

**PROGRAMA DE**

**PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

MILAGROS EZQUERRO

CURSO 2006-07

## 1. PRESENTACIÓN

Psicología del Entrenamiento se ubica en segundo ciclo de la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, con carácter troncal y vinculada a la denominación de Entrenamiento Deportivo y al área de conocimiento de Educación Física y Deportiva y Fisiología. Se inserta en Segundo Ciclo, y en concreto, en quinto curso, correspondiéndole 4,5 créditos teóricos.

Se considera que el estudiante que accede a esta asignatura dispone de unos conocimientos fundamentales sobre Psicología, adquiridos en la asignatura de Primer Ciclo, o en la diplomatura, previamente cursada, por lo que a pesar del carácter teórico que caracteriza a esta nueva materia, su orientación está encaminada hacia la aplicación práctica de los recursos psicológicos en ámbito específico del entrenamiento deportivo.

Los descriptores correspondientes a Psicología del Entrenamiento indican, escuetamente, los contenidos que habrán de integrarse en esta materia, constituyendo el eje en torno al que habrán de articularse los diferentes temas:

***“Psicología del rendimiento deportivo: metodología y técnicas psicológicas aplicadas para favorecer la adherencia y el aprendizaje de habilidades deportivas. Prevención de riesgos psicológicos derivados del entrenamiento deportivo.”***

En esta asignatura, la orientación es netamente aplicada al ámbito de la intervención. Se basa en el conocimiento adquirido por los estudiantes, no sólo en lo que atañe a la Psicología, sino a las restantes asignaturas, previamente cursadas. Ubicada en tercer curso, supone que el alumno ha alcanzado una madurez personal e intelectual que lo capacita para integrar los conocimientos psicológicos aplicados en el ámbito de la intervención, tanto en la actividad física, como en el entrenamiento deportivo.

El conocimiento especializado sobre la conducta humana que aporta la Psicología y su metodología específica para evaluarlo, estudiarlo y comprenderlo para poder abordar su modificación, cuando sea necesario, pueden ser de gran utilidad en este ámbito.

El entrenamiento deportivo tiene como propósito general la adquisición y perfeccionamiento de habilidades motrices, tanto si éstas están orientadas a optimizar el rendimiento en la competición, como si se dirigen a preservar o mejorar la salud de las personas. En ambos casos, el entrenamiento implica la práctica sistemática de un conjunto de tareas que requieren la implicación activa y continuada por parte del

deportista. En este sentido, la adecuada adherencia al entrenamiento supone una cuestión fundamental para el logro de los objetivos. Con excesiva frecuencia, el logro de la adherencia adecuada se pretende conseguir mediante el énfasis en el carácter lúdico de las actividades o enfatizando aspectos motivacionales de manera general, relegando la importancia que tienen los procesos implicados en la instauración de hábitos físicamente activos que, generalmente, requieren la inversión de esfuerzo, superación de dificultades, repetición de ejercicios monótonos etc, necesarios para alcanzar los propósitos del entrenamiento. En relación con estas cuestiones, la Psicología puede aportar el conocimiento, teórico y aplicado, indispensable para instaurar y mantener la conducta de adherencia adecuada, mediante diversas técnicas y estrategias científicamente contrastadas.

En segundo término, la planificación del entrenamiento puede verse enriquecida con la incorporación de la metodología psicológica en la que el licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, ubicará los contenidos correspondientes. Un entrenamiento productivo se basa en una planificación apropiada y por ello, es conveniente que los futuros licenciados perfeccionen su forma de planificar, incorporando los conocimientos psicológicos pertinentes. Dentro de esta planificación, se enfatiza la vertiente preventiva que contribuya a evitar o minimizar los problemas que podrían derivarse del entrenamiento deportivo.

En general, la metodología y las técnicas psicológicas que pueden aplicarse al entrenamiento deportivo son válidas, tanto para unos segmentos de edad, como para otros y tanto si los objetivos son, básicamente, de carácter educativo, de promoción de la salud o están orientados al rendimiento deportivo, requiriéndose sólo la adecuada selección de las técnicas y la adaptación de los contenidos a los diferentes casos.

El entrenamiento deportivo y la propia competición constituyen excelentes ocasiones para que, niños, jóvenes y adultos, aprendan y desarrollen diversas habilidades psicológicas relacionadas con la salud: autocontrol, incremento de tolerancia a la frustración, desarrollo de la perseverancia y el compromiso, mejora del control atencional, adquisición de hábitos saludables etc. Estas variables cuya repercusión sobre el adecuado funcionamiento personal ha sido ampliamente mostrado por la investigación psicológica, suelen ser desatendidas, en general, en otros ámbitos educativos.

## **1.2. Justificación: La Psicología del Entrenamiento dentro del Plan de Estudios**

Esta área del conocimiento, como es lógico, tiene un contenido muy específico, estando presente, de manera directa, en las materias que forman el Plan de Estudios para obtener el título de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte dentro del vigente Plan de Estudios.

De forma resumida y destacando únicamente las asignaturas donde esta área de conocimiento es base de las mismas, en la Tabla 1, puede observarse su presencia en el actual Plan de Estudios

CICLO	CURSO	TIPO DE MATERIA	DENOMINACIÓN	ASIGNATURA	CRÉDITOS TEÓRICOS	CRÉDITOS PRÁCTICOS
1	1	TRONCAL	Fundamentos y Manifestaciones Básicas de la Motricidad Humana	Educación Física de Base	4,5	4,5
1	2	TRONCAL	Psicología de la Actividad Física y del Deporte		8T+1A	0
1	3	TRONCAL	Fundamentos y Manifestaciones Básicas de la Motricidad Humana	Aprendizaje Motor	4,5	0
2	4	TRONCAL	Actividad física y salud	Actividad física adaptada	3	1,5
2	4	TRONCAL	Actividad física y salud	Educación física para la salud	3	1,5
2	4	TRONCAL	Psicología del Entrenamiento		4,5	0
2	5	TRONCAL	PRACTICUM		0	12

Los planes de estudios de esta Licenciatura y de la Diplomatura de Magisterio en la especialidad de Educación Física en nuestra comunidad, tienen en las materias relacionadas con la Psicología y con la Educación uno de sus pilares más sólidos sobre los que se asienta la formación de estos futuros profesionales. De forma más específica, la materia de Psicología del Entrenamiento tiene un hilo conductor a lo largo del 2º curso del primer ciclo en la materia de carácter troncal Psicología del Deporte (9 créditos teóricos). Para los alumnos que acceden a esta Licenciatura procedentes de la Diplomatura de Magisterio en la especialidad de Educación Física, este hilo conductor se remonta, a las asignaturas de Psicología cursadas previamente.

El tratamiento dado a esta materia pretende ofrecer una buena base, dotando a los estudiantes de conocimientos, habilidades, vivencias y recursos que puedan ser aplicados posteriormente en su futura labor profesional en este campo.

## 2. OBJETIVOS GENERALES DE ESTA ASIGNATURA

- a) Conocer la metodología y las técnicas psicológicas específicas que puede aplicar un licenciado en Educación Física en el desempeño de tareas de entrenamiento deportivo tanto en el ámbito del rendimiento, la iniciación o la salud.
- b) Adquirir los conocimientos y técnicas psicológicas adecuadas para favorecer el la adherencia al ejercicio, y el rendimiento deportivo, preservando la salud de los deportistas.
- c) Adquirir los conocimientos y técnicas psicológicas más indicadas para propiciar los objetivos educativos de la actividad deportiva.

- d) Adquirir los conocimientos y técnicas psicológicas más convenientes para contribuir al mantenimiento y promoción de la salud.
- e) Delimitar el ámbito de intervención psicológica que corresponde al entrenador, del que compete al psicólogo deportivo, insertando su tarea en una perspectiva interdisciplinaria.

### 3. CONTENIDOS

Los contenidos del programa se articulan en cuatro *bloques temáticos*, cuya secuencia orientativa es la siguiente:

BLOQUES TEMÁTICOS	ASIGNACIÓN TEMPORAL ESTIMADA
BLOQUE 1.HABILIDADES PSICOLÓGICAS DEL ENTRENADOR	15
BLOQUE 2. PSICOLOGIA DE LA SALUD APLICADA AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	8
BLOQUE 3. PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	22
TOTAL	45

### 4. METODOLOGÍA

El proceso de aprendizaje de los estudiantes en esta etapa final de la licenciatura se plantea con criterios que impliquen su participación activa, utilizando los recursos documentales y personales que puedan favorecer su progreso formativo. Desde esta perspectiva, las sesiones presenciales se destinarán a los contenidos prácticos, proponiendo ejercicios y actividades que faciliten la correcta asimilación de estas cuestiones. Estas tareas habrán de ser complementadas con el trabajo personal del estudiante, que habrá de utilizar las fuentes documentales que se reseñan en la bibliografía. La participación regular en las actividades de tutoría es indispensable para el adecuado desarrollo del programa.

Las actividades que el alumno debe realizar son las siguientes:

Actividad	Forma	Requisitos	Fecha	Valoración máxima
LECTURA DE TEXTOS	INDIVIDUAL		15 abril	2,5
Aplicación practica	Grupo/INDIVIDUAL	Libre+tutoria	10 mayo	3,5
EJERCICIOS EN CLASE	GRUPO/INDIVIDUAL	Realización en clase		3
Otras	Individual	Libre	31 mayo	1

1. LECTURA DE TEXTOS Y REFLEXIÓN. El objetivo consiste en leer, resumir y profundizar sobre un documento sobre Psicología del Entrenamiento Deportivo, enfocado al área de interés del estudiante (rendimiento, ocio, salud, iniciación deportiva etc.). En dicho documento se reflejarán, tanto los objetivos como los procedimientos y evaluación, considerando especialmente las aportaciones de la Psicología, técnicas y metodológicas, concernientes al programa de entrenamiento seleccionado. La revisión crítica de la bibliografía utilizada será uno de los aspectos centrales a considerar en la evaluación. Este trabajo supone la lectura y análisis de textos adecuados, la selección y síntesis de los contenidos más relevantes, en función de los objetivos y las aportaciones personales, debidamente justificadas.

2. APLICACIÓN PRÁCTICA. Los estudiantes propondrán un problema real, observado en los entrenamientos. Una vez aceptada la propuesta, irán presentando en la tutoría cada uno de los pasos a seguir en su intervención: a) Recogida de datos; b) Análisis funcional; c) objetivos; d) planificación de la intervención, e) aplicación y evaluación. f) resultados g) discusión; h) conclusiones. Cada uno de estos pasos habrá de ser supervisado en la tutoría.

### 3. EJERCICIOS PRÁCTICOS EN CLASE

- A) EVALUACIÓN Y ANÁLISIS FUNCIONAL
- B) PLANIFICACIÓN
- C) AUTO-REGISTRO
- D) ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA FAVORECER LA ADHERENCIA AL ENTRENAMIENTO
- E) TÉCNICA DE ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS
- F) TÉCNICAS DERIVADAS DEL CONDICIONAMIENTO OPERANTE

- a. PROGRAMAS DE REFORZAMIENTO Y DE CASTIGO
  - b. CONTRATO CONDUCTUAL
  - c. ECONOMÍA DE FICHAS Y COSTE DE RESPUESTA
- G) HABILIDADES SOCIALES
- H) EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO EN ENTRENAMIENTO

## **CONTENIDOS**

### **BLOQUE TEMÁTICO 1: HABILIDADES Y RECURSOS PSICOLÓGICOS DEL ENTRENADOR**

#### **Tema 1. Necesidades y recursos psicológicos del entrenador**

- 1.1. Evaluación y análisis conductual del funcionamiento del entrenador
- 1.2. Entrenamiento en autocontrol
- 1.3. Entrenamiento en habilidades sociales
- 1.4. Entrenamiento en solución de problemas
- 1.5. Entrenamiento en control del estrés
- 1.6. Autorregulación de la motivación del entrenador

#### **Ejercicios individuales:**

- a) Autoobservación y análisis funcional
- b) Selección de las técnicas adecuadas
- c) Entrenamiento y aplicación de las técnicas seleccionadas (opcional)

#### **Tema 2. Modificación de conducta aplicada al entrenamiento deportivo**

- 2.1. Proceso de evaluación conductual
- 2.2. Análisis funcional de la conducta en el entrenamiento deportivo
- 2.3. Objetivos de la intervención
- 2.4. Selección de técnicas
- 2.5. Aplicación
- 2.5. Evaluación de los cambios obtenidos y prevención de recaídas

#### **Tema 3. Técnicas de modificación de conducta utilizables por el entrenador**

- 3.1. Técnicas derivadas del condicionamiento operante
- 3.2. Técnicas derivadas del aprendizaje por modelado

### 3.3. Técnicas y estrategias de naturaleza cognitiva

## BLOQUE TEMÁTICO II: PSICOLOGÍA DE LA SALUD APLICADA AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

### Tema 4. Psicología ejercicio físico y salud: mitos y realidades

- 4.1. Beneficios y riesgos del ejercicio físico sobre la salud mental
- 4.2. Hipótesis explicativas de los beneficios del ejercicio sobre el funcionamiento psicológico
- 4.3. Consideraciones éticas

### Tema 5. Ejercicio físico y trastornos de la conducta alimentaria

- 5.1. Trastornos de la conducta alimentaria
- 5.2. Anorexia inducida por ejercicio
- 5.3. El ejercicio físico en el trastorno anoréxico
- 5.4. Yatrogenia

### Tema 6. Adicción al ejercicio físico

- 6.1. Características de la adicción ejercicio físico
- 6.2. Hipótesis explicativas
- 6.3. La triada de la deportista

### Tema 7. Ejercicio físico y trastornos de la imagen corporal y trastornos dismórficos.

- 7.1. Imagen corporal: concepto e implicaciones
- 7.2. Trastornos de la imagen corporal y su relación con otras disfunciones mentales
- 7.3. Trastorno dismórfico corporal
- 7.4. Ejercicio físico y trastornos de la imagen corporal

### Tema 8. Psicología aplicada a la promoción de hábitos deportivos saludables

- 8.1. Concepto de hábito
- 8.2. Promoción de hábitos saludables
- 8.3. Modelos teóricos para el cambio de conducta

## BLOQUE TEMÁTICO III. PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

### Tema 9. Necesidades psicológicas del entrenamiento deportivo

### Tema 10. Planificación del entrenamiento deportivo

- 10.1. Planteamiento inicial de objetivos
- 10.2. Adaptación del plan inicial al tiempo disponible
- 10.3. Consideración de posibles dificultades y modificaciones
- 10.4. Planificación preventiva

### Tema 11. Adherencia al entrenamiento

- 11.1. Adherencia al entrenamiento
- 11.2. Análisis funcional de la falta de adherencia
- 11.3. Intervención para reducir el riesgo de falta de adherencia
- 11.4. Fortalecimiento de la motivación cotidiana
- 11.5. Control de las situaciones estresantes del entrenamiento
- 11.4. Fortalecimiento e la autoconfianza
- 11.5. Control de posibles modelos relevantes
- 11.6. Adherencia a actividades complementarias del entrenamiento
- 11. 7. Intervención para controlar los excesos de adherencia

#### Tema 12. Aprendizaje de habilidades técnicas

- 12.1. Necesidades psicológicas del aprendizaje
- 12.2. Directrices de la intervención psicológica
- 12.3. Estrategias de intervención
- 12.4. Aprendizaje de movimientos técnicos específicos
- 12.5. Aprendizaje de conductas de esfuerzo

#### Tema 13. Aprendizaje del comportamiento táctico

- 13.1. Decisiones sobre el plan de actuación en una competición
- 13.2. Decisiones sobre ejecución inmediata
- 13.3. Decisiones sobre el mantenimiento o modificación del plan de actuación
- 13.4. Intervención para vincular una decisión a estímulos antecedentes simples
- 13.5. Estrategias psicológicas para el aprendizaje de decisión entre dos o más conductas alternativas
- 13.6. Programa de intervención en grupo para el aprendizaje de decisiones complejas
- 13.7. Estrategias para el desarrollo del juego colectivo

#### Tema 14. Evaluación del entrenamiento deportivo

- 14.1. Evaluación del contenido del entrenamiento
- 14.2. Evaluación del volumen y la intensidad
- 14.3. Evaluación del rendimiento en tareas del entrenamiento
- 14.4. Evaluación del efecto del entrenamiento en el progreso de los deportistas en entrenamiento y en competición
- 14.5. Evaluación de los aspectos psicológicos del entrenamiento

#### Tema 15. Psicología y lesiones deportivas

- 15.1. Aspectos psicológicos implicados en las lesiones deportivas
- 15.2. Prevención de lesiones
- 15.3. Estrategias psicológicas en la rehabilitación de lesiones

#### Tema 16. El deporte y la formación de los jóvenes

- 16. 1. El deporte e competición en la formación integral de los niños
- 16.2. El entrenador de deportistas jóvenes
- 16.3. Estrategias psicológicas en las sesiones de entrenamiento

## 16.4. Estrategias psicológicas en la competición

### METODOLOGÍA

Las sesiones presenciales se destinarán a exponer y debatir los contenidos del tema correspondiente. Asimismo, se realizarán los ejercicios de aplicación práctica correspondiente.

El alumno deberá completar su aprendizaje de forma autónoma, con el apoyo de la bibliografía específica, así como con la que estime oportuna, siempre que cuente con el respaldo científico suficiente.

Las sesiones en tutoría son un elemento crucial en el desarrollo de los trabajos prácticos, así como en lo que concierne al esclarecimiento de dudas o a la ampliación del conocimiento.

### EVALUACION

El alumno podrá optar por presentarse a un examen final, sobre los contenidos del programa o por la evaluación continua, mediante la realización de actividades, propuestas en este programa.

En caso de optar por el examen, este consistirá en 5 ejercicios de aplicación práctica, del tipo de los que se plantearan en las sesiones presenciales. Cada ejercicio tendrá un valor máximo de 2 puntos.

En caso de haber optado por el sistema de evaluación continua y no haber superado la calificación necesaria para aprobar la asignatura, el estudiante deberá presentarse al examen de las siguientes convocatorias, sin tener la alternativa de realizar nuevos trabajos.

### BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA

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

Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para los entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid Dykinson.

Buceta, J.M., Bueno, A.M. Ezquerro M., Eraña I, y Mas B.(2001). *Intervención psicológica para la promoción del ejercicio físico*. En . J.M. Buceta, A.M. Bueno y B. Mas (Eds). *Intervención Psicológica y Salud: Control del estrés y conductas de riesgo*, Madrid Dykinson ( pp.299-350).

Ezquerro, M. (2001). Estrategias psicológicas para la promoción de hábitos deportivos saludables En: M Frailde y J.M. Garrido (Comps.). La Psicología clínica y de la salud en el siglo XXI. Posibilidades y Retos. Madrid: Dykinson.

Gimeno, F. (2000). *Entrenando a padres y madres: Claves para una gestión eficaz de la relación con los padres de jóvenes deportistas*. Zaragoza. Ed. Mira.

Heil, J. (1993). *Psychology of Sport Injury*. Ch. III. Human Kinetics

Gimeno, F. y Ezquerro M. (2006) intervención psicológica en un caso de evitación interoceptiva en el deporte. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. Vol 11, nº 2, pp. 99-106.

López de la Llave, A. y Pérez-Llantada, M.C. (2005). Evaluación de Programas en Psicología Aplicada (Salud, Intervenciones sociales, Deporte, Calidad...). Madrid Dykinson.

Olmedilla, A (2006) Factores Psicológicos y lesiones en futbolistas. Murcia. Fundación Universitaria San Antonio.