

*** *Detección de necesidades, posibilidades y riesgos psicológicos.***

Teniendo siempre en cuenta los objetivos deportivos que se persigue alcanzar, el estudio inicial del plan de actividades deportivas, permitirá detectar las ***necesidades psicológicas*** de cada periodo de la temporada o, más en concreto, de cada una de las actividades más trascendentes del calendario anual. Se trata, todavía, de una valoración general que pretende señalar cuáles podrían ser las directrices del trabajo psicológico a realizar. En líneas generales, y a modo de ejemplo, en el caso expuesto en la tabla-2, podrían detectarse necesidades como las siguientes:

- La extensión del primer periodo preparatorio (siete semanas), todavía lejos de las competiciones importantes de la temporada, con una carga de trabajo deportivo previsiblemente elevada, sugiere la necesidad de una elevada motivación básica y quizá de una motivación y atención específicas para la adquisición de nuevas habilidades técnicas.
- La trascendencia de los campeonatos de España y Europa, plantea la necesidad de preparar bien estos eventos desde el punto de vista psicológico (potenciar la auto-confianza, auto-controlar la activación, etc.).
- La falta de competiciones oficiales "mayores" a lo largo del calendario (se lo "juega" todo en los campeonatos de España y Europa), requiere que las competiciones "menores" sean utilizadas para habituar al deportista a las condiciones estresantes de la competición y ensayar estrategias psicológicas que le permitan controlar todo aquello que pueda interferir con su rendimiento.
- Además, parece conveniente que el plan de entrenamiento deportivo, fundamentalmente en los periodos de competición "menor" y en el periodo preparatorio de Enero-Febrero, incluya simulacros de competición en los que se exponga al deportista a las dificultades previsibles en las competiciones "mayores" y se ensayen "en vivo" estrategias apropiadas para controlarlas.
- Si el deportista no dominara las habilidades apropiadas de afrontamiento que podrían hacerle falta en las competiciones "mayores" (información que puede o no tenerse todavía, según se conozca o no al deportista en el momento de realizar esta primera valoración de las posibles necesidades psicológicas), sería necesario que las aprendiera antes del primer periodo de competición "menor", de forma que éste pudiera servirle para ensayar en situaciones de competición las habilidades pertinentes.

Seguidamente, se deben valorar las *posibilidades* que conlleva el propio calendario de actividades para conseguir satisfacer las necesidades detectadas. Es evidente, que estas posibilidades deberían ser aprovechadas, y por ello la importancia de considerarlas como uno de los primeros pasos al elaborar la planificación. En el ejemplo de la tabla-2, podrían observarse posibilidades como las siguientes:

- El largo periodo preparatorio inicial, sin compromisos competitivos, permite realizar un amplio trabajo psicológico de "inversión" con el objetivo de que se "recojan sus frutos" más adelante. Es un buen momento para entrenar al deportista en habilidades de afrontamiento y desarrollar un estilo de funcionamiento que favorezca el fortalecimiento y mantenimiento de la auto-confianza cuando se aproximen y estén presentes las competiciones importantes de la temporada. En este periodo, la concentración en la montaña puede ser un buen momento para iniciar (o fortalecer) una relación apropiada entre el deportista y el psicólogo, y también para poner las bases que permitan potenciar la motivación básica.
- La existencia de torneos amistosos y de un segundo periodo preparatorio, permite programar situaciones de exposición a las condiciones de la competición y ensayo de estrategias de afrontamiento.
- La distribución de las competiciones "mayores" en el calendario, permite prepararlas específicamente con detalle (estudio de los rivales, prevención de dificultades, ensayo de estrategias, etc.), en beneficio de la percepción de control que tan relevante es para el fortalecimiento de la auto-confianza.
- La experiencia del Campeonato de España, bien aprovechada, puede resultar muy valiosa, desde el punto de vista psicológico, para la preparación del Campeonato de Europa en el segundo tramo de la temporada.
- El torneo internacional de España, justo antes del campeonato de Europa, puede servir como "ensayo general" para poner en práctica estrategias que se consideren apropiadas.
- El final de la temporada después del Campeonato de Europa, permite que el deportista se recupere emocionalmente de la experiencia de esta competición, y que después analice, tranquila y detalladamente, lo sucedido en el campeonato y en el conjunto de la temporada.

Asimismo, el calendario de actividades puede llevar implícitos determinados *riesgos psicológicos* que deben detectarse a tiempo para poder evitarse o aliviarse. Se trata de un trabajo preventivo de gran importancia, del que pueden derivarse valiosas sugerencias para corregir en lo posible el calendario; y en caso de que no se pueda corregir, la detección de estos riesgos planteará necesidades de trabajo psicológico relacionadas con la minimización de los mismos. Siguiendo con el ejemplo de la tabla-2, podrían detectarse riesgos como los siguientes:

- La primera competición "mayor" (el Campeonato de España) está demasiado lejos del inicio de la temporada, y aunque el periodo preparatorio inicial es variado (concentración, viaje al extranjero, etc.) y están las competiciones amistosas del periodo de competición "menor", incluyendo algunos viajes, pueden existir momentos de exceso de relajación y/o monotonía y aburrimiento. Además de ser prioritario el fortalecimiento de la motivación básica desde el inicio de la temporada, parece conveniente que en las competiciones amistosas el deportista se enfrente, al menos en algunas de ellas, a rivales de alto nivel que impidan que consiga éxitos fáciles (el psicólogo puede sugerirle al entrenador que, si todavía es posible, corrija el calendario de estas competiciones en esta dirección). Además, quizá sea necesario incrementar la incertidumbre del deportista respecto al éxito en el campeonato de España, o acentuar la trascendencia del mismo al ser clasificatorio para el Campeonato de Europa (es decir, manipular la variable estrés para incrementar su estado de alerta y conseguir que se prepare convenientemente). El riesgo aquí apuntado sería todavía mayor si el deportista considerara "fácil" el Campeonato de España y pensara, básicamente, en el Campeonato de Europa. Si fuera así (algo que de momento puede o no saberse), existiría el peligro de que el deportista no realizara bien el trabajo necesario para preparar el Campeonato de Europa (al encontrarse aún muy lejos), y también de que no se preparara bien para el Campeonato de España (aumentando sus posibilidades de quedar eliminado del Campeonato de Europa).

- Entre el último torneo del primer periodo de competición "menor" (torneo-4) y el Campeonato de España, hay un espacio de un mes que quizá sea demasiado largo sin que el deportista se exponga a la experiencia de la competición. Podría ser interesante que unos diez días antes del Campeonato de España se planificara una competición amistosa frente a rivales de nivel medio. Esta competición serviría como "ensayo general" de la competición "mayor", contribuyendo a centrar la atención del deportista en la competición tras tres semanas sin competir (una de ellas de descanso), y también a fortalecer su auto-confianza (sobre todo si en periodos anteriores se ha acentuado la trascendencia de la competición y se ha fomentado la incertidumbre del deportista respecto al resultado). Si fuera imposible incluir en el calendario esta competición-ensayo, sería conveniente hacer algún ensayo (o algunos ensayos) en vivo en el tiempo de entrenamiento, intentando reproducir en lo posible las condiciones de la

competición, pero de forma que predomine la percepción de control de la situación.

- Un mal resultado en el Campeonato de España que supusiera la eliminación del Campeonato de Europa, obligaría a un cambio de objetivos deportivos y plantearía nuevas necesidades. En principio, no parece razonable prever con detalle esta posibilidad teniendo en cuenta que se trata de un deportista que parte como favorito en esta competición, pero sí conviene tener una idea (aunque de momento no se comparta con el deportista) sobre cómo se podría replantear la temporada en caso de que se produjera el fracaso.

- Una mala actuación en el Campeonato de España, aún consiguiéndose la clasificación para el Campeonato de Europa, y sobre todo la percepción subjetiva de que se ha competido mal, unida a atribuciones que puedan debilitar la auto-confianza, podría suponer que el deportista dudara perjudicialmente respecto a sus posibilidades en la competición europea. Se deberá estar alerta en relación con esta situación, elaborándose un plan especial para controlar este problema si se produjera el caso.

- En el segundo periodo de competición "menor", parece, a primera vista, que hay demasiados viajes seguidos; el tercero muy largo y con cambio de horario y de clima. Este "ajetreo" puede provocar un desgaste excesivo, físico y psicológico, a pocas semanas del Campeonato de Europa, con el consiguiente riesgo de perjudicar la "puesta a punto" del deportista para el evento más importante de la temporada, junto a un aumento de su vulnerabilidad a lesionarse. Se le podría sugerir al entrenador que eliminara este viaje (en principio inoportuno) y sustituyera esta actividad por otro torneo, a ser posible sin necesidad de un viaje, o en su defecto por un simulacro de competición. El psicólogo debería insistir en la importancia de este cambio de planes, advirtiéndole de los graves riesgos que conlleva la situación actual. Si no fuera posible este cambio, habría que rehacer el programa posterior a este torneo, dejando tiempo para que el deportista se recupere antes de afrontar el torneo internacional anterior al campeonato de Europa. Asimismo, en este caso, habría que trabajar con el deportista (sesiones específicas de trabajo psicológico directo) para procurar que manejase lo mejor posible el estrés al que por diversas vías se vería sometido en esta fase de la temporada.

- En caso de que se produjeran, los malos resultados en los torneos previos al Campeonato de Europa, sobre todo en el torneo internacional de España, podrían afectar perjudicialmente la auto-confianza del deportista. Es necesario prevenir este problema, dándole a estos torneos un *carácter de prueba* de la que, en cualquier caso, se obtendrán conclusiones valiosas para el Campeonato de Europa. En esta dirección, será muy conveniente controlar las expectativas previas del deportista y analizar el rendimiento y los resultados de manera objetiva y

constructiva. El psicólogo deberá estar muy alerta en estos momentos tan críticos.

Del mismo modo, tras la valoración inicial de necesidades, posibilidades y riesgos del plan de actividades, cuando llegue el momento de estudiar con más detalle el plan de trabajo deportivo de cada periodo o subperiodo de la temporada, deben detectarse las demandas y posibilidades de trabajo psicológico que conlleva el plan deportivo. De esta forma, se podrá elaborar un plan de trabajo psicológico que (a) responda a las necesidades existentes en cada momento de la temporada; (b) aproveche los recursos que aporte el plan de actividades deportivas; y (c) controle los riesgos que pudieran provocar dificultades.