2.1 Técnicas I

Introducción

En lo que respecta al ámbito de actuación profesional dentro de la psicología deportiva, se destacan una serie de procesos que no se deben dejar de tener en cuanta. En este caso refiere 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 explicito el resultado de dicho proceso.

En la psicología deportiva, son las manifestaciones conductuales (implícitas y explicitas) de los deportistas las que serán llevadas a procesos de medición permanente, mediante diferentes técnicas de evaluación en base a la variable a medir. En este caso, no se resume a un simple análisis, sino a 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 pueden hacer comparaciones de 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 propia mente dicho, 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 psicológica médica a las necesidades observarles 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 a 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 en base a 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 registros 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 interesantes a ser evaluados.

A la hora de realizar las evaluaciones psicológicas, es importante dar contexto a los entrenadores y a los deportistas sobre el contenido de dichas evaluaciones 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 darle a las mismas un sentido de aplicación práctico, se sugieren 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.

Es importante destacar la importancia de recoger información de fuentes diversas. En este caso 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 generó el 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 a sus conflictos o trastornos y además información parcial más ajustada en relación a 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	Tests
Concentración	- Test de Concentración de Toulouse. - Rejilla de Concentración. - Rejilla de concentración con números de diferente tamaño. - Cualquiera de las anteriores con música fuerte no deseada.
Motivación	- Constructo motivacional. - Test de los 10 deseos. - Test Frases incompletas.
Atención	- Trail Making. - TAIS (Nideffer). - Test de Tolouse- Pieron.
Ansiedad	- 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	- Test de la Familia. - Test de la Familia Cinética. - TRO (Test de Relaciones Objetables). - Test de Rorschach. - Test de D.F.H. (Dibujo de la Figura Humana). - Test de Boston (material ideativo complejo).

	- Test Desiderativo de Bernstein.
Inteligencia	- Raven. - Dominó. - Test de Weschler.
Personalidad	- Test de Personalidad Eisenk-EPI. - Cuestionario M.M.P.I. - Cuestionario de Personalidad 16-PF. - Test de H.T.P. (Home, Tree, Person).
Agresión	- Test de Butt (agresión y suficiencia).
Memoria	- Test S.K.T. (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), propone cuanta con una serie de instrumentos donde se pueden 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 avaluación psicológicas aplicadas en el entrenamiento deportivo, se sugiere aclarar lo que se denomina como **indicadores o modalidades de respuestas**, basadas en las características generales del comportamiento humano.

- Modalidad cognitiva: pretende registrar cuestiones relacionadas a los pensamientos, sentimientos o expectativas del deportista.
- Modalidad conductual extrema: pretende medir lo que hace o dice el sujeto.
- Modalidad psicofisiológica: se miden cuestiones vinculadas a las variables fisiológicas, frecuencia cardiaca, 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 auto informes; se pretendía evaluar las cualidades de los deportistas de alto rendimiento, a saber: 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, 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) donde dice que: la observación es parte del método científico y persigue la cuantificación de conductas espontaneas las cuales 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 a 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

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 exponen el plan de recolección de datos. Qué tipo de datos se reclutarán.
- Debe ser objetiva, válida y fiable: en este caso 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 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 llevas a cabo en los entrenamientos como en las competencias.
- Permite información objetiva referida a la eficacia de los modelos de entrenamientos y el resultado en las competiciones.
- 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 tanto individualmente como 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 en base al entorno donde se lleve a cabo la competición y relacionar las reacciones de los deportistas.
- Permite registrar los cambios anímicos de los deportistas en cada uno de los entrenamientos y las competiciones, 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, de los entrenadores o el contexto. En este sentido se puede decir que:

- La observación en los sistemas de juego: en este caso los registros sobre los comportamientos, son llevados a cabo durante los entrenamientos, en las competiciones y los vestuarios, utilizando cuestionarios como herramientas. Las entrevistas individuales y las charlas grupales también sirven para debatir sobre los cambios en relación a los modelos de juego y entrenamiento. Así, se detectan las

resistencias individuales o colectivas en relación a 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: en este caso 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 en base a los resultados obtenidos, producto de 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 respecto a futuras respuestas motoras.

Antes de continuar, se diferenciara 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, la misma se relaciona con las de una investigación. A continuación se detalla cada una de ellas:

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, mediante el control y seguimiento de los planes de entrenamiento. Este proceso se debe llevar a cabo mediante el análisis de situaciones reales de juego y en los entrenamientos.

Las unidades de la observación:

Refiere a la manera en la que se llevara a cabo la recolección de datos.

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

Eventos momentáneos o duración: en el primer caso refiere a la observación de solo un evento relacionado a la conducta en un intervalo de tiempo. En el segundo caso, a mantener la observación durante todo el tiempo para recopilar toda la información posibles en base a 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 llevan a registrar solo en el momento en el que se manifiestan.

En base a la calidad de los datos que se manejen y a los objetivos que se tengan con dichos datos, se utilizaran 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: en este caso el sujeto que es observado no actúa de manera espontánea lo cual afecta a su vez al observador. Se puede deber a que se siente protagonista de un hecho a registrar. En este punto puede que se modifiquen patrones a observar producto de lo comentado, estos patrones pueden ser cuestiones técnicas que se decidan observar.

Autorreactividad: se trata del registro de la propia conducta. 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. Estos 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 a conductas o acciones.

Tipos de descripción: en este punto se refieren a las descripciones *topográficas* y a las *funcionales*. Las primeras refieren al registro de, generalmente, habilidades motrices por lo general. En el segundo caso se plantea que este tipo de descripciones son más importantes por disponer de mayor información e implicar un rol más activos 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.

En base a 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 quienes 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. En este caso pueden ser, narrativos y descriptivos.

- Narrativos: refiere a descripciones con escasa información de 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. Ejemplo:
- Descriptivos: paso posterior al narrativo. Se avanza en cuanto a estructura de la observación, y el lenguaje utilizado es más específico. En este caso 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 en relación a las conductas observadas. Estos pueden subdividirse en:

- Semi-sistematizado: sirve para los observadores recientes ya que se sustenta en base a una evolución de registros, desde poco sistematizado a semi y, por último, a sistematizados. Donde luego se compara su hubo un hilo conductor en la recolección de datos. Con 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: en este caso es la transformación de los anteriores registros una vez pasados a información o dato neto.

Formación del observador

Hablar de las competencias del observador en cuanto a 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 de reunir habilidades del tipo, 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 ya que se han formado académicamente para tal fin. Dentro de dicho proceso, el cual 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 tengan,

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" Dosil (2004).

La entrevista es un método utilizado para la recolección de datos cualitativos aplicada en el ambiente deportivo, la cual 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 su objeto de estudio en cuanto a características del mismo. La entrevista es considerada el instrumento de investigación cualitativo de excelencia. El objetivo para con la misma, es la obtención de información.

Los tipos de entrevista son múltiples y diversos, solo se intentara describir algunos de ellos en base a los que puedan ser aplicados en ámbito deportivo.

En base al canal por el cual se aplica:

- Personales
- Telefónicas
- Cuestionarios

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

- Dirigidas: en este caso el orden de las preguntas está planificado previamente. Se intenta orientar la respuesta en base a la información que se necesita.

- Libres: del modelo psicoanalítico, en este caso el entrevistado configura la entrevista. El entrevistador solo intervienen a modo de preguntas amplias y no condiciona.
- Semi-dirigida: se trata del modelo más utilizado por los psicólogos deportivos y 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, la cual se transforma en su principal instrumento. En base a 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 solo define roles, tiempo, y lugar. Deja al sujeto la configuración de la entrevista. El psicólogo solo debe encontrar determinadas variables mediantes 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 se realizan desde de manera natural. El entrevistado debe estar cómodo mientras habla.

Si los psicólogos no conocen al detalle las características del deporte en cuestión se perderán gran cantidad de datos mencionados en las entrevistas. 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.

Se dividirán tres etapas para el proceso de la entrevista:

Etapa inicial

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

Se orienta en base a 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 revisa 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 propia mente dicha y, además, algunas de las variables psicológicas como: autoconfianza, motivación, respiración, relajación etc.

Final

En este caso se miden los logros respecto a las intervenciones realizadas. Esto se consigue por datos numéricos (cantidad de triunfos) y datos tomados por las sensaciones de los sujetos en base al rendimiento alcanzado, ya sea positivo o negativo.

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 en base a lo que viene.

Se debe tener en claro que el sujeto primero es una persona, con historia, emociones, amistades, familias etc. No es una máquina ni un objeto de estudio, se lo debe considera 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 se deberán tener en cuenta como psicólogos deportivos 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 leguaje a Usar ejemplos Pedir Feedback 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 la 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 con todo este proceso la importancia de trabajar la vinculación con el deportista para poder establecer las bases de confianza con é a lo largo de la temporada.