del entrenamiento y de la competición

Introducción

Durante el desarrollo de esta unidad se revisarán los conceptos referidos a: entrenamiento deportivo, técnica, táctica, entrenamiento psicológico y competición. Además, se presentarán los procesos que atraviesa un deportista desde sus comienzos hasta llegar al alto rendimiento, con la intención de brindar un contexto conceptual y teórico.

Desde el campo de la psicología deportiva y el entrenamiento, tanto el entrenador como el psicólogo elaboran en conjunto un proyecto para mejorar el rendimiento del deportista. El entrenador persigue la optimización de variables fisiológicas, biológicas, biomecánicas, el procesamiento de la información y la toma de decisiones, etc. El psicólogo, por su parte, busca la mejora de las variables que perjudican el rendimiento deportivo: como el estrés, la ansiedad, la atención, etc. Ambos deben entender el contexto en el que el deportista se forma y desarrolla para ofrecer propuestas de entrenamientos que se adapten al sujeto y su entorno.

Las variables que influyen en el rendimiento deportivo y que forman parte de la planificación de los entrenadores se revisarán con la intención de ofrecer al mundo de la psicología un marco de referencias para que ambas disciplinas se puedan unir.

4.1.1 El entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo es un método de enseñanza organizada dirigido a mejorar las estructuras que forman al deportista y que han sido discriminadas de diversas maneras a lo largo del tiempo. Estas son: físicas, intelectuales, psicológicas-emocionales.

Gonzales Badillo define el concepto de entrenamiento como:

Un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.

Platonov (1988) sostiene que el estado de entrenamiento es un proceso de adaptación biológica compleja que tiene el objetivo de mejorar el rendimiento.

La mirada más actualizada y moderna del entrenamiento deportivo aplica un elemento transformador que utiliza el método científico – pedagógico especializado, orientado a mejorar las variables del deportista mencionadas anteriormente. No se entiende al entrenamiento deportivo sin la unión de disciplinas como la pedagogía, la psicología y las ciencias de la actividad física y el deporte.

A lo largo de los últimos años la evolución del entrenamiento se vio afectada por la necesidad de adaptarse a las demandas del contexto. Esto modificó las propuestas metodológicas llevadas a cabo con los deportistas.

Las principales influencias que ocasionaron los cambios en los métodos de entrenamiento son:

- La cantidad de competiciones en una temporada.
- Las actividades competitivas.

Esto se produce por la preponderancia del mercado que utiliza al deporte como un elemento de consumo. Estas demandas se resumen en:

- La creciente lucha por la televisación de las competencias.
- Los intereses de patrocinadores y empresas.
- Fomento de las estructuras organizativas como C.O.I (comité olímpico internacional) y las federaciones nacionales.
- El avance tecnológico orientado al deporte y la necesidad de hacer un producto de consumo con él.

En este escenario, el hecho de ser un deportista que triunfa en la actualidad trae como consecuencia dominar los recursos relacionados al deporte en sí y, además, conquistar una serie de habilidades psicológicas y mentales que le permitan enfrentar la realidad que le toca vivir. Un deportista con éxito cobra protagonismo de inmediato producto de los medios de comunicación.

El entrenamiento deportivo está en permanente evolución y no puede ser entendido si no es dentro de una estructura multidisciplinar.

A continuación, definiremos algunas de las variables de la psicología deportiva que pueden formar parte de la propuesta del entrenador.

4.1.2 Estrategia, táctica y técnica

Estrategia

La estrategia es un fenómeno que se manifiesta en todos los contextos en los que el sujeto se desenvuelve. Tanto desde lo social, económico, deportivo, etc.

La misma se define como el proyecto o programa que se elabora para alcanzar un determinado objetivo. Todo plan elaborado con intenciones de lograr un objetivo de cualquier índole, es una estrategia.

Características:

1. A la hora de establecer los objetivos, es necesario contar con determinadas variables, a saber: ¿Qué tenemos? ¿A qué nos enfrentamos? ¿En qué condiciones se realizará el proceso? Con este marco se elaboran las propuestas de trabajo y se diseña el modelo de intervención o estrategia. Los interrogantes pueden responderse en el siguiente cuadro.

Figura 1: Estrategia

¿Con qué contamos?	¿A qué nos enfrentamos?	¿Bajo qué condiciones externas se realizará el enfrentamiento?
<ul style="list-style-type: none"> - Condición física. - Nivel técnico. - Nivel táctico. - Conocimiento teórico. - Características psicológicas. - Características somatotípicas. - Resultados competitivos a diferentes niveles. - Experiencia deportiva. - Condiciones materiales y económicas de que se dispone para entrenar y competir. - Otros. <p>Estos indicadores deben ser respondidos de forma objetiva, ya que se cuenta con la muestra para hacerle las mediciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Condición física. - Nivel técnico. - Nivel táctico. - Conocimiento teórico. - Características psicológicas. - Características somatotípicas. - Resultados competitivos a diferentes niveles. - Experiencia deportiva. - Otros. <p>Estos indicadores tienen una respuesta subjetiva, ya que no se conoce la totalidad de la muestra que se va a enfrentar, como tampoco se dispone de ella para aplicar mediciones.</p> <p>La caracterización se hace según competencias y fogeos anteriores.</p>	<p>Se deberá tener conocimiento de:</p> <p>Donde será la sede del evento.</p> <p>Las condiciones climáticas.</p> <p>Diferencias de horarios.</p> <p>Sistema competitivo a utilizar.</p> <p>Nivel del evento.</p> <p>Características del arbitraje.</p> <p>Etc.</p> <p>Estos indicadores tienen una respuesta objetiva ya que son datos que se dan a conocer con antelación a la competición por medio de las convocatorias y demás medios de difusión.</p>

Fuente: Belloda, 2002.

2. Todos los miembros del ámbito deportivo pueden aplicar la estrategia (presidente, entrenadores, deportistas, etc.).
3. Los que la apliquen deben familiarizarse con todos los elementos que hacen a la complejidad deportiva, contextual y del sujeto.
4. Se evalúa a partir de la comparación de los resultados con las intenciones planteadas.
5. Exige una planificación coherente y lógica, acorde a la realidad institucional y deportiva, y sin pretender resultados inmediatos.

Táctica

La táctica representa un conjunto de elementos o habilidades que se llevan a cabo con el propósito de superar una serie de situaciones durante los entrenamientos o las competencias. Está directamente relacionada con las habilidades del deportista para sacar provecho de los errores de los adversarios.

Características:

- Se plantea a partir de las acciones del adversario.
- Solo aparece cuando se debe superar a un oponente.
- Persigue la conquista de un objetivo concreto y parcial, que surge en una determinada situación.
- Se evalúa en base a la efectividad conseguida.
- Se manifiesta en los deportes colectivos.
- Demanda una resolución inmediata.

Como se observa, la táctica se relaciona con la capacidad de deportistas para procesar la información. En la medida en que sus habilidades motrices estén entrenadas y realice mejores lecturas de su entorno, la táctica se perfeccionará.

Técnica

La técnica refiere a un conjunto de movimientos estructurales que obedece patrones tempo-espaciales que garantizan eficacia.

Características de la técnica deportiva:

- Es aplicada por deportistas.
- Se relaciona con factores temporales y espaciales de movimiento.
- Persigue la ejecución de estructuras funcionales.

- Se parte de una estructura modelo, la cual puede respetarse mientras se cumplan patrones de movimientos y resultados.
- Se manifiesta en todas las disciplinas deportivas, sobre todo en deportes individuales ya que en muchos de ellos la técnica es valuada, juzgada y puntuada.

Figura 2: Estrategia, táctica, técnica

Indicadores.	Estrategia	Táctica	Técnica
Se determina a partir de:	Una caracterización preliminar	Accionar del contrario.	La estructura funcional modelo.
Puede ser aplicada por:	Todos los miembros del deporte.	El atleta en condiciones de oposición.	El atleta.
La persona que la realiza se relaciona con:	La globalidad de los aspectos.	El oponente	Los factores temporo-espaciales.
Tiene como finalidad:	Alcanzar el pronóstico.	El logro de objetivos parciales.	La ejecución de estructuras funcionales.
Se evalúa a partir del:	Cumplimiento del pronóstico.	La efectividad.	Número de errores que se realicen en su ejecución.
Se pone de manifiesto:	En todos los deportes.	En los deportes de combate y los juegos deportivos.	En todos los deportes, pero determinan en el grupo de arte competitivo.
Exige de:	Una planificación lógica sin inmediatez	Acciones lógicas inmediatas.	Ejecuciones bajo determinado patrón estructural.
Palabra que resume el término.	Proyección	Solución	Realización

Fuente: Belloda, 2002.

A los conceptos revisados anteriormente se suma el entrenamiento psicológico como complemento de las variables que involucran al entrenador y al psicólogo. Se busca generar una integración entre ambos roles ya que muchas instituciones deportivas no cuentan aún con profesionales de la psicología.

El psicólogo deportivo se debe nutrir de los términos y conceptos utilizados en el ámbito del entrenamiento para armar un contexto teórico de referencia. De este modo, si cuenta con los recursos teóricos relacionados al deporte, podrá realizar intervenciones más específicas y un mejor método de entrenamiento psicológico.

4.1.3 Entrenamiento psicológico en el entrenamiento deportivo

El entrenamiento psicológico aplicado en el ámbito del entrenamiento deportivo persigue tres fases: entrevista psicológica, aplicación y orientación de los test y los consejos individuales y para el grupo.

Los recursos psicológicos utilizados en ámbito clínico no deberían ser los mismos que se llevan a cabo en el deportivo. Generalmente, el ámbito clínico tiene una demanda de sujetos con cuestiones de salud mental a tratar. En el ámbito deportivo, el psicólogo debe identificar las variables a trabajar con el deportista y elaborar una propuesta de intervención. En determinadas ocasiones convocan al psicólogo deportivo para trabajar en casos particulares, producto de las exigencias que deporte tiene con los sujetos.

Las miradas modernas de la psicología deportiva consideran al sujeto como un ser dinámico, en constante interacción con un entorno que modela su conducta. Esto implica un estudio más complejo de la situación cuando el sujeto es llevado al ámbito deportivo.

Las propuestas de aplicación psicológica deben perseguir el objetivo de complementar el entrenamiento técnico, táctico y estratégico. Los aspectos cognitivos y emocionales de los deportistas son generalmente descuidados en los modelos de entrenamiento psicológico y es en estas variables donde se debe hacer foco.

“La preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctica” (Buceta, 1998, p. 18).

Ucha (2004) plantea que la preparación psicológica tiene como principal objetivo garantizar el estado óptimo de los deportistas, aprovechar sus reservas físicas y psicológicas y perfeccionar las variables psicológicas que influyen en el rendimiento durante las competencias.

En términos de Ucha, el deportista debe dominar la capacidad de autorregulación.

En resumen, la intervención psicológica en el deporte busca:

- Planificar y mejorar las capacidades psíquicas de los sujetos involucrados en los entrenamientos y las competencias.
- Mantener los niveles adecuados de exigencias para con los deportistas de acuerdo a la realidad de la demanda de la tarea o la competencia.

- Estabilizar la conducta y las emociones durante los entrenamientos y las competencias.
- Potenciar los procesos de recuperación psicológica para que el deportista pueda utilizar sus habilidades mentales en las competencias y los entrenamientos.

Lo visto hasta el momento involucra a los entrenadores y psicólogos deportivos. Las variables mencionadas, tanto desde ámbito del entrenamiento deportivo como desde el psicológico, son las que atraviesan los sujetos durante su desarrollo y formación deportiva. Esto es, desde la etapa de iniciación hasta la profesionalización. En cada una de estas etapas se aplican técnicas de intervención psicológica y modelos de entrenamiento adaptados a las características de los sujetos y al contexto en el que se desenvuelven.

La formación deportiva es un proceso a largo plazo atravesado por diferentes etapas. Cada una de ellas reúne una serie de características que le son propias, que se deben atender y estudiar.

A continuación, se revisarán algunas de las características de la etapa que da comienzo al proceso de formación deportivo: la iniciación.

4.1.4 Iniciación deportiva

Comienza con el establecimiento de las posibilidades primarias de los sujetos, esto es: físicas, psicológicas, motrices y orgánicas. Se debe tener en cuenta el grado de demanda del niño o interés hacia la práctica deportiva que realizará. No basta con reunir las condiciones óptimas en cuanto a las variables mencionadas, sino que el sujeto debe querer realizar el deporte. La etapa de iniciación corresponde al juego, el deporte adopta un carácter lúdico, de placer y los primeros acercamientos no deben ser exigidos.

Edad psicológica

Se debe realizar una lectura en base a las modificaciones en la conducta y la personalidad que los sujetos manifiestan. En esta línea se observan comportamientos como: la autovaloración, la perseverancia, el espíritu competitivo, la reflexión y la motivación por realizar el deporte. Estos son los indicadores de la edad psicológica para la iniciación deportiva.

Según Gordillo (1992) la orientación psicológica en la iniciación deportiva debe estar guiada por las siguientes características:

- **La relación del sujeto con sus resultados:** el sujeto es consciente de que debe mejorar su rendimiento deportivo.
- **La relación del sujeto con la competencia deportiva:** los sujetos comparan sus resultados con los de otros deportistas.
- **La relación del sujeto con la aprobación social:** en este caso refiere al vínculo que se genera con los demás en base a los resultados y desempeño obtenido.

Estas tres características se manifiestan de manera diferente en las distintas edades: entre los 8 y 10 años la motivación se orienta en cuanto a la aprobación social y la propia mejora del rendimiento. El apoyo social lo ven desde la figura de los familiares y el entrenador. Desde los 11 o 13 años las motivaciones están orientadas en la mejora para la competencia. La necesidad de mejorar el rendimiento individual mediante el perfeccionamiento de las habilidades destinadas al ámbito competitivo. Entre los 13 y los 17 años el sujeto solo trabaja para competir y mejorar sus habilidades mediante el entrenamiento constante.

La etapa de iniciación es el momento donde todo comienza, Giménez y Sáenz-López (2000) la definen como el momento de socialización, adquisición de habilidades, toma de contacto y de enseñanza-aprendizaje. La misma está sujeta a cuestiones psicológicas, pedagógicas, biológicas y motrices que, en armonía, sostienen el crecimiento del deportista.

La iniciación es la etapa donde se deben instalar los patrones motrices y cognitivos básicos sobre los cuales se construye el aprendizaje y la toma de decisión (Hernández, et al., 2000). La práctica deportiva durante la iniciación debe reunir condiciones que inviten a la reflexión, comprensión y creación de hábitos motrices. Dicha práctica responde a las necesidades, intereses y posibilidades de los sujetos, sobre todo en los comienzos. No se debe exigir resultados de manera inmediata y es necesario considerar los fallos como parte del proceso de iniciación.

Son tres las variables que marcan el éxito en la enseñanza:

- El tiempo óptimo destinado al aprendizaje.
- El tiempo empleado en los niveles óptimos de dificultad motriz.
- La cantidad y la variabilidad de las experiencias.

Las constancias en base a estos criterios afirman los esquemas motrices de los deportistas. Lo que diferencia a un sujeto de otro en términos deportivos se relaciona con el tiempo de práctica y las experiencias obtenidas en un marco de cuidado y adaptación permanente.

Baker y Côté (2003) sostienen que durante los procesos de formación deportiva las tareas deben desarrollar la inteligencia y la creatividad. Bajo estas dos premisas se debe acumular la experiencia motriz.

En base a esto se sugieren una serie de criterios que deben reunir las tareas durante la etapa de iniciación:

- Proponer tareas específicas destinadas a la adquisición de conocimientos específicos.
- Gestionar los tiempos dedicados al aprendizaje intencionado y controlar el tiempo para los trabajos en intensidad.
- Las tareas deben tener componentes donde se entrenen las capacidades psicológicas.
- Las tareas deben implicar situaciones para resolver problemas de modo que permita ejercitar el procesamiento de información.
- Variar las actividades y las demandas de las mismas para enriquecer la base experiencia en cuanto la diversidad de situaciones exploradas.

Para Baker (2003) la competición es la madre de las actividades, es allí donde se manifiestan todas las variables que luego deben ser entrenadas. Por lo tanto, plantear situaciones similares a la competencia es uno de los recursos más utilizados en los entrenamientos. La descontextualización de los aprendizajes durante los entrenamientos genera complicaciones a la hora de competir.

En cuanto a los aspectos psicológicos sociales, Hamilton (2000) dice; “Lo que los deportistas piensan de sí mismos y lo que los demás piensan de ellos puede llegar a generar un aura que les haga invencibles. Las principales variables psicológicas son: la motivación, la ansiedad y la concentración; son fundamentales para comenzar la práctica deportiva y alcanzar el éxito.

En cuanto a la cultura y la etapa de iniciación, se sostiene que:

- El arraigo que el deporte tiene en la sociedad se manifiesta en los medios de comunicación y los deportistas con éxito pasan a considerarse héroes. Esto genera que el deporte sea visto como parte importante de la identidad nacional.
- El tipo de instalaciones destinadas a tal fin genera la participación o no de los sujetos en un determinado deporte. Esto se traduce como las posibilidades concretas de hacer una práctica deportiva.

Los estudios afirman que los rangos etarios que comprenden la iniciación van desde los 6-7 a los 14-15 años de edad. Dentro de dicho rango existen momentos más sensibles que

otros para la adquisición de determinados aprendizajes. Durante el desarrollo deportivo, se encuentra una relación entre proceso evolutivo-madurativo y la capacidad de aprendizaje. Los términos aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento, corresponden con un proceso dividido en tres etapas (Bengue, 2005):

- Fase de iniciación, familiarización, preparación, presentación global, educación de inicio o básica y cognitiva.
- Fase de desarrollo, intermedia, formación, configuración, instauración, aprendizaje específico, asociativa.
- Fase de perfeccionamiento, entrenamiento, competición, consolidación de aprendizajes, aprendizaje especializado, final, automática.

Según la bibliografía revisada, los resultados del proceso de enseñanza y aprendizaje durante las etapas iniciales marcan las siguientes etapas:

1. La primera etapa debe estar destinada a la formación de patrones psico-motrices y habilidades de la educación física de base. Implica sentar las bases bajo las cuales se construirán los futuros aprendizajes.
2. La evolución a un segundo estadio se relaciona con el aprendizaje de los fundamentos constitutivos de uno o varios deportes. Se asientan bases técnicas y tácticas de la práctica deportiva.
3. En este caso se consolidan los conocimientos adquiridos en etapas anteriores. Se perfeccionan y automatizan las habilidades obtenidas de manera especializada. La práctica deportiva toma un carácter específico.
4. Una vez finalizadas las etapas de iniciación, se pasa a la especialización y el alto rendimiento deportivo. La iniciación también es vista en base a los resultados esperados de esta etapa. Así, se encuentran tres perspectivas diferentes:
 - Metodológica: se prioriza el proceso o el producto.
 - En función del deporte: se entrena de manera específica o inespecífica.
 - En base al contexto o el ámbito donde se desarrolla la práctica deportiva: recreativo, salud, educativo-formativo o competitivo de alto rendimiento.

Figura 3: Iniciación deportiva

6 – 8 años	Formativas o Genéricas.	- Habilidades coordinativas, básicas y genéricas. - Juegos.
8 – 10 años	Predeportiva, Polideportiva o Iniciación.	- Elementos básicos de uno o varios deportes de forma global.
10 – 12 años Escuelas deportivas específicas	Específicas de iniciación. Perfeccionamiento.	- Táctica-técnica y conocimiento de cada deporte. - Entrenamiento del deporte correspondiente.
12 – 14 años Escuelas deportivas específicas	Específicas de iniciación. Perfeccionamiento. Élite.	- Técnica-táctica y conocimiento de cada deporte. - Entrenamiento del deporte. - Selección de talentos deportivos.
14 – 16 años Escuelas deportivas específicas	Específicas de iniciación. Perfeccionamiento. Élite.	- Técnica-táctica y conocimiento de cada deporte. - Entrenamiento del deporte correspondiente. - Selección de talentos deportivos.
Todas las edades	Ocio-recreación	- Crear hábitos. - Deporte para todos. - Participación. - Gusto por la práctica.

Fuente: Granados, 2001.

En términos de Contreras Jordan (2001), se deben diferenciar dos tipos de orientaciones para la iniciación deportiva: una orientada a la competición y otra a la recreación. En la primera, los entrenamientos deportivos buscan la victoria, perfeccionar las capacidades motrices, aplicar metodologías de entrenamiento destinadas a la mejora del rendimiento. En el segundo caso, la práctica deportiva se relaciona con el placer por el movimiento, la salud del organismo en general y el compartir con el otro un momento de ocio.

Romero Granados (2001) sugiere que la iniciación deportiva es la toma de contacto con el deporte en cualquier contexto, siempre que se respeten las condiciones psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global.

Dicho proceso se puede llevar a cabo en diferentes entidades. Estas son:

- **Escuelas deportivas de formación:** estas están en contacto con los centros de formación escolar, se rigen bajo sus normas y códigos. Los objetivos responden a finalidades pedagógicas como el centro educativo.
- **Escuelas deportivas de competición:** son instituciones cuyo objetivo es alcanzar el máximo rendimiento en los deportes que involucran. Las competiciones en estos centros deportivos se rigen bajo las normas federativas de cada disciplina deportiva.
- **Escuelas deportivas de ocio y recreación:** son centros en los que el deporte es para todos los interesados.

El deporte se puede realizar de muchas maneras, no siempre supone buscar el rendimiento. El niño escoge qué tipo de actividad física realizar en base a las motivaciones que lo movilizan.

Se toma como referencia de análisis el concepto de iniciación deportiva porque es el momento en el que el niño da comienzo a lo que puede llegar a ser su estilo de vida. Si el sujeto se orienta por el tipo de iniciación destinada al rendimiento deportivo y la competencia puede que, con el correr de los años, sea el deporte su medio de vida.

Lo más relevante durante la iniciación deportiva, según el análisis de los autores revisados, es identificar que el sujeto escogió el deporte en base a intereses personales.

En el caso de las instituciones educativas, la iniciación deportiva cobra un carácter exploratorio. Educación física como asignatura escolar establece en su currícula que debe enseñarse la cultura del movimiento, que inicia a los sujetos en los diferentes deportes que en la cultura se practiquen. En caso de las instituciones extra escolares y vinculadas a las federaciones deportivas, la iniciación se da en aquellos que buscan una relación con el deporte más allá de la práctica escolar.

La educación es obligatoria en todas las sociedades y las prácticas deportivas forman parte de la enseñanza. Esto indica que todo niño en algún momento de su vida se inicia de alguna manera en la práctica de un determinado deporte.

La formación deportiva integral debe ser un proceso supervisado por los entrenadores, dirigentes y cuerpo de psicólogos deportivos. La intención es sentar las bases teóricas para ofrecer un contexto que le permita abordar un proceso de iniciación. Dichas herramientas teóricas sirven al cuerpo de psicólogos para armar sus estrategias de intervención con los jóvenes deportistas y guiar a los entrenadores durante la formación inicial. Con el manejo de las variables psicológicas a tener en cuenta en las edades tempranas, las de dominio teórico sobre cómo se da la iniciación deportiva, son recursos suficientes para el abordaje de trabajo.

Desde el ámbito deportivo se resumen los aspectos a tener en cuenta para la iniciación:

- Comenzar con trabajos generales con el objetivo de armar las bases motrices.
- Realizar las propuestas prácticas con contenidos que ejerciten la toma de decisiones.
- Tener en cuenta las características personales de los sujetos durante la iniciación y destinarles el mayor tiempo posible en la práctica.
- Adaptar los entrenamientos y las prácticas a la realidad de los sujetos según sus experiencias.
- Variar las prácticas como estrategia para la adquisición de experiencia.
- Mantener niveles óptimos de motivación durante todo el proceso de formación deportiva.

- Tener en cuenta a los padres de los deportistas como agentes importantes durante la formación.

Con los criterios mencionados anteriormente, se pueden generar propuestas óptimas de iniciación deportiva, adaptadas a las características de los sujetos y que contemplen las variables psicológicas que caracterizan dicha etapa.

Unidad 4.2 El alto rendimiento y la profesionalización

Introducción

En el desarrollo de la siguiente unidad se estudiará cómo se forma un deportista de alto rendimiento. Los modelos bajo los cuales es contemplado por la ley y las variables que deben rodear a los sujetos que forman parte de la profesionalización deportiva.

El desarrollo de la carrera profesional de los deportistas atraviesa múltiples etapas, cada una debe ser entendida y estudiada por el entrenador y el cuerpo de psicólogos deportivos. Cada momento prioriza distintos aspectos de la vida. En base al momento en el que su desarrollo se encuentre se atenderá, por ejemplo, al trabajo con el grupo de padres, a las relaciones con los pares (dentro y fuera del ámbito deportivo), a las emociones durante la adolescencia, etc. Cada momento del desarrollo profesional, requiere de hacer foco por parte de sus entrenadores en las variables sensibles que predominen.

El camino hacia la profesionalización es complejo y requiere de la contención de todo el entorno que rodea a los sujetos. Esto incluye el resguardo legal y las jurisdicciones correspondientes a nivel federativo, el apoyo emocional del grupo familiar y de pares, y el sostén profesional desde la formación de sus entrenadores con propuestas de entrenamientos adaptadas a las particularidades individuales de los sujetos.

Los modelos explicativos específicos centrados en la definición de la identidad vocacional y en la construcción profesional y vital de los deportistas de alto rendimiento atienden a situaciones y condiciones de los individuos de un modo general. Surge entonces la necesidad de crear un modelo que aborde las características individuales de los deportistas.

En el proceso de formación profesional, o sea en el camino que se debe recorrer para llegar a ser de elite, las variables que se deben tener en cuenta son complejas y múltiples. Crear un modelo de profesionalización que reúna todos los aspectos es un trabajo que se debe realizar.

A continuación, se propone como punto de partida el modelo cognitivo social de desarrollo de la carrera profesional.

4.2.1 Propuesta y modelo

Se trata de una propuesta que sienta las bases en la idea de autoeficacia, expectativas de resultados y el sistema de metas. Este modelo persigue el objetivo de diseñar programas de entrenamiento destinados al deportista de alto rendimiento, de manera que su carrera reúna las condiciones necesarias para la construcción de su identidad deportiva, y que se adapte a sus competencias, habilidades, conocimientos y a sus expectativas de vida como deportista.

El modelo de desarrollo vocacional de los sujetos que se dedican al deporte y aspiran a ser de elite, ha sido explicado desde diferentes corrientes teóricas.

El propósito es entender cómo se construye el proceso de madurez vocacional y el proyecto profesional de un deportista de alto rendimiento. A partir de allí, los entrenadores, psicólogos deportivos, dirigentes y el grupo familiar podrán hacer sus intervenciones de la manera que menos perjudique la carrera deportiva del sujeto.

El modelo que se propone para comprender la carrera deportiva y la formación vocacional debe ser de carácter multidimensional y fundamentarse desde diferentes disciplinas. Sin dejar de tener en cuenta una mirada íntegra, holística y globalizada.

Lent, Brown y Hackett (2000) sostienen que el ser humano es dinámico y tiene capacidad de controlar su conducta. Dichos autores plantean el modelo con un enfoque cognitivo y social. Además, sostienen que el desarrollo y la formación vocacional se realizan a partir de la combinación de variables contextuales y cognitivas, de ahí su nombre de cognitivo social.

Este modelo parte de la idea de autoeficacia, entendida como la capacidad que tiene el sujeto para comprender cuáles son sus posibilidades y limitaciones ante determinadas tareas que deba realizar. En términos concreto, la autoeficacia es la capacidad de comprender si se es o no capaz de realizar una acción concreta.

Otro de los componentes del modelo refiere a las expectativas de resultado. El sujeto realiza el ejercicio de identificar posibles resultados previos a sus intervenciones. Tanto la autoeficacia como las expectativas de resultados dan lugar al sistema de metas, que incluyen la definición de los intereses, objetivos y acciones del proyecto vital y profesional de los sujetos.

Los intereses a partir de los cuales los sujetos desarrollan sus proyectos profesionales están basados en las variables mencionadas.

El modelo cognitivo social coloca a los deportistas en un estado de permanente análisis para identificar si sus logros se corresponden con su capacidad de autoeficacia. No solo esto, además reflexionan si los objetivos alcanzados en su proceso de formación profesional se corresponden con las metas propuestas según sus capacidades de intervención. La relación entre lo deseado y lo obtenido es el resultado del análisis que se debe plantear el sujeto.

En este sentido, el sujeto adquiere competencias que le permiten adaptarse a las circunstancias en base a los resultados. Esto lo logra mediante la capacidad de planificación, la posibilidad de definir y reconducir el proyecto de vida deportiva.

Las personas que tienen adecuados niveles de adaptación son aquellas que fueron debidamente formadas durante su proceso. Una de las definiciones de inteligencia emocional gira en torno a la capacidad de los individual para adaptarse a las circunstancias.

Figura 4: Competencias de adaptación

Dimensión	Definición	Competencia asociada
Preocupación por el futuro	Hace referencia al sentimiento que tiene el individuo por prepararse para el futuro y por desarrollar la capacidad de planificación.	Planificación
Autocontrol	Es la creencia que tiene el sujeto de poder regular la construcción y definición de su propia carrera, que es responsable de tomar decisiones de manera autónoma y de manejar adecuadamente los problemas con los que se encuentra.	Toma de decisiones
Curiosidad por la exploración de posibles escenarios	Motiva al individuo a conocer mejor el entorno en el que se desenvuelve, permitido así un mejor ajuste entre lo que espera conseguir y lo que realmente es capaz de hacer.	Exploración
Confianza para plantearse retos y superar obstáculos	Implica la actividad de habilidades y capacidades para resolver un problema concreto con ciertas garantías de éxito.	Resolución de problemas

Fuente: Savickas, 2005.

4.2.2 Nuevas corrientes teóricas

Las nuevas teorías plantean la necesidad de tener una visión más holística sobre el desarrollo en la formación profesional de los sujetos ya que, a lo largo de los años, se descuidaron factores de la vida extra deportiva de los sujetos que son importantes para comprender su desarrollo. Es por este motivo que adoptar nuevas maneras de entender el desarrollo profesional es importante para una mejor lectura. De las principales variables que se descuidan se destacan: los vínculos familiares, el trabajo y la formación.

Álvarez (2011, p. 117) sostiene que el deportista de alto rendimiento, no solo debe ser visto como deportista sino como persona con un desarrollo psico-social, emocional y académico vocacional.

La visión holística hace referencia al hecho de comprender que la autoeficacia, las expectativas de resultados y la concreción de los intereses profesionales se determinan por variables personales u sociales y los diferentes roles adoptados por el sujeto a lo largo de su vida. El sujeto, al involucrarse en diferentes situaciones de aprendizaje, genera distintos tipos de experiencia que son parte de su vida. Estas variables permiten y ayudan al deportista a crear su identidad profesional. Los sujetos no solo son meros ejecutantes de destrezas, son también un entramado de experiencias de diversa índole que constituyen su estructura cognitiva y lo definen.

La formación y la experiencia dan como resultado un deportista de alto nivel. La visión holística no es más que mirar el desarrollo de un deportista de manera global, atendiendo a todas las variables que rodean la vida de los sujetos más allá del ámbito deportivo.

4.2.3 El deportista profesional

En este apartado veremos cómo un deportista es amparado por la ley cuando realiza su actividad de manera profesional y el modo en que se involucra en el mercado laboral. Dicho ingreso a nivel legal se realiza bajo la figura de relación laboral de carácter especial. La palabra especial indica que tiene un régimen jurídico diferente al de una relación laboral común.

El deportista profesional, como su nombre lo indica, es de carácter retributivo producto de su profesionalidad. El club es la entidad que explota los recursos producidos por el deportista, a cambio de una remuneración.

En estos términos, un deportista profesional es aquel que tiene una remuneración por su trabajo dentro de la institución. No entran en este término aquellos deportistas que realizan un deporte sin ser remunerados. El deportista profesional hace del deporte un trabajo y recibe dinero bajo la condición de salario, lo cual debe tener un marco legal que lo regule.

En base a lo comentado se puede decir que:

- Debe existir una relación entre el deportista y el club o institución deportiva. Esta relación se estipula en un contrato de trabajo con normas y roles a seguir. En este sentido, ambas partes quedan condicionadas a los objetivos del contrato.
- Debe existir una dedicación voluntaria para realizar el deporte.

- El tipo de jornada que se lleve a cabo en la institución, quedará definido en el contrato. Así, el jugador estará las horas necesarias para su entrenamiento más lo adicional que figure o no en su contrato.

Como se puede observar, el deportista de alto rendimiento que se profesionaliza ingresa en el ámbito laboral de carácter formal y legal. En muchas oportunidades estas cuestiones no son debidamente gestionadas por los sujetos que rodean a los deportistas y se terminan cometiendo errores por falta de entendimiento que perjudican el rendimiento de los sujetos y su carrera.

Es importante comprender cómo se debe gestionar el ingreso a la profesionalización de modo que no afecte el rendimiento del sujeto. De esta manera se podrán dedicar de manera exclusiva a sus entrenamientos.

Una vez incorporado el modelo de formación profesional de carácter holístico y el marco legal que cubre la carrera de los deportistas, se puede repasar qué otra variable ocupa el alto rendimiento deportivo.

Contexto situacional

El deportista durante su formación, desde los inicios hasta la adultez y profesionalización, atraviesa etapas que van modelando su personalidad y carácter. Dicho proceso de formación es estudiado por diversas corrientes teóricas, de las cuales el modelo holístico es la que más se aproxima a la comprensión de lo que realmente les sucede a los sujetos, producto de lo inclusivo de sus postulados. Mientras más variables se tengan en cuenta en la vida de una persona, mejores análisis se podrán realizar sobre su realidad.

Se estudió además el marco legal que incluye a los profesionales de la actividad física. Se encuentran dentro de un sistema de leyes que garantizan su estabilidad económica mientras se mantengan en el ámbito profesional.

A continuación, se estudiará una última variable a tener en cuenta en el alto rendimiento: la preparación mental de los sujetos para afrontar esta situación. El deportista, si está bien acompañado y es correctamente guiado durante su formación, solo deberá preocuparse por atender a las cuestiones vinculadas al entrenamiento y centrarse en conseguir mejorar su rendimiento. En este sentido, la mentalidad para afrontar tal compromiso debe ser entrenada y estudiada por el deportista, los entrenadores y el cuerpo de psicólogos. Mientras sus padres y grupo de pares cumplen el rol de acompañar emocionalmente el proceso, los entrenadores y los deportistas deben focalizarse en el rendimiento.

La carga mental que supone para el deportista estar en el alto rendimiento es muy alta, por este motivo es recomendable que el entorno comprenda lo que significa ser un profesional del deporte, logren interpretar su rol y ayuden a cumplirlo de manera óptima. O'Donnell y Eggemeier (1986) definen a la carga mental como la asignación volitiva de recursos para dar respuesta a las exigencias impuestas por las tareas a realizar. Son los recursos invertidos en relación a los disponibles. Con lo cual, por un lado depende de los esfuerzos realizados y, por el otro, de la complejidad de la tarea.

La carga de una tarea puede ser regulada para que no cargue mentalmente a los deportistas. La disminución de la carga de la tarea se consigue aminorando su complejidad.

Se entiende por carga mental el costo del sujeto por realizar una tarea en cuanto a la utilización de sus recursos mentales disponibles (Didomenico y Nussbaum, 2008).

Existen determinados factores emocionales que contribuyen a este fenómeno. En este sentido se puede utilizar el término de carga emocional de la tarea. Las emociones pueden provocar interferencias en la tarea o facilitar la misma, lo cual impactará en los recursos que se pongan en juego a la hora de la ejecución.

De esta manera, la carga mental cobra una doble dimensión: cognitiva y emocional. La carga física, requiere de una planificación organizada para no generar fatiga ni sobreentrenamiento en los deportistas. La carga mental tiene los mismos requisitos, debe ser correctamente planificada para no impactar sobre un mal rendimiento en los deportistas. Si está mal dosificada puede generar en los deportistas lo que se conoce como burnout y provocar fatiga emocional.

La tarea cobra un rol protagónico, ya que la manera en la que se proponga será el resultado de lo que le suceda al deportista. En este sentido se introduce el término de **entropía de la tarea**: cuanto más desorden e inestabilidad se genere en un sistema, mayor será su entropía.

Otro aspecto a considerar de la tarea es que cuánto más compleja sea, el deportista deberá poner en juego mayor cantidad de memoria, mayor control atencional y mayores demandas emocionales. Estos datos son necesarios no solo para planificar las tareas presentadas a los deportistas sino además para que el cuerpo de psicólogos tenga herramientas teóricas a la hora de hablar con deportistas y entrenadores. Muchas veces no se descubren los motivos que provocan la disminución del rendimiento de un atleta. En este caso se ofrece una variable de análisis relacionada directamente con el nivel de complejidad de una tarea y las consecuencias que puede generar desde el plano mental y emocional.

La entropía tiene una doble dependencia: por un lado del entorno y, por el otro, del propio individuo. En el primer caso refiere a los elementos que rodean una actividad y en el segundo caso a la cantidad de recursos propios del individuo que se pongan en juego para la resolución.

Cuando el entorno genera demasiada incertidumbre y los recursos del deportista no alcanzan, se denomina entropía negativa. Se puede realizar una administración de la carga mental y regular el impacto de la tarea sobre la carga emocional vivenciada por el sujeto. La incertidumbre es directamente proporcional al aumento de la inestabilidad emocional. En caso contrario sucede lo mismo: mientras menos incertidumbre genere una situación, mayor estabilidad tendrá desde el plano emocional (Golman y Loewenstein, 2013).

En la medida en que el sujeto se exponga a situaciones de incertidumbre, puede generar adaptaciones con el tiempo y esto reduce los niveles de entropía negativa. Este trabajo lo hace el sistema cognitivo ya que son los mecanismos de aprendizaje los responsables de generar respuestas adaptativas a los contextos cambiantes e inciertos.

En base a lo revisado, para reducir el nivel de entropía debemos:

- Saber cuáles son los elementos que componen una tarea y cómo modificarlos.
- Individualizar las propuestas de trabajo para generar los estímulos correctos.

Diseños de tareas en base a la carga mental

Catena (2012) identificó que a nivel cerebral se activan las mismas áreas en situaciones de toma de decisión y en situaciones de carga mental. Claramente la toma de decisiones es una variable que afecta las estructuras mentales del sistema nervioso. La vinculación entre el grado de incertidumbre y la carga emocional es algo que se investiga hace tiempo en el campo de las ciencias del deporte.

En la práctica deportiva, mientras más inestables sean los elementos que componen al deporte, mayor incertidumbre generarán. Parlebas (1981) plantea que los factores que generan incertidumbre son el contexto en el que el deportista desarrolla la acción y su inestabilidad interna.

Figura 5: Incertidumbre de la tarea



Fuente: Antón, 1998.

Como se observa en la figura, Antón (1998) plantea que existen componentes que influyen en el grado de incertidumbre, a saber: las características espaciales, temporales y motrices de la tarea.

En el caso de los deportes de equipos, una variable que afecta el nivel de incertidumbre es el espacio de juego. Los cambios en esta variable pueden aumentar o disminuir los niveles de incertidumbre.

Otro elemento que condiciona los niveles de incertidumbre es el temporal. El tiempo que se disponga para hacer los análisis pertinentes de las condiciones ambientales y tomar decisiones será inversamente proporcional al grado de incertidumbre.

Por último, la incertidumbre se ve aumentada en base a los grados de libertad que se tome el deportista. En este caso, el establecimiento de normas que imposibiliten realizar determinadas acciones reducirá los niveles de incertidumbre.

Como se mencionó anteriormente, la entropía tiene propiedades emocionales que pueden estimularse como consecuencia de las decisiones tomadas durante la ejecución de la tarea. Las consecuencias de la conducta manifestada en los entrenamientos pueden generar emociones positivas o negativas. Conviene que el entrenador proponga tareas en las que el deportista deba tomar decisiones e intervenir para que lo realice de modo tal que genere un estado emocional adecuado. Estas acciones se entrenan de manera intencional para que el deportista se adapte a situaciones en las que se enfrente con la toma de decisión sin que esto le afecte de manera negativa.

Esta manipulación de las tareas controla la carga emocional de las mismas. De este modo, el deportista aprende a dominar la carga mental en el entrenamiento.

4.2.4 Individualizar la carga mental durante los entrenamientos

El entrenador y los psicólogos deben encontrar estrategias que permitan al deportista regular su carga interna. El psicólogo deportivo es quien guía este proceso ya que cuenta

con más herramienta y domina las variables psicológicas destinadas al control emocional. El entrenador domina las variables de la carga externa, esto es, el manejo del contexto para disminuir los niveles de incertidumbre en la tarea.

En este caso, puede proponerse la utilización de instrumentos para valorar la carga mental y psicológica a modo de escalas. Dichos elementos deberían ser sensibles a la medición no solo de variables cognitivas sino también emocionales.

Hogarth (2001) sostiene que los seres humanos aprenden a manejar la carga mental mediante la adquisición de automatismos y heurísticos que disminuyan las dificultades de la tarea. En la misma línea, Lehrer (2009) plantea que los deportistas experimentados son capaces de tomar decisiones rápidas y en contextos cambiantes, al disminuir los mecanismos intuitivos que posibilitan elegir la mejor opción entre todas las posibles, con el solo hecho de observar.

El heurístico surge producto de entrenar en contextos cambiantes, donde permanentemente se tomen decisiones de manera gradual en cuanto a su complejidad.

Algunos autores plantean que existe la posibilidad de que la carga mental que no se controle genere inconvenientes en la carga física de los deportistas (Marcora, Staiano y Manning, 2009).

A continuación, revisaremos un término que se relaciona con lo trabajado hasta el momento. Hablamos de la depleción del ego, el cual es entendido como la disminución de la motivación producto de esfuerzos sostenidos en el tiempo, ya sea una tarea física, mental o ambas variables.

Independientemente de que este término se relacione con cuestiones psicológicas, se observa que influye sobre el aumento del consumo de glucosa del cerebro. La depleción del ego puede influir sobre el rendimiento físico de dos maneras:

- **Directa:** depende de mecanismos neurales relacionados con la carga de la tarea y la fatiga física.
- **Indirecta:** en este caso es metabólica y se relaciona con la depleción de recursos a nivel cerebral.

Se observó que la fluctuación en los niveles de glucosa en sangre influye directamente en la disminución del rendimiento deportivo. Con esto, al aumentar la dificultad de la tarea y la toma de decisión, el cerebro demanda más gasto energético y, en consecuencia, aumenta la carga mental y disminuye el rendimiento.

Carga mental y planificación

El entrenador es el responsable de gestionar los procesos de entrenamiento y decidir sobre los elementos que compondrán las tareas. Dicho proceso de planificación se respalda en los conocimientos que posea de las variables que componen el entrenamiento.

Como dice Parlebas (2001) para asegurar la transferencia de los aprendizajes y conseguir un rendimiento deportivo óptimo, se recomienda elaborar escenarios de entrenamiento donde se encuentran los elementos que luego surgirán en la competencia. La dialéctica de juego se construye sobre las capacidades fisiológicas, motrices, cognitivas y emocionales. Tradicionalmente se consideró al entrenamiento deportivo relacionado solo con las variables de índole fisiológicas, y se descuidó la importancia e influencia del aspecto psicológico para con la mejora del rendimiento deportivo.

A partir de estos análisis, se deben interpretar los estímulos del entrenamiento no solo desde lo cuantitativo, sino además desde lo cualitativo. En la medida en que se involucren las variables psicológicas, se verán mejoras en la estabilidad emocional y, por lo tanto, en el control de la carga mental. Esto traerá como consecuencia la mejora del rendimiento deportivo.

La carga mental debe introducirse como variable del entrenamiento junto a las demás capacidades que históricamente se han entrenado. En este sentido, la planificación cobra un carácter multidimensional ya que involucra áreas relegadas hasta el momento, como la psicología. Entrenador y psicólogo planifican las cargas de entrenamiento, asumen variables en conjunto para optimizar los resultados en las prácticas y competencias.

No es tarea simple unificar criterios desde las diferentes áreas de trabajo. Se debe comenzar por priorizar una lista de objetivos comunes y luego realizar los abordajes pertinentes. El concepto de deportista es el que debe cambiar y comenzar a entenderlos como seres dinámicos, en continua interacción con el ambiente; el cual a su vez los influye y determina las relaciones que establecen en su proceso de formación. La correcta interpretación de las emociones permitirá elaborar modelos de entrenamientos que contemplen estas variables.

Referencias

- Álvarez, A.** (2011). Inserción laboral de los futbolistas de élite tras su retirada. *International Journal of Sport Sciences*, 1(2), 115-128.
- Antón, J. L.** (1998). *Balonmano. Táctica Grupal Ofensiva. Concepto, Estructura y Metodología*. Granada: Reprografía Digital Granada.
- Baker, J. y Côté, J.** (2003). Resources and commitment as critical factors in the development of 'gifted' athletes. *High Ability Studies*, 14, 139-140.
- Bedolla A. (2002). Definición del Campo Táctico del Taekwondo. *Efdeportes [Revista Digital]* <http://www.efdeportes.com> - Buenos Aires – 51 (8).
- Bengué, L. (2005). *Fundamentos transversales para la enseñanza de los deportes de equipo*. Barcelona: Inde.
- Buceta, J.M.** (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Dykinson.
- Buendía, R.** (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Catena, A., Perales, J. C., Megías, A., Cándido, A., Jara, E. y Maldonado, A.** (2012). The brain network of expectancy and uncertainty processing. *PLoS ONE*, 7(7): e40252. Contreras Jordán, O. R., De La Torre Navarro, E. y Velázquez
- Didomenico, A. y Nussbaum, M. A.** (2008). Interactive effects of physical and mental workload on subjective workload assessment. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 38(11-12), 977-983.
- Giménez Fuentes-Guerra, F.J. y Saénz López Buñuel, P.** (2004). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*. Sevilla: Wanceulen.
- Golman, R. y Loewenstein, G.** (2013). Curiosity, Information Gaps, and the Utility of Knowledge. Recuperado de: <http://ssrn.com/abstract=2149362> ó en <http://77dx.doi.org/10.2139/ssrn.2149362>.
- Gordillo, A.** (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 27-36.
- Hamilton, B.** (2000). East African running dominance: what is behind it? *British Journal of Sports Medicine*, 34, 391-394.
- Hernández Moreno, J., Castro Núñez, U., Cruz Cabrera, H., Gil Sánchez, G., Guerra Brito, G., Quiroga Escudero, M. y Rodríguez Ribas, J. P.** (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Inde.
- Hessing, W.** (2006). *Voleibol para principiantes*. Barcelona: Paidotribos.
- Hogarth, R. M.** (2001). *Educating Intuition*. Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- Lehrer, J.** (2009). *How we decide*. Nueva York: HMH.
- Lent, R.W., Brown, S., & Hackett, G.** (2000). Contextual supports and barriers to career choice: a social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 36-49.
- Marcora, S. M., Staiano, W. y Manning, V.** (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857- 564.

- O'Donnell, R. D. y Eggemeier, F. T.** (1986). Workload assessment methodology. En K. R. Boff, L. Kaufman, y J. Thomas (Eds.). Handbook of perception and human performance: Volume II. Cognitive processes and performance. Nueva York: Wiley.
- Parlebas, P.** (1981). Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice. París: INSEP.
- Parlebas, P.** (2001). Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. N.** (1995). El entrenamiento deportivo, teoría y metodología. 4. ed. Barcelona: Paidotribo.
- Romero Granados, S.** (2001). Formación deportiva. Nuevos retos en educación. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Savickas, M.L.** (2005). The theory and practice of career construction. En S.D. Brown y R.W. Lent (Eds.) Career Development and Counseling: Putting theory and research to work [42-70]. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Ucha, F.** (2004). Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas. Cuba: Deportes.