

El trabajo con los psicólogos deportivos

Alistair Higham (GBR) y Julie Blackwood (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 9-11

RESUMEN

En este artículo, Alistair Higham estudia los beneficios y desafíos que tienen los entrenadores cuando trabajan con psicólogos deportivos, y cuenta cómo trabajó con la psicóloga deportiva Julie Blackwood para preparar los Juegos Mundiales Universitarios disputados en Corea del Sur, el año pasado, en los que Gran Bretaña ganó una medalla de oro y una de plata. Julie seguidamente cuenta su trabajo con mayor detalle y proporciona su punto de vista sobre cómo pueden trabajar los entrenadores con los psicólogos deportivos de manera efectiva.

Palabras clave: Psicólogo deportivo, cultura de equipo, apoyo remoto

Recibido: 30 Marzo 2016

Aceptado: 15 Junio 2016

Autor correspondiente:

Alistair Higham

Correo electrónico:

alistair.higham@lta.org.uk

INTRODUCCIÓN

Todo está en la mente. La toma de decisiones, la creatividad, las expectativas, la presión, la concentración, el control emocional... y podría continuar con la lista. En realidad, lo haré: ganar fácilmente, mejorar el juego, decisión, tener perseverancia, ver una oportunidad, variar las tácticas, relajarse, mantenerse positivo, todo está en la mente. Bueno, ¿dónde más podría estar?

Creo que la mayoría de los entrenadores reconoce el papel vital que juega la mente para ganar los partidos de tenis. Muchas de las cosas que como entrenadores decimos a nuestros jugadores durante los partidos tienen un aspecto psicológico: "¡Adelante!", "¡Vamos!", "¡Tú puedes!", "¡Sigue luchando!". "¡Concéntrate!", "¡Aquí y ahora!". Pero, por alguna razón, los psicólogos deportivos no son vistos como los preparadores físicos, a quienes se los ve como fisioterapeutas. La percepción es que arreglan lo que está roto. Si aceptamos que los preparadores físicos ayudarán a tener músculos más fuertes, deberíamos aceptar que los psicólogos deportivos ayudarán a tener mentes más fuertes.



Y, por lo tanto, siempre trato de encontrar maneras de trabajar con psicólogos deportivos. Desde el inicio de mi carrera, he tenido la suerte de mantener una relación laboral muy estrecha y que continúa hasta hoy con el Dr. Chris Harwood. Entre las primeras conversaciones sobre el momento y el fluir de los partidos, se evidenció que el trabajo con un psicólogo deportivo que sabe de tenis, tiene que ver mucho más con la construcción de un enfoque mental que con el concepto erróneo, tan comúnmente aceptado, de que sólo se necesita un psicólogo deportivo cuando hay que arreglar algo.

BENEFICIOS Y DESAFÍOS

Sigo trabajando con psicólogos deportivos, actualmente, con Ana Soares, sobre cómo comprenden los jugadores el "Viaje del Partido" (ver en la próxima edición de esta revista su último informe sobre los Puntos Decisivos en el Tenis) y Julie Blackwood, en su trabajo como psicóloga deportiva del equipo de tenis universitario de Gran Bretaña. Por mi experiencia, trabajar con psicólogos deportivos tiene muchos beneficios. Y no solamente para los jugadores que forman parte de un programa, sino también para el entrenador. Un psicólogo deportivo puede:

- Ser un excelente vehículo para transmitir las ideas propias/conducta de entrenamiento del entrenador.
- Aclarar las dudas que le pueda plantear un entrenador sobre la mejor manera de trabajar con sus jugadores.
- Sugerir cómo mejorar la efectividad de los ejercicios y habilidades mediante la incorporación de elementos psicológicos.
- Motivar al entrenador teniendo una actitud de apoyo.
- Ayudar a crear una ética de equipo valorada por los jugadores.
- Proporcionar un contexto independiente y seguro a los jugadores, en el cual expresen sus pensamientos y sentimientos, sin consecuencias.

Igualmente, puede haber ciertos desafíos para el trabajo con psicólogos deportivos.

- Gastos: El tiempo dedicado con los jugadores y el impacto real que se puede lograr a menos que sea una relación a largo plazo.
- Los entrenadores piensan que ellos se ocupan de la psicología.
- Los psicólogos deportivos pueden operar en áreas mentales aisladamente.
- Los psicólogos deportivos están profesionalmente obligados a mantener la confidencialidad, si así se hubiere acordado con el jugador.

Por lo tanto, para maximizar los beneficios y minimizar los desafíos, sugiero que los entrenadores:

- Trabajen con un psicólogo que sepa de tenis o desee trabajar en colaboración con el entrenador para aprender.
- Trabajen con una Universidad para identificar un candidato potencial recientemente titulado.
- Elijan iniciativas/actividades que incluyan a todos los jugadores y que sean de fácil implementación.
- Consideren trabajar los aspectos individuales y de equipo.
- Hagan que la psicología sea práctica definiendo los tiempos y produciendo los recursos adecuados.

ESTUDIO DE UN CASO

El equipo de tenis universitario de GB, apoyado por la Tennis Foundation*, tuvo un papel destacado en los Juegos Mundiales Universitarios de 2015 pues logró volver con medallas de oro y plata en los dobles masculinos y femeninos respectivamente, del segundo evento multideportivo en importancia mundial tras los Juegos Olímpicos. Como Director del equipo en ese evento, recurrí a los servicios de Julie Blackwood, psicóloga deportiva que había jugado en la Universidad de Loughborough y con quien el entrenador del equipo, Barry Scollo, y yo trabajamos en conjunto en la fase de preparación del torneo.

El resto de este artículo es la explicación de Julie sobre su papel como psicóloga deportiva, apoyando la preparación del equipo para el evento que coincide con las conclusiones detalladas arriba. Aunque se presentan referidas al equipo, cada entrenador podrá fácilmente adaptar estas ideas para sus programas de entrenamiento.



CONTACTO INICIAL

Mi participación en el tenis universitario de GB comenzó 8 meses antes de los Juegos Mundiales Universitarios, cuando asistí a un campamento de preparación para el Masters Universitario Mundial anual. El campamento era una oportunidad excelente para conocer al equipo técnico y a los jugadores, y observar el entorno y las interacciones. Con la idea de aumentar mi conocimiento de los jugadores, del evento y del plan de preparación para los juegos (campamentos, partidos, fechas) del Director del Equipo, desarrollé un programa de intervención psicológica enumerando las áreas clave para el apoyo psicológico.

En este punto, es pertinente destacar que me mantuve independiente del proceso de selección formal de los jugadores para conservar las relaciones abiertas con los candidatos. Sin embargo, me comprometí activamente en varias conversaciones con el Director del Equipo y su entrenador comentando la influencia de las diferentes selecciones de parejas de dobles y la dinámica de las parejas. Esto sirvió para estimular las reflexiones y tomar conciencia de las tendencias y las hipótesis.

DESARROLLAR LA CULTURA DE EQUIPO

En el segundo campamento de dos días para tenistas universitarios británicos, llevé a cabo un taller con

entrenadores y jugadores con la idea de generar una Cultura de Equipo que no sólo se aplicara a los Juegos Mundiales Universitarios, sino también a los futuros eventos (debido a que asistieron más personas). La sesión se centró en comentar experiencias de equipo que se percibían como una influencia positiva o negativa sobre el rendimiento. Gracias a las contribuciones de los jugadores, la sesión fue un gran éxito, tanto entrenadores como jugadores colaboraron con una serie de aspectos para incorporar dentro de la cultura del equipo.

Tras la sesión decidí dividir el plan en tres temas principales, que se apoyaban en los fundamentos centrales. La cultura se diseñó en un gráfico con forma de medalla (alineada con el objetivo del equipo de los Juegos Mundiales Universitarios) y se compartió con cada miembro del equipo. Creé también un video sobre el equipo y el Director pudo revisar los conceptos básicos de la cultura en las reuniones de equipo, según fuese necesario.

CONVERSACIONES SOBRE PREFERENCIAS INDIVIDUALES

Mantuve conversaciones telefónicas con cada uno de los miembros del equipo durante el mes anterior al evento. Las preguntas fueron, "¿Cómo te gustaría que fuera el apoyo?" y "¿Cuál va a ser su contribución principal al equipo?". A partir de estas conversaciones, elaboré una lista de puntos a tratar con cada integrante del equipo que se compartió con los entrenadores. Tanto el Director, como el entrenador del equipo destacaron los comentarios sobre lo que esperaban de ellos los jugadores, y agregaron que una retroalimentación positiva por parte del entrenador era particularmente útil. También creo que el contacto individual con cada jugador facilitó mi apoyo en el evento.

SOPORTE REMOTO

Durante los Juegos Mundiales Universitarios, presté mi apoyo a distancia al equipo desde el Reino Unido. Mantuve el contacto con el Director del Equipo y con el resto de los integrantes, participando en un grupo de mensajes y siguiendo el progreso del equipo en línea. Aunque puede parecer insignificante, este grupo me sirvió para informarme sobre los cambios y avances (por ej. quién visitaba al fisioterapeuta) y quién iba ganando en el cuestionario de Niños contra Niñas. Estaba siempre disponible en Skype, lo cual no era obligatorio, pero sí se fomentaba, debido a la naturaleza exigente de tales eventos. Cuando el equipo regresó a casa, nos reunimos con el Director para analizar el evento y el viaje precedente, documentando el proceso con una reflexión práctica.

CONCLUSIÓN

Esperamos que este artículo les proporcione un panorama sobre cómo los entrenadores pueden trabajar de manera efectiva con los psicólogos deportivos, con las visiones desde ambos lados. Para mí, el trabajo con el equipo de tenis universitario de GB ha sido una experiencia sumamente gratificante, y que continúa hasta hoy. Quisiera agradecer a Alistair por tener la visión de trabajar con un psicólogo deportivo en su rol de Director de la Universidad. Todo está en la mente... ¿dónde más podría estar?

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Alistair Higham y Julie Blackwood 2016



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del

material— para cualquier propósito, , incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)