

EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Dr. Pedro Ureña Bonilla

En el presente artículo se diserta de manera general sobre tres grandes factores psicológicos relacionados con el rendimiento técnico - táctico de los deportistas. Se trata el tema de los requerimientos cognitivos, la automotivación y la psicorregulación, en relación con la eficacia de las acciones deporti-

vas. Paralelamente, se ofrece, a deportista y entrenadores, consejos y posibilidades de intervención, para aumentar la probabilidad de éxito deportivo.

Palabras clave: entrenamiento psicológico, procesos cognitivos, automotivación, psicorregulación y acciones técnico - tácticas.

El propósito central del entrenamiento psicológico es incidir sobre los determinantes psicológicos de las acciones, con la intención de optimizar la ejecución técnico - táctica del deportista. Este proceso, al igual que todo entrenamiento, implica la consideración de al menos tres componentes:

- a) Determinar y valorar el perfil psicológico del deportista en relación con la práctica de un deporte específico. Situación que implica la identificación de las condiciones y características actuales del deportista (**estado es**).
- b) Identificar las destrezas psicológicas que requiere el deportista, para lograr un rendimiento máximo en la práctica de un deporte específico. Es decir, la definición operativa del estado al que se quiere llevar deportista (**estado debe ser**).
- c) Establecer la estrategia metodológica a seguir en la transición del estado es a estado debe ser. Al respecto es preciso, empoderarse de los conocimientos y técnicas precisas, para promover el desarrollo y consolidación de las destrezas psicológicas necesarias para la práctica exitosa de un deporte específico.

El entrenamiento de cualquier factor psicológico - deportivo pasaría por esos tres momentos. Sobre esa base, nos referimos en el presente artículo a tres factores psicológicos relacionados con el rendimiento técnico - táctico de los deportistas, a decir:

- De los requerimientos cognitivos básicos implicados en la regulación de las acciones tácticas.
- De la habilidad para auto - motivarse y,
- De la habilidad de psico - regulación en el contexto de la vivencia de sobrecarga psíquica.

COMPONENTES COGNOSCITIVOS DE LAS ACCIONES TÉCNICO - TÁCTICAS

Las acciones técnico - tácticas se basan en las habilidades cognoscitivas del deportista. Como lo son, el desarrollo de la percepción, el almacenaje de información, la forma de pensar, la toma de decisiones, la imaginación, la memoria y las habilidades comunicativas, entre otros procesos mentales, deben ser parte integral del entrenamiento técnico - táctico, como temas explícitos del mismo y nunca dejarse a la casualidad (Sonnenschein, 1991; Eberspacher, 1995).

Entre los elementos cognoscitivos de mayor importancia para el rendimiento deportivo tenemos:

- La estructura del conocimiento como base de todos los procesos cognoscitivos. Limitado en este contexto, a la estructura del conocimiento técnico táctico.
- La percepción, proceso por medio del cual se capta información, se elabora y se relaciona con una situación deportiva específica y con el control y evaluación de la propia acción y
- La habilidad para tomar decisiones.

Entre estos factores cognoscitivos existen relaciones funcionales. De manera tal que, (1) la estructura del conocimiento sirve al proceso de la percepción y al de la toma de decisiones, así mismo, es enriquecido y diferenciado por la información captada y por la experiencia. (2) Lo apropiado de las decisiones que se tomen en una situación depende esencialmente de la habilidad de percepción; es decir, un adecuado análisis de la situación tiene como consecuencia, la mayoría de las veces, una buena decisión. (3) El juicio sobre la decisión implica de previo, el proceso de la percepción y precede a la vez el análisis consecuente de la situación (Sonnenschein, 1995).

ESTRUCTURA DEL CONOCIMIENTO TÉCNICO - TÁCTICO

Conocimiento técnico: El conocimiento técnico de un deportista se refleja en la imaginación misma del movimiento, en la que participan diferentes componentes sensoriales (kinestésicos, táctiles, visuales, acústicos). La imaginación del movimiento de un deportista, incluye la información relativa a ese movimiento almacenada hasta el momento.

En este marco, es tarea fundamental del entrenador, guiar al deportista, para que experimente el movimiento, atendiendo los aspectos centrales en la ejecución exitosa el mismo. Para ello, se cuenta con diferentes posibilidades, entre las que podría mencionarse:

- El entrenamiento observativo, el cual consiste en demostrar el movimiento,
- El entrenamiento verbal, donde se trata de describir y aclarar del movimiento y,
- En entrenamiento motor, es decir, promover la propia experiencia por medio de ejecución real.

Las formas de entrenamiento mental requieren de un almacenamiento estructurado de la información, así como del desarrollo de un programa de movimiento afinado. Para ello, se dispone de las siguientes posibilidades: pensar el movimiento (entrenamiento cognitivo), conversar consigo mismo sobre el movimiento (entrenamiento subvocal), imaginarse que otra persona ejecuta el movimiento (entrenamiento perceptual oculto) e imaginarse uno mismo ejecutando el movimiento (entrenamiento ideomotor) (Weinberg y Gould, 1999; Sonnenschein, 1995; Seiler y Stock, 1994).

CONOCIMIENTO TÁCTICO

Cada situación deportiva, se caracteriza por elementos que se presentan en forma simultánea, o bien, sucesiva. Para que el deportista pueda percibir y conservar esa información, requiere saber cuáles son las características básicas de la situación presente y la importancia que tienen, para el desarrollo subsiguiente. El conocimiento táctico le facilita al deportista, la selección y codificación de señales y consecuentemente la toma de mejores decisiones, ya que ese conocimiento implica una reducción selectiva de estímulos. Para tomar una decisión, el deportista se basa fundamentalmente en su conocimiento táctico, a partir del cual desarrolla o actualiza planes de acción específicos dependiendo de la tarea a resolver.

Entre las medidas recomendadas para la transmisión y consolidación de planes de acción se proponen con frecuencia: el entrenamiento verbal, el observativo; así como, algunas formas del entrenamiento mental vinculados a la ejecución motora (Sonnenschein, 1997; Eberspacher, 1995; Nitsch, 1995).

LA HABILIDAD DE PERCEPCIÓN

La capacidad perceptual es de gran importancia para el movimiento y para la regulación de la acción e incluye los procesos de selección y codificación de información (Gabler, 1995 a).

Con base en Gabler (1995,a), se requiere una mejoría de la habilidad perceptiva cuando:

- una señal o secuencia de señales es conocida por el deportista, sin embargo, no es atendida por el mismo, o bien, si lo es, sucede en un momento inapropiado (error de selección).

- una señal o secuencia de señales son seleccionadas por el deportista, sin embargo, se le asigna un significado poco claro o impreciso.

En caso de que el deportista no conozca la señal, o bien, la secuencia de señales, se debe entonces resolver primero el déficit de conocimiento. Para ello es preciso que el deportista reconozca los elementos centrales del movimiento.

La mejoría de las habilidades perceptuales se pueden alcanzar, si el entrenador ayuda al deportista a orientar su atención hacia los puntos importantes del movimiento y le ayuda a reconocer la importancia de los mismos; es decir, a codificarlos adecuadamente. Lo mismo es válido para la mayoría de las habilidades perceptuales en el marco de la regulación táctica de las acciones. En este caso, el entrenador ayuda para que el deportista dirija su atención hacia las características relevantes de la situación y hacia una adecuada interpretación de las mismas.

DESVIACIÓN DE LA ATENCIÓN

El entrenador le señala al deportista las características o elementos de la situación específica portadores de información valiosa, promoviendo así, la reducción del campo de búsqueda (Sonnenschein, 1995). Por ejemplo, para un portero, en caso de un tiro libre, podría reducirse a la bola y al ejecutante, aunque se debe tener presente que el proceso de percepción de la información se verá influido por el conocimiento previo existente acerca del ejecutante.

SUSCRIPCIÓN DE IMPORTANCIA

La mejoría de la capacidad de codificación se alcanza, cuando se le asigna el significado adecuado a las características específicas de la situación. También, producto de un aumento de la experiencia deportiva específica, las características particulares de una situación se juntan y son codificados en complejos, lo que facilita el proceso de suscripción de importancia. El resumen logrado en complejos de características, conduce hacia un descargo del deportista en el proceso de recepción y procesamiento de información.

ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN

Sobre la base del conocimiento técnico - táctico transmitido, el entrenador y el deportista trabajan

preguntas relacionadas con la especificidad de la situación y de la tarea.

HABILIDAD DE DECISIÓN

La ejecución técnico - táctica requiere, a la par del conocimiento, de un análisis rápido y adecuado de la situación y de la habilidad para decidirse por una meta y un plan de acción oportuno para el logro de la misma. Plan cuya concreción motora debe dominar el deportista.

PREPARACIÓN DEL PLAN EN SITUACIONES ESPECÍFICAS

Para tomar decisiones tácticas adecuadas, el deportista debe saber, los planes de acción para la situación específica.

INTEGRACIÓN DE SITUACIÓN Y PLAN DE ACCIÓN

El acortamiento del tiempo para la toma de decisiones se da, en función de un almacenamiento integrado de la situación, o bien, de la clase de situaciones y de un plan de acción adecuado alcanzable, de manera que el deportista con el conocimiento técnico - táctico de la situación pueda percibir la solución al mismo tiempo.

El almacenamiento integrado de la estructura de la situación y los planes de acción son definidos en conjunto, con los correspondientes destrezas psicomotoras (técnicas automatizadas), y sensoriales. Al respecto es importante mencionar que el desarrollo de estas destrezas requiere ejercitación frecuente y continua.

Entre las posibilidades metodológicas para desarrollar las destrezas sensomotoras tenemos:

- La vía inductiva: Aquí se trataría de exponer la situación e inducir la búsqueda de soluciones adecuadas a la misma.
- La vía deductiva: En este caso, se brindan posibles acciones solución y el deportista debe encontrar las que mejor se ajustan a los requerimientos de la situación.

LA AUTOMOTIVACIÓN

La habilidad para automotivarse es una condición psicológica fundamental para el rendimiento,

y es de gran importancia, tanto para la regulación de procesos (componente direccional de la motivación), como para la regulación de base (componente intensidad de la motivación) (Gabler, 1995, b). Sin despreciar el papel que la motivación externa pueda tener, la meta debe ser siempre, que el deportista aprenda a ser responsable de la organización propia e intencional de su comportamiento que reconozca su estado motivacional y regule y mantenga el mismo según situación y necesidad (Sonnenschein, 1995).

La habilidad para el autocontrol motivacional es fundamental para que el deportista autodetermine sus acciones. De tal manera, entre las metas parciales necesarias para mejorar la competencia del deportista en el reconocimiento e influencia de sus propios estados motivacionales tenemos:

- la apropiación de conocimientos teóricos sobre el proceso motivacional,
- la apropiación de la competencia diagnóstica para el análisis del propio proceso motivacional y,
- la apropiación de la competencia para intervenir en el propio proceso motivacional.

CONOCIMIENTO TEÓRICO

El diagnóstico e influencia de los procesos motivacionales propios requiere los conocimientos sobre los fundamentos psicológicos en la formación y realización de las intenciones, así como, sobre la relación entre la cantidad de componentes motivacionales relativos a la persona y al medio. Componentes que se influyen mutuamente y que pueden ser de naturaleza permanente o temporal. Esta transmisión de conocimientos debe darse al inicio del programa de entrenamiento motivacional, aunque debe restringirse a la información que el deportista requiere en relación con sus tareas específicas. Esta información depende también de los conocimientos previos que tenga el deportista (experiencias).

Una posición teórica que facilita la aclaración de los comportamientos motivados la brinda la teoría de las acciones (Nitsch, 1995). La cual subraya el carácter procesal del acontecimiento motivacional, sobre la base de la relación persona - medio.

Independientemente del modelo conceptual, se debe promover la reflexión con el deportista alrededor de las siguientes preguntas:

- Qué es la motivación y para qué sirve?
- Qué factores participan en el proceso motivacional y qué relaciones funcionales existen entre ellos?
- Dónde y en qué momento se debe intervenir para influir sobre el estado motivacional?

COMPETENCIA PARA EL DIAGNÓSTICO

Para que el deportista reconozca sus propios procesos motivacionales y problemas motivacionales, así como para reconocer las condiciones y efectos de sus autointervenciones motivacionales, debe aprender a manejar la auto observación orientada y la auto exploración como procedimientos de diagnóstico (Sonneschein, 1995).

La auto observación. Debe orientarse especialmente, a los procesos corporales, emocionales y cognoscitivos, es decir, a aquellos aspectos de la vivencia deportiva, considerados potencialmente como indicadores de un problema motivacional. Sin embargo, debemos reconocer que el proceso de auto diagnóstico es difícil, sobre todo, porque el deportista debe diferenciar entre descripción y aclaración del comportamiento (Valdés, 1996). Ante esta situación, generalmente, es de gran ayuda contar con retroalimentación por parte de otras personas, de manera que, se pueda romper con el pensamiento circular.

La auto observación que tiene lugar cotidianamente, se convierte en auto observación orientada, cuando sucede de manera intencional y sistemática y cuando la subjetividad de la autopercepción se reduce como consecuencia de procesos de selección y codificación.

Es preciso una observación sistemática de indicadores relativos al propio estado motivacional por medio de la confrontación con el propio comportamiento a partir de videos o situaciones de campo (Weinberg y Gould, 1999; Duda, 1992). Si en este contexto se induce al deportista a describir de manera verbal su vivencia, lo estamos obligando a hacer consciente su percepción.

La autoexploración. Se trata de una posibilidad más para ganar información orientada y planificada. En este contexto, la auto conversación sirve para estructurar la observación y para aclarar las preguntas que surjan de la observación (Feltz, 1992). Una autoexploración orientada hacia el diagnóstico de los procesos motivacionales propios, es necesaria, cuando el deportista se percata de ciertos

comportamientos que, en su opinión representen indicadores de un problema motivacional que se esté desarrollando o que está presente.

El diagnóstico del proceso motivacional trata de aclarar las siguientes preguntas:

- Tendrá que ver mi estado motivacional con ciertos comportamientos y vivencias en situaciones particulares?

De ser este el caso, es preciso abordar la siguiente interrogante:

- Cómo se puede describir esa condición o estado motivacional?
- Qué factores del proceso motivacional tienen una influencia importante sobre el estado motivacional actual del deportista?

Es decir, hacia qué aspectos motivacionales relevantes de la situación se orienta la atención y qué importancia se les asigna?

Si el entrenador quiere conducir un análisis autoexploratorio de los procesos motivacionales con uno o más deportistas, podría seguir la siguiente metodología:

- Descripción de los comportamientos y vivencias no deseados que se diagnosticaron en situaciones específicas.
- Señalamiento de las preguntas por aclarar y su secuencia.
- Instrucciones al proceso de autoexploración (propuesta de preguntas)
- Auto exploración en voz alta y en presencia del entrenador y en caso dado, delante del grupo de compañeros, quienes retroalimentarán al final del ejercicio.
- Autoexploración en voz alta con la posibilidad de que el entrenador, según necesidad, brinde consejo.

COMPETENCIA PARA INTERVENIR

Modificación de la motivación atendiendo causas. Se trata de resolver el problema motivacional atacando sus causas (Sonneschein, 1995).

Por ejemplo, un deportista se percata que su desgano por el entrenamiento se basa en lo poco satisfecho que está con su rendimiento, esto por cuanto sus compañeros de más experiencia muestran

mejores niveles. En este caso, su problema motivacional podría resolverse en la medida en que, la valoración de su rendimiento no se apegue a normas de referencia social (ego involucramiento), sino más bien, al propio desarrollo de su rendimiento (tarea involucramiento).

Este procedimiento, también es válido, cuando los problemas motivacionales tengan su causa en el medio; por ejemplo, en la configuración del entrenamiento. En este caso, el deportista debe comprobar si la forma en que el entrenamiento está siendo configurado se puede cambiar; es decir, si el entrenador en la organización del entrenamiento a tomado en cuenta el efecto del mismo, sobre la motivación de los deportistas, si lo quiere considerar y si puede considerarlo.

Modificación de la motivación atendiendo síntomas. En caso de que no se pueda dar una modificación del problema motivacional atendiendo las causas (porque no se encuentren o porque no se pueden cambiar), se puede emprender entonces una estrategia orientada a atacar los síntomas (Sonnenschein, 1995).

Los factores modificables por lo general corresponden a la persona, es decir, a procesos psicológicos específicos implicados en situaciones concretas (emociones, atribuciones, planeación)

De tal forma, mejorar la competencia de intervención en el propio proceso motivacional implica:

- Identificar componentes, funciones y puntos de intervención.
- Ejercitarse en la intervención y puesta en práctica de las medidas de intervención en relación con el diagnóstico.
- Identificación de las posibilidades de control que acompañan los procesos de intervención.

En principio, se trata de que el deportista se responsabilice de su propia automotivación, a partir de un buen conocimiento de los componentes de un programa de intervención.

MEJORÍA DE LA HABILIDAD DE AUTO PSICO - REGULACIÓN

La auto psico - regulación es un proceso que permite recuperar o mantener un funcionamiento psicovegetativo óptimo (Eberspacher, 1988). Esta es una habilidad precisa para:

- Sentirse bien y permanecer saludable, mejorando la resistencia general a la sobre carga psíquica.
- Hacer uso óptimo de las habilidades en la realización de un rendimiento específico.
- Poder acelerar procesos de descanso, es decir, de regeneración.

La sobrecarga psíquica representa la vivencia de un desequilibrio entre las habilidades propias y la dificultad de la tarea, aunado a unas condiciones del medio (físico y social) en que se pondrá en práctica las habilidades propias (Jacques; 1999; Sonnenschein, 1995).

La mejoría de las habilidades de auto psicoregulación es necesaria, cuando el deportista producto de la vivencia de sobrecarga psíquica, desarrolle molestias psicósomáticas o bien, su rendimiento sea irregularmente bajo o requiera procesos de recuperación (Ranglin y Hanin, 2000; Le Scanff y Bertsch, 1999).

La competencia para influir sobre los procesos de psico regulación requiere:

- Conocer la relación entre vivencias de sobre carga psíquica, funcionamiento psicovegetativo y acción.
- Competencia para el diagnóstico, es decir, habilidad para percibir el propio estado psicovegetativo (estado de funcionamiento) y la respectiva capacidad para encontrar las causas de los problemas de funcionamiento o bien, la vivencia de sobre carga psíquica.
- Competencia para intervenir, es decir, habilidad para influir sobre el estado psicovegetativo.

CONOCIMIENTO TEÓRICO

Sobre este tema es importante que el deportista conozca que:

- La vivencia de sobre carga psíquica depende de la percepción individual de la situación.
- La percepción es siempre subjetiva (selección y asignación de importancia).
- La vivencia de sobre carga psíquica afecta negativamente el funcionamiento psicovegetativo.
- El funcionamiento psicovegetativo de un deportista es fundamental para el logro de sus metas.

La comprensión de cada uno de los aspectos mencionados es fundamental como primer paso en el proceso psicorregulativo.

COMPETENCIA PARA DIAGNOSTICAR

Nos referimos aquí, a la habilidad para percibir el propio estado psicovegetativo y a la capacidad para ajustar ese estado en función de la meta pretendida. También es deseable que el deportista desarrolle la habilidad para analizar las causas de la propia vivencia de sobrecarga psíquica en situaciones específicas.

La auto exploración y en ese mismo contexto la auto observación, representan dos técnicas de gran ayuda: De manera tal, la percepción diferenciada del propio estado de activación y tensión, requiere que el deportista haya aprendido a dirigir su atención hacia sí mismo, a identificar alteraciones con tiempo y a ajustar el estado psicovegetativo con la meta.

Entre algunas de las cosas que puede hacer el entrenador para ayudarle al deportista están:

- Señalar algunos indicadores de sobre carga psíquica. De manera particular, los que él pueda observar en el deportista.
- Señalar algunos indicadores de sobrecarga psíquica no observables, por ejemplo, problemas para dormir, falta de apetito, o lo inverso, entre otros.
- Utilizar la técnica de la retroalimentación orgánica (biofeedback), como registro de indicadores ocultos al deportista y al observador externo. Por ejemplo, la conductancia eléctrica de la piel.
- Incitar al deportista a describir el contenido de las propias autopercepciones (pensamientos, imaginaciones, sentimientos) e inducirlo a hacer consciencia de los mismos, por medio de la verbalización.

Entre algunas de las experiencias que pueden ayudar tenemos:

- Observar y hacer consciencia sobre los efectos que tiene el funcionamiento psicovegetativo propio, sobre el rendimiento, la recuperación y la sensación de bienestar.
- Retroalimentar a partir de la relación observada entre funcionamiento psicovegetativo y rendimiento, o bien, con base en la habilidad de recuperación del deportista. Esta es una tarea que corresponde al entrenador.

Otra tarea del deportista, podría ser buscar las causas de la vivencia de sobre carga psíquica en situaciones específicas. Al respecto es importante tener presente que, las causas de la vivencia de sobre carga psíquica, pueden estar en condiciones reales de la situación y o en la percepción de la situación.

La habilidad del deportista para reconocer las causas de la vivencia de sobre carga psíquica puede mejorarse:

- Incitando al deportista a imaginar situaciones de sobre carga psíquica específica.
- Preguntando al deportista, cómo percibe él esa situación. Qué pensamientos e imaginaciones vienen a su cabeza?.
- Definiendo cuáles de los elementos de la situación son los que le generan la vivencia de sobre carga psíquica?

COMPETENCIA PARA INTERVENIR

Se trata de adquirir las destrezas necesarias, para incidir de manera efectiva, sobre la condición psicovegetativa propia.

En este sentido, es importante trabajar sobre:

- La percepción subjetiva de la situación (medidas subjetivas orientadas hacia las causas), o bien, sobre el estado de sobre carga psíquica experimentado.
- Las medidas subjetivas orientadas hacia las causas, apuntan hacia la modificación de la percepción de la situación. Esta se puede lograr, por medio de una modificación de la selección. Por ejemplo, haciendo que **“la atención del deportista se desvíe, desde las características de la situación que generan la vivencia de la sobre carga psíquica, hacia otras características”**.

Entre algunas de las posibles estrategias tenemos:

- La sobre estimulación. Consiste en poner al deportista con bastante frecuencia bajo la vivencia de sobre carga psíquica.
- La Desensibilización sistemática. Mediante la cual se induce la reducción de reacciones vegetativas indeseables, por ejemplo el miedo.
- El entrenamiento de auto afirmación. Con éste, se apunta hacia la eliminación de barreras que

limitan la transformación óptima de las posibilidades de rendimiento. Las barreras se eliminan imaginando la superación exitosa de situaciones / críticas, / asociado a procesos de autosugestión positiva y movimientos corporales específicos.

- El entrenamiento de autoconvicción. Mediante el cual, el deportista aprende a poner sus propias metas y a construir su autoeficacia, sobre la base de una gran convicción de sus habilidades, a partir de las cuales, con esfuerzo, podrá alcanzar sus metas. Aquí se recomienda el entrenamiento de no repetibilidad y el entrenamiento de pronóstico simulado (Eberspacher, 1995).

Entre las medidas para el autocontrol psicoregulatorio orientadas hacia el estado psicovegetativo tenemos:

- Las técnicas de modificación de la tensión y activación periférica - motora. Estas técnicas son efectivas por cuanto promueven un cambio del tipo, intensidad y cantidad de la actividad motora (calentar, estirar, caminar, gimnasia).
- Las técnicas de relajación orientadas al estado psicovegetativo: Se pueden aplicar como mecanismo para desviar la atención del deportista de la situación que genera la sobre carga psíquica. Aquí tenemos:
- El entrenamiento autogénico de Schultz. Con base en éste, se induce relajación por medio de la concentración de la atención en el propio cuerpo y de la autosugestión (ejercicio de pesadez y calor).
- La relajación muscular progresiva (Jacobson): La relajación se obtiene por medio de la tensión relajación sistemática de grupos musculares específicos.
- El entrenamiento psicosomático (Lindeman): Procedimiento derivado del Yoga. Incluye ejercicios para el desarrollo de una percepción diferenciada del propio cuerpo, de la ejercitación de la respiración; así como de la representación de imágenes individuales que simbolizan relajación y tranquilidad.

Otro grupo de medidas orientadas hacia el estado psicovegetativo son:

- Imaginación / autoverbalizaciones / comportamientos ritualizados u objetos / amuletos.
- Todo esto se adquiere producto del aprendizaje.

Para lograr que el deportista desarrolle una buena capacidad psico - regulatoria, es preciso:

- Informar al deportista sobre las medidas de autoinfluencia psicoregulatoria, incluido el efecto de las mismas y los puntos de intervención.
- En caso dado, diagnosticar sobre las causas de la no tolerabilidad de la vivencia de sobre carga psíquica.
- Una elección conjunta de estrategias psicoregulatorias a utilizar y del entrenamiento psicoregulatorio en general.
- Transmitir al deportista las medidas escogidas y apoyar al deportista en el ejercicio de las mismas.
- Informar sobre indicadores para el control de los efectos de las medidas psicoregulatorias.

Observación final:

La planeación, ejecución y control del entrenamiento psicológico requiere de suficientes y sólidos conocimientos del deporte específico, del entrenamiento científico, así como, capacidad y conocimiento psicológico. Todo esto es difícil de tener en una sola persona, razón por la cual, el entrenamiento deportivo como proceso integral, requiere necesariamente del trabajo en equipo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Duda, J. (1992). Motivation in Sport Settings: A Goal Perspective Approach (pp. 56 - 92). En G. Roberts (Ed.). *Motivation in Sport an Exercise*. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Eberspacher, H. (1995). *Entrenamiento Mental. Un Manual para Entrenadores y Deportistas*. España: Inde.
- Eberspacher, H. (1988). *Individuelle Handlungsregulation*. Schomdorf: Hofamann.
- Feltz, D. (1992). Understanding Motivation in Sport: A self - Efficacy Perspective (pp. 93 - 106). En G. Roberts (Ed.). *Motivation in Sport an Exercise*. Champaign, Il. Human Kinetics.
- Gabler, H. (1995 a). Kognitive Aspekte Sportlicher Handlungen (pp. 34 -58). En H. Gabler, J.R. Nitsch y R. Singer (Eds.). *Einführung in die*

- Sportpsychologie*. Teil 1: Grundthemen. Schorndorf: Hofmann.
- Gabler, H. (1995 b). *Motivationale Aspekte Sportlicher Handlungen* (pp. 64 - 102). En H. Gabler, J.R.Nitsch y R. Singer (Eds.). *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen*. Schorndorf: Hofmann.
- Jacques, L. (1999). Efectos localizados de distintas condiciones de estrés en las etapas de tratamiento de la información (pp. 153 - 204). En Ch. Le Scannf y J. Bertsch (Eds.). *Estrés y rendimiento*. España: Inde.
- Le Scannf, Ch. y Bertsch, J. (1999). *Estrés y rendimiento*. España: Inde.
- Ranglin, J. y Hanin, Y. (2000). Competitive Anxiety (pp. 93 - 112). En Y. Hanin (Ed.). *Emotions in Sport*. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Seiler, R. Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport*. Reinbeck: Rowohlt.
- Sonnenschein, (1997). *Wahrnehmung und taktisches Handeln in Sport*. Koln: bps.
- Sonnenschein, I. (1995). Psychologisches Training in Leistungssport (pp. 159 - 177). En H. Gabler, J.R. Nitsch y R. Singer (Eds.). *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Schorndorf: Hofmann*.
- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. Mente y rendimiento. España: Inde.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Il.: Human Kinetics.