

## **LA PLANIFICACIÓN Y SUS MODELOS EN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE**

### **THE PLANING AND ITS PSYCHOLOGICAL MODELS IN SPORT**

**Alberto Moreno González**

Doctorando Ciencias Psicológicas, del deporte  
ISCF. Manuel Fajardo Cuba  
Grupo de investigación EDUFISICA  
Universidad del Tolima  
[amorenog@ut.edu.co](mailto:amorenog@ut.edu.co)

#### **RESUMEN**

El artículo está orientado a entrenadores, directores deportivos, profesores de educación física y estudiantes de educación física deporte y recreación. Tiene como objetivo presentar la evolución de los diferentes modelos utilizados en la planificación de la preparación psicológica de los deportistas, indicando como cada uno los autores, presenta la estructura, objetivos, contenidos y tareas a realizar en la preparación psicológica.

Palabras claves: Planificación, Preparación psicológica, modelos de preparación.

#### **ABSTRACT**

This article is aimed at coaches, directors of sports, physical education teachers, and people whose major is in physical education, sports and recreation. The study has as the main objective to present the evolution of the different models used in planning the psychological training of a sportsperson, showing the way how each one of the authors presents the structure, the objectives, contents and the tasks to be performed during the psychological training.

**KEY WORDS:** planning, psychological training, models to prepare

## INTRODUCCION

El entrenamiento deportivo se define como un fenómeno pedagógico en el cual intervienen procesos especializados de la educación física orientados directamente a lograr elevados resultados deportivos. Matveiev (1972).

Las estructuras del entrenamiento, hoy por hoy, no son únicamente las principales condiciones necesarias para obtener los resultados deportivos sino que procuran asegurar la longevidad deportiva de nuestros atletas. Forteza (1999).

Pero muchos atletas y entrenadores piensan que el entrenamiento psicológico debería de producir resultados milagrosos, mágicos y, casi instantáneos. Los atletas saben bien que para desarrollar sus habilidades físicas han de pasar años entrenándose. El entrenamiento psicológico necesita el mismo tipo de dedicación y de tiempo. Para que un atleta domine realmente su mente, debe dedicar años de desarrollo de estas habilidades. Se cree que la próxima frontera del deporte no será el desarrollo de nuevos métodos de entrenamiento físico sino el desarrollo de estas habilidades psicológicas hasta el punto de que los atletas podrán dominar sus cuerpos para conseguir un nivel superior de ejecución

La preparación psicológica es considerada como el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y en las competencias. Judadov, N.A. (1990). Matvieev (1977) la denominó *preparación moral y volitiva*, cuyo objetivo era formar y desarrollar la perseverancia, que estimula la práctica sistemática del deporte y al logro de los más elevados resultados en este aspecto. Para Matvieev, una de las tareas más importantes en esta preparación era la creación de la posibilidad de dirección del estado psíquico del deportista, para superar las emociones negativas en el curso de las competencias, recomendando métodos como la autoeducación, entrenamiento autógeno y también el ideomotor. De manera similar, Platonov (1985), consideraba que *el nivel actual de los resultados deportivos está tan ligado a las cualidades de carácter y a la voluntad como*

*el nivel de preparación técnico deportivo. Es útil destacar lo relacionado con el equilibrio temperamental que debe tener un atleta: Numerosos estudios han demostrado que la sobreexcitación acompañada de vacilaciones, de inquietud, de recuerdos de fracasos, etc. Conducen al atleta con toda seguridad al fracaso.*

Para. Matveev (1977 citado por J.L. González 1992), *Toda planificación se puede considerar como un sistema de establecimiento de metas, consistente en la anticipación de una actividad que se pretende llevar a la práctica*, en el caso de la planificación deportiva, será un proyecto del contenido, de las formas y condiciones del entrenamiento. Se trata de un proyecto mental que se elabora antes de que tenga lugar su plasmación en el entrenamiento. La planificación del entrenamiento psicológico persigue el mismo objetivo: *programar de antemano un plan que después se intentará hacer realidad, con el fin de optimizar el rendimiento deportivo.* Sánchez, (2002).

## **MODELOS DE PLANIFICACION**

En relación con la evolución de los modelos de planificación de la preparación psicológica del deportista, Moreno, A. & Otros (2008) en su libro *La iniciación deportiva y su preparación* cita los modelos de: Loher (1982), Garfield (1984), Suinn (1986) y Unesthal (1991), como iniciadores de este sistema de organización de elementos, *los cuales hacen énfasis en la enseñanza del autocontrol a los atletas.* Estos esquemas pueden resumirse de la siguiente manera señala Moreno A. & otros (2008) aludiendo a la bibliografía consultada. *Modelo de Loehr: comprende, a) la concientización del estado ideal de rendimiento, b) búsqueda del control emocional a partir del autoconocimiento y c) refinamiento de habilidades. Modelo de Garfield: comprende, a) análisis de la motivación y b) fijación de un objetivo. Modelo de Suinn: comprende, entrenamiento en relajación, b) control del estrés, c) control del pensamiento positivo, d) autorregulación, e) ensayos mentales, f) concentración, y g) control de la energía. Modelo de Unestahl: comprende, a) adquisición de la destreza, b) entrenamiento motivacional, y c) entrenamiento mental aplicado*

En relación con estos modelos de preparación psicológica, los autores del antiguo campo socialista y en especial de la Unión Soviética, así como en Europa, América, Brasil y Cuba, hicieron diferentes propuestas que a continuación se exponen para que se tenga una visión de cómo ha sido tratado este importante aspecto de la planificación.

En Puni (1969), encontramos las primeras ideas en las que el autor señala en su estructura: *los objetivos, contenidos y las tareas parciales*. Aquí se utilizan indistintamente y de manera mezclados estos componentes, que unas veces son contenidos y objetivos a la vez y donde Puni destaca el sistema de eslabones de la preparación psicológica. Es importante puntualizar que para este autor la preparación psicológica se orienta en dos direcciones: preparación psicológica general y para la competencia concreta.

Por su parte Rudik (1974) refiere acerca de diferentes componentes como son: *objetivo y tareas, los principios de su estructuración* y en otro apartado, trata el “sistema de eslabones” tal como lo concibió Puni, no obstante le incorpora otros elementos que enriquecen el mismo. Al igual que Puni, propone la preparación psicológica general y para una competencia concreta.

Dzhangarov (1979), retoma el tema, e introduce *la preparación especial* en vez de la preparación para la competencia como lo había hecho Puni. Esto a nuestro juicio ha llevado a una confusión a los estudiosos de estos problemas y más aun, a los entrenadores, ya que el término se asocia con el establecido en el período preparatorio, es decir, con la etapa de preparación especial y hace que se piense que se está hablando de esta, en vez de la preparación para la competencia concreta. Lo expuesto es reafirmado por Sainz (2003) cuando nos dice que debe aclararse que lo que los autores denominan preparación psicológica especial, trae confusión pues en el macrociclo se posee también esa denominación, que abarca mucho mayor tiempo y variados objetivos a diferencia de la que realmente debe llamarse preparación psicológica para la competencia concreta.

Para Gorbunov (1988,), la preparación psicológica se divide en preparación psicológica del entrenador y del deportista. A su vez, en la preparación psicológica del deportista se distinguen cuatro tipos íntimamente vinculadas entre sí: *a) preparación psicológica para un largo proceso de entrenamiento, b) preparación psicológica general para las competencias, c) preparación psicológica especial para una competencia concreta; d) corrección de los estados psíquicos en la etapa final de la preparación para la competencia importante.* En el denominado por él *esquema del aseguramiento psicológico de la preparación del deportista*, el autor propone: el psicodiagnóstico, las recomendaciones psicosociológicas y psicopedagógicas, la preparación psicológica propiamente dicha y la dirección específica del estado y la conducta del deportista. En este macrosistema, Gorbunov no deja esclarecido el resto de los componentes que encontramos en Rodionov, no obstante quedan declarados a lo largo de todo su discurso teórico en la obra.

En Rodionov (1990) encontramos una propuesta mucho más acabada en cuanto a un plan o modelo de preparación psicológica se refiere. Aquí el autor plantea: *objetivos, tareas, medios y métodos.* Hace alusión a la preparación general y para la competencia concreta, tal como las ideas iniciales de Puni (1969). Cuando se refiere a esta última forma de preparación, el autor incluye como los demás el sistema de eslabones y el control del comportamiento y de la actividad del deportista. Asimismo subdivide todo el periodo de la preparación psicológica concreta como sigue: primer período, desde el momento de recibir la información sobre la próxima competencia, hasta recibir la información sobre el horario y el sorteo, segundo período, a partir del momento de conocer los resultados del sorteo, hasta el comienzo de la primera etapa de competencia y el tercer período, desde el comienzo de la primera etapa de la competencia, hasta terminar el final.

En Estados Unidos, Europa y Suramérica y Centroamérica se presentan los modelos de preparación como el de:

Ogilvie y Tutko (1966) parte de la teoría psicológica de los rasgos. Estos rasgos medidos por test de personalidad, se suponen estables dentro y fuera del ámbito deportivo.

Martínez Rangel (1968), citado por Russel L (2005) En su modelo enfatiza sobre el psicodiagnóstico, las tareas y los métodos. Todo ello decía Martínez, debía darse “durante el proceso del entrenamiento deportivo como unidad básica de la preparación del deportista”.

Otro modelo es el de modificación de conducta propuesta por Rushall y Siedentrop (1972), que hace énfasis en el *cambio del medio ambiente del atleta*, dejándolo como un espectador pasivo de las modificaciones y ha sido criticado por producir resultados inconsistentes. Si bien este enfoque reconoce factores psicológicos complejos actuando sobre el deportista, deja fuera el papel de los medios del entrenamiento como factores esenciales de preparación psicológica y, además, parte de una concepción abstracta que estudia al deportista sin respetar las particularidades de la actividad deportiva y las que posee el deportista en su condición como tal. Simplemente un cierto esquema de diagnóstico y tratamiento psicológico

Da Silva A.R. (1981) In, citado por Valdés H.(1996) indica que la preparación posee tres fases: *la entrevista psicológica, la aplicación e interpretación de test y la búsqueda de identificación y empatía con el deportista, mediante la orientación, el apoyo y el aconsejamiento individual o en grupo.*

Danish y Hale (1981). En este sentido coincidimos con el autor de que estos y otros profesionales de la psicología del deporte han adoptado un modelo clínico, individual, de prestación de servicios, enfatizando la oferta de servicios de tratamiento terapéutico. Estos modelos no tienen nada que ver con el carácter activo del atleta en relación con su entorno.

Orlick y Suinn (1986) Su modelo está centrado en la actividad del entrenador, la finalidad de estos *es enseñar a los entrenadores para que ellos mismos puedan trabajar directamente con sus deportistas*, por lo que han de prepararse a nivel teórico y práctico para que puedan familiarizarse con los métodos y adquirir la experiencia necesaria para luego transmitirla a los deportistas. En este sentido han diseñado libros con este fin en los que señalan los pasos a seguir para que sea el propio deportista el que evalúe sus propias habilidades psicológicas y que sea el mismo quien orientado por el libro, vaya trazando su plan de preparación

Ucha G. F. (1988) habla sobre el control psicológico del entrenamiento en deportes de conjunto y programas de entrenamiento mental. Al referirse al control psicológico Ucha señala entre otros criterios como *esencial, el lugar que le corresponde al trabajo mental mucho antes de que se movilicen las estructuras implicadas en la ejecución del movimiento*. El deportista debe saber actuar mediante un programa mental que ha sido confeccionado por medio del efecto educacional del entrenador. Sigue diciendo el autor, que todo conlleva a la necesidad de la planificación del trabajo mental, lo que implica hacer el control psicológico del entrenamiento. Dicho control permite conocer los cambios que sufren los procesos, cualidades y estados psicológicos como consecuencia directa de la influencia del entrenamiento. Estos son indicadores de la dirección que está tomando el desarrollo del deportista. Si tiene sentido progresivo, si ha estado o está en proceso de regresión, etc. Como se puede apreciar, los conceptos básicos de la preparación psicológica expuestos por Ucha están alrededor del control psicológico y de los programas de entrenamiento psicológico

Robert, (1990) lo define como el *conjunto de estrategias diseñadas para incrementar las habilidades mentales*. William (1991) refiere al igual que Balaguer y Castillo, que es *la utilización de teorías y técnicas psicológicas con el objeto de maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas*”

Para Palmi (1991), *es el conjunto de técnicas de intervención psicológicas que ayudarán al deportista a aumentar sus conocimientos y recursos técnicos de cara a una mejor adaptación y rendimiento deportivo en el momento de la competición.*

Recio (1992) señala que es un *sistema de trabajo mediante el cual se entrenan procesos cognitivos para afrontar con éxitos las demandas específicas internas o externas, que el deportista percibe como estresantes, de una situación deportiva.*

Para González J.L. (1992), la experiencia acumulada en este campo aconseja *periodizar el entrenamiento en función de las competiciones importantes de un año, de un semestre o de un período de tiempo más corto, siempre en función de las fechas de las competencias en las que el deportista va a participar.* La planificación de este entrenamiento psicológico se integra en el Plan general de entrenamiento y se adapta a sus fases, contribuyendo así a la consecución de los mejores resultados, mediante la preparación mental del deportista.

Para González J.L. (1992), la planificación del entrenamiento psicológico tiene en cuenta y se adapta, no solo a la periodización del plan de entrenamiento, sino también a la naturaleza del deporte y a sus características específicas. Para el autor *la planificación del entrenamiento psicológico incluye dos objetivos generales: a) potenciar el desarrollo personal del deportista y b) maximizar el rendimiento deportivo según las necesidades individuales del deportista.* No obstante, González identifica el entrenamiento psicológico con la preparación psicológica del deportista y propone un sistema o modelo que sigue en su esencia los períodos y las etapas del entrenamiento deportivo que en determinados momentos han orientado los clásicos de la Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo (Matveiev, Harre, Ozolin, Platonov y otros). Respecto al entrenamiento psicológico, Balaguer y Castillo (1993) expresan que aunque no existe una definición universalmente aceptada, se puede definir como *la aplicación de una serie de teorías y técnicas procedentes de la psicología, dirigidas a la adquisición o mejora de las habilidades psicológicas necesarias para hacer frente a las distintas situaciones deportivas, de forma que permita mejorar o mantener el*

*rendimiento deportivo, así como ayudar en el crecimiento y bienestar personal de los deportistas.*

Del mismo modo Balaguer y Castillo (1993) hacen referencia a que *existen varios modelos para abordar este aspecto, los modelo auto educativos, centrados en la actividad del propio deportista, donde el psicólogo del deporte presenta información acerca de diversas habilidades psicológicas que en cierta forma influye en el rendimiento deportivo, así como una serie de técnicas, estrategias y procedimientos de auto evaluación para el desarrollo de habilidades. El programa de entrenamiento está centrado en el deportista y en él se especifican los objetivos que se desean conseguir tanto a nivel deportivo como a nivel personal. El psicólogo del deporte es quien evalúa las habilidades psicológicas del deportista y diseña el programa de entrenamiento psicológico a seguir. Este es quien enseña al deportista las técnicas psicológicas necesarias para adquirir o mejorar las habilidades psicológicas que le permitan aumentar el rendimiento deportivo. La planificación y puesta en marcha de programas de entrenamiento psicológico se puede realizar siguiendo únicamente uno de estos modelos, o bien, se pueden combinar.*

En su libro la preparación psicológica del deportista Valdés H.M. (1996), expone un conjunto de elementos que pudieran considerarse como un cierto modelo o esquema sobre este particular aspecto. Aquí el autor refiere que la preparación del deportista es *un sistema conformado por el contenido, métodos y medios seleccionados para cumplir con los objetivos que se quieren alcanzar.* Continúa diciendo que la preparación psicológica es un subsistema de este, diseñado para contribuir al perfeccionamiento de las particularidades psicológicas que son un factor importante en la realización eficiente del entrenamiento deportivo y la obtención de buenos resultados competitivos.

Este subsistema delimita, el logro a dos objetivos psicológicos básicos:

- Coadyuvar a formar la disposición psicológica adecuada para la realización del entrenamiento deportivo con la meta de crear, mediante él, las posibilidades físicas, técnicas y tácticas que posibilitan el éxito deportivo.
- Perfeccionar las particularidades emocionales y volitivas para lograr estados psicológicos que posibiliten un elevado rendimiento deportivo.

Luego de la definición de los objetivos, deben tenerse en cuenta:

- Los principios de la planificación de la preparación psicológica
- Estructura de la preparación psicológica en la que se incluyen un conjunto de tareas psicológicas de los distintos mesociclos (entrante, básico, preparatorio de control, precompetitivo, competitivo y de recuperación).
- Diagnóstico o control de la preparación psicológica. Aquí lo que se propone son los métodos y técnicas para evaluar y controlar los progresos o no de los diferentes contenidos psicológicos que están conformando el plan de preparación del deportista.

Muñoz. S. A. (1997). Propone un modelo psicoterapéutico partiendo de la concepción de utilizar de un conjunto de técnicas de preparación psicológica, que dice deben llevarse a cabo luego de haberse establecido el panorama de las variables psíquicas que conforman el modo de ser del deportista en cuestión.

De ahí dos motivos fundamentales, uno prospectivo y otro diagnóstico. Entre ese grupo de técnicas tenemos:

- *Técnicas que pretenden actuar sobre la maestría del deportista y su adaptación a la competición.*
- *Técnicas que se ocupan de optimizar el estado psíquico del competidor para ejercer realizaciones motoras sumamente complejas en situaciones muy coactivas o excepcionales.*

- *Técnicas de acción preventiva o terapéutica de las diferentes alteraciones del comportamiento que pueda presentar el atleta de alta competición.*

Por otra parte el modelo de Muñoz comprende las estrategias de aplicación, consistente en la intersección de todas las acciones resultantes de la aplicación de cada una de estas técnicas en el atleta durante el periodo precompetitivo que según el autor, *es la fase más importante para favorecer el máximo de desarrollo de la maestría deportiva.* Muñoz. S. A. (1997)

En dicha estrategia Muñoz ubica dos grupos de técnicas, a saber:

- Técnicas configuradoras de la actitud psicomotora del deportista.
- Técnicas ansiolíticas preventivas o terapéuticas.

Por otra parte el modelo de Moreno, A & Russel, L.(1999) está organizado por fases, la primera fase (1ª) está destinada a la evaluación de las necesidades psicológicas de los deportistas. La segunda fase (2ª), Se pasa a planificar y a preparar al deportista para las siguientes situaciones deportivas que se consideren importantes, la fase tercera (3ª) es precompetitiva, cuarta fase (4ª) es competitiva y por último, la fase quinta (5ª) Valoración de la planificación desarrollada. Además organiza el componente psicológico, en objetivos, tareas, forma de aplicación y frecuencia de realización.

Buceta (2001) señala *que la preparación psicológica de los deportistas incluye la aplicación rigurosa de estrategias apropiadas para conseguir que alcancen un determinado estado mental y realicen una conducta o conjunto de conductas que resulten relevantes para su rendimiento.* La preparación psicológica dice, supone la *manipulación de variables psicológicas como la motivación, la auto-confianza, la atención, etc. con el objetivo, en este contexto, de conseguir el rendimiento deportivo y personal más apropiado en cada momento concreto (entrenamientos, competiciones, momentos previos a la competición, periodos de descanso, reuniones de entrenador-deportista, etc.).*

En Núñez (2001) encontramos un plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los deportistas juveniles es decir, una aplicación en deportes individuales de combate. Aquí el autor describe en su tesis de doctorado *la estructura y los componentes que conforman su modelo o plan*. Al respecto se observan los siguientes componentes: objetivos generales, objetivos específicos, tareas medios y procedimientos de control y métodos de intervención e interinfluencia. Como se puede apreciar, en este modelo el autor lo vincula estrechamente con los periodos de la preparación del deportista y lo lleva a cabo durante todo el proceso de entrenamiento y competencia.

Para Ribetti (2003) Williams (1991), González (1992) y Valdés (1996). El modelo está organizado por fases, donde la primera (1ª) está destinada a la evaluación de las necesidades psicológicas de los deportistas. La fase segunda (2ª), en mayor o menor número, está destinada primero al aprendizaje de aquellos aspectos que los psicólogos consideran que los deportistas deben adquirir (habilidades psicológicas, recursos, etc.). Luego se pasa a planificar y a preparar al deportista para las siguientes situaciones deportivas que se consideren importantes, la fase tercera (3ª) es precompetitiva, cuarta fase (4ª) es competitiva y por último, la fase quinta (5ª) postcompetitiva. En sus consideraciones metodológicas sobre el empleo de las intervenciones psicológicas en el deportista, García F. (2004) señala que *estas intervenciones en la práctica deportiva abarcan, por lo menos, tres métodos que acaparan un número de técnicas. Estos métodos son: el entrenamiento psicológico, el acompañamiento o coaching y la orientación psicológica o counseling. En el caso del entrenamiento psicológico expresa que se trata de actividades mediante las cuales se entrena al deportista para la adquisición y desarrollo de habilidades psicológicas que facilitan un accionar más eficiente y que tienen como fin, mejorar la capacidad de autorregulación.*

A nuestro juicio, a diferencia de otros autores que le asignan al entrenamiento psicológico un papel esencialmente de mejora del rendimiento deportivo, García pone el

énfasis en la capacidad de autorregulación como un componente esencial para el futuro rendimiento.

Otro modelo de preparación psicológica es el presentado por Sainz (2003) y en el cual la autora expone la estructura conformada por los elementos siguientes: *componente psicológico, objetivos, tareas, forma de aplicación y frecuencia de realización*. Según nuestro análisis cuando se habla de componentes, la autora se está refiriendo a los contenidos psicológicos a desarrollar, en el tratamiento a las formas de aplicación, se alude a los medios y procedimientos y en el caso de la frecuencia, la referencia es hacia las orientaciones metodológicas u observaciones. Como se puede apreciar en esta propuesta de plan o modelo, se presenta una estructura bastante operativa ajustada a las características organizativas del entrenamiento deportivo, solo que en la misma no se advierten los diferentes métodos psicodiagnósticos, de intervención e influencia y del entrenamiento deportivo que son utilizados para provocar los cambios correspondientes, según la etapa en que se esté trabajando.

Otro de los modelos es el que nos presta Saba y del Pino (2004) en un trabajo con deportistas Cubanos de alto Rendimiento, donde plantean, *el psicodiagnóstico, los métodos de intervención o programa de entrenamiento psicológico*. Este modelo no deja explicitado los contenidos, los medios y procedimientos y los contenidos, por lo que en su estructura no se refleja un carácter de sistema.

Cañizares. H.M (2004), propone el entrenamiento sociopsicológico desarrollado en su tesis de doctorado con atletas del nivel juvenil y de categoría social de los llamados deportes colectivos. En la estructura de dicho modelo *Cañizares plantea los objetivos, las metas, el clima, la cohesión y la eficiencia grupal como una variable dependiente que sufre modificaciones en función de la influencia de los factores antes mencionados*. Aunque en el modelo no aparecen declarados los medios, procedimientos, tareas y métodos, sí se advierten estos componentes cuando declara las sesiones de trabajo establecidas durante todo el proceso de aplicación del entrenamiento sociopsicológico, lo cual resulta importante en la consideración de su carácter sistémico.

Por su parte Sánchez (2005), en su modelo hace referencia a los *tipos de preparación psicológica, objetivo, contenidos psicológicos, tareas o acciones de intervención, métodos y medios y observaciones*. Al igual que el modelo de Sainz ya descrito, este mantiene una lógica en cuanto al tratamiento y relación entre los componentes todo lo cual le da un carácter sistémico.

Helda y Russell (2005) plantean que por lo general, se reconoce que los aspectos psicológicos son relevantes para determinar la eficacia del rendimiento deportivo, y se admite que su importancia aumenta en los niveles más altos de actuación. Sin embargo, se suele prestar mayor atención a los componentes físicos, técnicos y tácticos, tal vez porque resultan más fáciles de evaluar. Es por ello, que aun conociendo su importancia, se mostrarán nuevas visiones para integrar la preparación como una sucesión de aspectos pedagógicos y psicológicos al entrenamiento deportivo contemporáneo.

Se puede concepcionar *la preparación psicológica como el tipo de preparación de los deportistas, donde se desarrollan como contenidos, el conjunto de procesos, cualidades, formaciones y estados psicológicos de los atletas, de los que depende la creación del estado de disposición para el enfrentamiento deportivo bajo las condiciones extremas de este y la participación competitiva*” Helda y Russell (2005)

Es importante destacar que los autores indistintamente hablan de entrenamiento y de preparación psicológica, tanto al referirse al modelo, a la periodización, como al programa. De esta forma su sistema en términos generales se conforma como sigue: habilidades psíquicas básicas, habilidades psíquicas específicas del deporte y habilidades individuales en competición.

A manera de conclusión para poder planificar el entrenamiento psicológico hay que tomar en consideración el ideal deportivo que debe alcanzar el deportista de acuerdo a las particularidades del deporte que se trate, y esa planificación insertarla en el plan de entrenamiento físico, adaptándola a las diferentes etapas o períodos si se trata de una

planificación más tradicional en la preparación de los deportistas; o de lo contrario por bloques, donde la preparación deportiva es vista con otra proyección más contemporánea, a través de un trabajo con contenidos, cargas concentradas y/o diluidas, donde en ambas tendencias se manifiestan los procesos de adaptación, transformación y resultado. De todo lo anterior se infiere, que no puede faltar en este desempeño las competencias simuladas y reales en los momentos que resultan esenciales, como una vía importante en el control de la preparación.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Balaguer, I., Castillo, I., & Tomás, I. (1993). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. España: Psicológica, 17.
2. Buceta (2001) Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson
3. Cañizares. H. M. (2004). Psicología y equipo deportivo. La Habana, Cuba: Editorial deportes.
4. Dzhangarov (1979) Psicología de la Educación Física y El Deporte. Ed. Pueblo y educación. La Habana. Madrid: .Ed. Gymnos.
5. Danish y Hale (1981) Teaching psychological skills to adieltes and coaches. Joulmal of Physical Education Recreation and Dance, 54, 11-12.
6. Forteza de la Rosa A. (1999) Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Metodología de la Preparación del Deportista. La Habana: Ed. Científico-Técnica.
7. García, Ucha F. (1988) Programas de entrenamiento psicológico en deportes de equipo Cuba: INMED
8. Garcia UCHA, F. (2004). Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana: Editorial Deportes
9. Gorbunov, G.D. (1988) Psicopedagogía del deporte, editorial Vneshtorgizdat Moscu.
10. González J.L. (1992) Psicología del Deporte. Madrid: INDE Publicaciones
11. Helda y Russell (2005) La psicología del deporte, editorial Universo, Colombia.

12. Judadov, N.A. (1990). Psicología, editorial planeta, URSS.
13. Matveev L. (1972) Teoría general del entrenamiento deportivo. España: Editorial Paidotribo
14. Matveev. L.P. (1977). Periodización del entrenamiento deportivo. Madrid: Editorial Instituto Nacional de Educación Física.
15. Moreno, G. A. (2008) La Iniciación deportiva y su preparación, editorial E-libro, Argentina
16. Moreno, A & Russel, L.(1999) La preparación psicológica, Congreso Internacional de psicología del deporte, IMD.La habana.
17. Núñez P. (2001). Las necesidades de información y formación: perspectivas socio-psicológicas e informacional. Acimed 12(5). En:
18. Ogilvie y Tutko (1966). Instrumentos para el diagnóstico en Psicología del deporte. Primer seminario en Psicología del deporte. Madrid: INEF
19. Orlick, T. (1986). Psyching for Sport. Mental Training for Athletes. Champaign, Illinois, Leisure Press
20. Palmi, J. (1991). Entrenamiento psicológico para la competición. En J. Riera & J. Cruz (Ed.), Psicología del Deporte. Barcelona: Martínez Roca
21. Platonov V.N. (1985) Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo. Barcelona: Paidotribo.
22. Puni (1969). La influencia que ejercen en el deportista los ejercicios físicos. Moscú: Institutos de Cultura Física.
23. Rodionov (1990). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Orbe.
24. Roberts, G.C. (1990). Motivation in Sport and Exercise. Champaign Illinois, Human Kinetics.
25. Recio, J. L. (1992). El papel de la familia, los compañeros y la escuela en el abuso adolescente de drogas. Madrid: Cruz Roja Española.
26. Rudik (1974) psicología de la educación de la educación física y del deporte. editorial pueblo y Educación, La Habana.
27. Rushall, B.S. y Siedentop,D. (1972). The development and control of behavior in sport and physical education. Philadelphia: Lea and Febiger.

28. Ribetti (2003) El entrenamiento integrado de la capacidad de percepción en la iniciación deportiva. Rosario Argentina.
29. Rusell L. (2005) La percepción y las habilidades visuales en el boxeo: selección de las invariantes de contenido a entrenar. efdeportes.
30. Saba y del Pino (2004) Estudio de la cohesión en diferentes etapas de la preparación deportiva, investigación, la Habana.
31. Sánchez, A.M. (2002). La preparación psicológica del deportista. Habana: Editorial Kinesis
32. Sánchez, A.M. (2005) Técnicas para el diagnóstico psicológico en la actividad físico deportiva, la Habana.
33. Sainz, N. (2003). Resumen investigativo en Material Docente de Curso de Maestría Ciencias y Juegos Deportivos. Matanzas: Universidad Matanzas.
34. Suinn, R.M. (1986). Seven steps to Peak Performance. Toronto, Hans Huber Publishers
35. Valdés, H. M. (1996). La preparación psicológica del deportista, Zaragoza: Inde.
36. Williams J. (1991) Psicología aplicada al deporte, editorial Biblioteca nueva, Madrid.

**Recibido: 21- 09 - 09**  
**Aceptado: 6 - 10 - 09**