

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE
PSICOLOGÍA**



Informe de experiencia de prácticas pre-profesionales en una
Federación Deportiva Peruana

Trabajo de suficiencia profesional para obtener el título
profesional de Licenciado en Psicología que presenta:

Renzo Alejandro Acosta Cabrera

Asesora:

*Rosa María Luisa Martina
Cueto Saldívar*

Lima, 2021

Resumen

El presente Trabajo de Suficiencia Profesional tiene el objetivo de reportar los logros de aprendizaje en las competencias profesionales del perfil de egreso: diagnóstica, interviene y evalúa en el periodo de prácticas pre-profesionales llevados a cabo en una Federación Deportiva Peruana. El periodo de prácticas se dio en un contexto en el que se quería dar un cambio en la manera en el que el Staff Técnico se relacionaba con los deportistas. Asimismo, en este periodo hubo una emergencia nacional sanitaria y las prácticas tuvieron que ser realizadas de manera remota. Por esto, las actividades planteadas para cada competencia fueron innovadoras y estuvieron intencionadas a mejorar la relación y comunicación Staff Técnico-deportistas, y al mismo tiempo poder mejorar el desempeño de los deportistas en entrenamientos. De esta manera, se utilizaron encuestas para conocer mejor a los deportistas; intervenciones con autorregistros y visualización para que los deportistas puedan desarrollarse mejor en los entrenamientos; y evaluaciones del entrenamiento y del desempeño en estos para monitorear el trabajo realizado y poder modificarlo para tener un mejor camino hacia una competencia.

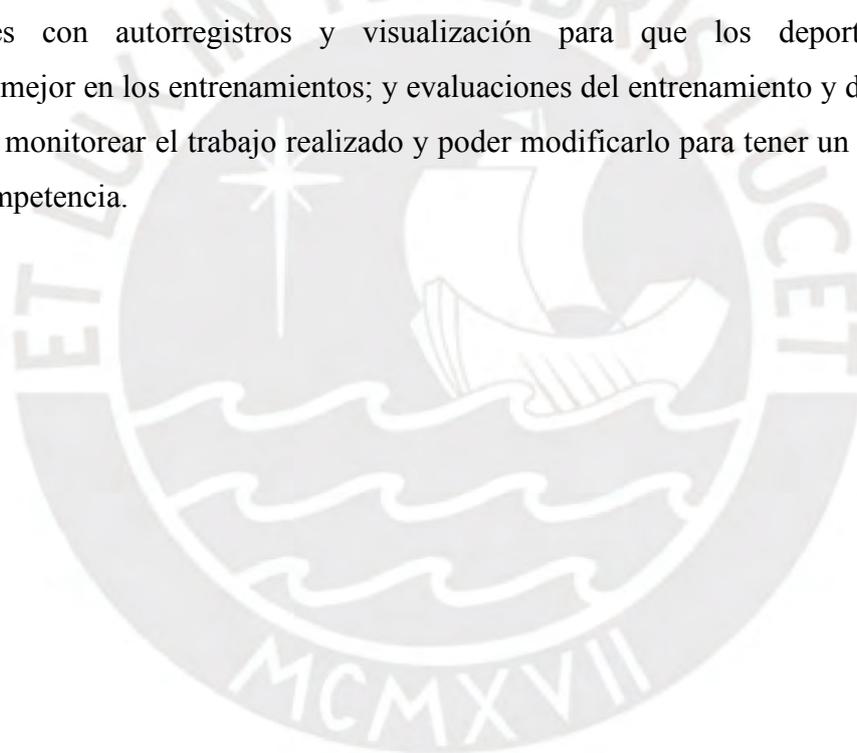


Tabla de Contenidos

Actividades realizadas que dan cuenta de las competencias del perfil de egreso.....	1
Competencia Diagnóstica.....	1
Situación a mejorar.....	2
Reseña teórica.....	2
Solución planteada	3
Principales resultados de aprendizaje	6
Competencia Interviene.....	7
Situación a mejorar.....	8
Reseña Teórica.....	9
Solución Planteada	10
Principales resultados de aprendizaje	12
Competencia Evalúa.....	14
Situación a mejorar.....	14
Reseña Teórica.....	15
Solución planteada	16
Principales resultados de aprendizaje	19
Conclusiones	20
Consideraciones Éticas.....	24
Referencias.....	25
Apéndices.....	28
Apéndice 1: Constancia de finalización de Prácticas Pre-Profesionales.....	28
Apéndice 2: Enlace del Portafolio de Suficiencia Profesional.....	29

Actividades realizadas que dan cuenta de las competencias del perfil de egreso

El presente informe tiene como objetivo evidenciar el cumplimiento de las competencias requeridas para el título de Licenciatura en Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). En este sentido, se presentarán evidencias de práctica pre-profesional realizada en una Federación Deportiva Peruana, que abordarán las competencias de diagnóstica, interviene y evalúa.

Es importante mencionar, que la población con la que se trabajó entrena en el Centro de Alto Rendimiento -Villa Deportiva Nacional (CAR-VIDENA). Asimismo, en este lugar entrenan principalmente deportistas de Alto Rendimiento, esto refiere a que son deportistas que representan al país en diferentes torneos internacionales. Asimismo, la Federación en la que se desarrolló la práctica pre-profesional cuenta con deportistas convencionales y para deportistas, por lo que cabe resaltar que se trabajó con deportistas convencionales de las categorías sub-19, sub-17 y sub-15 (PT).

Competencia Diagnóstica

La evidencia en la competencia diagnóstica está basada en dos asignaciones que fueron dadas a lo largo del año debido a la actualización del Staff Técnico. El Staff Técnico de esta Federación está compuesto por 5 entrenadores, 1 preparador físico, 1 psicólogo deportivo y 1 practicante del área de psicología (PT). Al empezar el año 2020, empezó a trabajar en la Federación 3 nuevos integrantes en el Staff Técnico: el Head coach y las dos personas encargadas del área psicológica. Por esto, conocer a los deportistas a cargo era una prioridad en los primeros meses del año, para poder enfrentar el año competitivo.

De esta manera, teniendo en cuenta la cercanía de las competencias, se inició una encuesta para conocer las preferencias de coaching de los deportistas. Así conocer, cómo querían ser tratados en los entrenamientos y en los diferentes momentos de competencia (DA1)

En segundo lugar, se brindó a los deportistas una ficha de objetivos. Esta se realizó para saber cuáles eran los objetivos de los deportistas en el área física, técnica, táctica y psicológica, para ese año que fue muy diferente a otros, debido a la pandemia que hizo que la gran mayoría de competencias del año fueran suspendidas o canceladas y que por un tiempo los entrenamientos fueran virtuales (DA2).

Situación a mejorar

Es el primer año que en la Federación existe un área psicológica y que un Head Coach tiene una manera ordenada y sistemática de dirigir a los entrenadores, entrenamientos y deportistas. Asimismo, era la primera vez que los deportistas y entrenadores trabajaban con un psicólogo deportivo como parte del Staff Técnico de la Federación. Además, la proximidad de los campeonatos internacionales de Alto Rendimiento hizo que se necesite una manera rápida de conocer a todos los deportistas sin tener que hablar de manera individual con los jugadores, por lo que se planteó una encuesta para conocerlos en el ámbito deportivo y que ayudaría al Head Coach y entrenadores a poder desenvolverse en los torneos que se avecinaban.

Por otro lado, al ir finalizando los 3 meses de suspensión de entrenamiento presencial que tuvo la Federación, se tuvo la idea de conocer los objetivos de los deportistas en ese momento, al regresar los entrenamientos presenciales. Antes de la gestión del presente año, la Federación no tenía un archivo escrito de cada deportista con los objetivos que se planteaba cada año, por lo que no había ningún documento que pudiera registrar e ir viendo el avance de los deportistas durante el año para el desarrollo y cumplimiento de sus objetivos. Se trató de saber si estos objetivos estaban bien formulados y si iban de acuerdo con el desempeño de cada jugador, esta ficha de objetivos se dio a todos los deportistas del CAR-VIDENA. Se pudo encontrar, que muchos de los jugadores no tenían claras sus fortalezas y debilidades, por lo que no podían plantearse objetivos claros y acordes a su nivel físico, técnico y táctico. Asimismo, en la parte psicológica se evidenció poca claridad para plantearse objetivos de entrenamiento y competencia.

Reseña teórica

Desde el principio del año, con el nuevo Staff Técnico se quiso proyectar a los deportistas un ambiente en el que ellos iban a ser participantes activos de su desarrollo deportivo a lo largo del año. Para esto, se habló con los entrenadores que habían trabajado en la gestión anterior; se concluyó que la relación del Staff Técnico con los deportistas en los últimos años había tendido a ser controlador. En este sentido, Adie (2008) menciona que el entrenador es una figura significativa en el ámbito deportivo que tiene el potencial de influir en la salud física y psicológica del atleta.

Así, Reeve (2009b) define a un entrenador con un estilo de apoyo a la autonomía del deportista como el comportamiento para identificar, nutrir y desarrollar recursos motivacionales internos teniendo condiciones como: adoptar la perspectiva del deportista,

tomar en cuenta los pensamientos y acciones, apoyar el desarrollo motivacional y la capacidad de autorregularse del deportista. Por otro lado, Reeve (2009b) define a un entrenador con un estilo controlador como el comportamiento para presionar a los deportistas para que se comporten, piensen o sientan de una manera determinada que el entrenador quiere.

Se utilizó porque se ha comprobado que aplicar un estilo apoyado en la autonomía se relaciona de manera positiva con la motivación autónoma y continuidad en la actividad física (Behzadnia, Adachi, Deci, Mohammadzadch 2018; Felton y Jowett, 2013). Asimismo, se ha encontrado que el apoyo a la autonomía por parte del entrenador afecta a la resiliencia en deportistas de manera positiva (Trigueros, Aguilar-Parra, Cangas-Díaz, Fernández-Baanero, Mañas, Arias y López-Liria, 2019). En contraste, se ha encontrado que un estilo controlador está relacionado a la motivación controlada, desmotivación y oposición al entrenador. (Haerens, Aelterman, Vansteenkiste, Soenens y Van Petegem, 2015).

Por otro lado, se ha utilizado la palabra coaching en referencia a un acompañamiento con una dirección determinada en la que un profesional actúa como coach y aplica una serie de estrategias para que una persona mejore su situación (Peris, 2013). En este caso se refiere a mejorar el desempeño en competencia por parte del entrenador, teniendo en cuenta los momentos de la competencia, cantidad de información proporcionada y el tono de voz en el que se habla.

Solución planteada

Como se puede evidenciar en el contexto descrito previamente, hay una parte del Staff Técnico que no conoce a los jugadores de forma personal y competitiva, por lo que se tuvo que plantear actividades con la finalidad de conocer cómo se comportan en competencia, cómo quisieran que se les trate y a dónde estaban apuntando con los objetivos que se planteaban.

Como primera solución, y la más urgente al momento de plantear por la cercanía de competencias fue la Encuesta de Preferencia de Coaching (DA1). Cabe mencionar, que los deportistas de Alto Rendimiento mayores de edad tenían planeado para el año 2020 entre 1 a 2 competencias internacionales al mes, por lo que era necesario tener esta información lo antes posible para el mejor desenvolvimiento del Staff Técnico. Asimismo, las divisiones menores (sub-19, sub-17 y sub-15) tienen 2 torneos internacionales al año en promedio. De esta manera, la encuesta fue enviada a todos los deportistas de la Federación del CAR-VIDENA.

La encuesta fue creada por los entrenadores y los psicólogos, teniendo en cuenta la estructura de una competencia (pre, durante y post). Mi rol principal fue el de ayudar a priorizar las preguntas que se tenían, y poder expresarlas en la encuesta de una manera en la que los deportistas pudieran entender. Cabe resaltar, que, en un primer momento la encuesta iba a ser solo para marcar alternativas, me pareció importante tener respuestas escritas largas de los jugadores para que podamos entender de manera individualizada como querían ser tratados en competencia, por lo que se agregaron preguntas abiertas.

La encuesta está dividida en 4 partes, 3 de ellas son momentos de una competencia (pre, durante y post) y la última son aspectos generales que piden al deportista que explique detalladamente actitudes positivas en entrenadores que les permita tener un mejor desempeño. La primera parte es el pre-partido, las preguntas están vinculadas a información recibida, qué tipo de información (táctica, anímica, información del rival), en qué momento (antes de calentar, después de calentar) y con qué tono de voz quiere que se le hable. Todas estas preguntas son respondidas con opción múltiple, además, la última pregunta tiene como objetivo recrear una situación en la que el deportista se haya sentido muy conectado hacia el partido, por lo que ha sido una pregunta para que se puedan explicar.

La segunda parte, durante el partido, tuvo preguntas ligadas a la comunicación del entrenador dentro de la cancha de juego. De igual manera, las preguntas estuvieron orientadas a la cantidad de correcciones brindadas durante el partido, el momento de las correcciones técnicas, la repetición, intensidad, tono de las mismas y la cantidad de apoyo anímico. Las preguntas son respondidas con opción múltiple y cada una de estas tiene espacio de escritura para hacer especificaciones dentro de las respuestas.

La tercera parte, el post partido, tuvo una sola pregunta y estuvo dirigida a conocer cómo aproximarse al jugador después de un partido dependiendo del resultado y qué temas serían los mejores para analizar y conversar al terminar un campeonato. Finalmente, en la parte de aspectos generales se pretendía saber con mayor profundidad acciones concretas de los miembros del Staff Técnico que les agrada a los deportistas y mejore su rendimiento en competencias. De igual manera, se preguntó por acciones pasadas del Staff Técnico que perjudicaron el desempeño de los deportistas. La última interrogante, tuvo como objetivo el relato de una situación de competición completa desde la entrada al coliseo, hasta el fin del partido.

La encuesta se realizó a 64 deportistas vinculados a 4 grupos diferentes (Alto Rendimiento, sub-19, sub-17, sub-15). En torno al consentimiento informado, los deportistas al aplicar por una plaza para entrenar en el CAR-VIDENA tienen que llenar una aplicación

en la que aceptan que los miembros del Staff Técnico pueden tomar pruebas, filmar videos y recopilar información que se considere relevante para la mejora en el deporte por 1 año. Esta aplicación es firmada por el mismo deportista si es mayor de edad o por los padres/apoderados si el deportista es menor de edad.

Al acabar de recopilar la información, se obtuvo una tabla de Excel por cada grupo de deportistas (Alto Rendimiento, sub-19, sub-17, sub-15). De esta manera todo el Staff Técnico, pudo tener un panorama amplio de la percepción de los deportistas y como estos quieren que se actúe en competencias. La información de esta encuesta agiliza el proceso de conocimiento de conductas del deportista en competencia para todo el Staff Técnico y principalmente para cada entrenador encargado de cada categoría. Asimismo, gracias a estos resultados se pudo conocer conductas positivas que los entrenadores que llevaban años en la Federación ignoraban que realizaban o, al contrario, conductas que influían negativamente en los deportistas que los entrenadores no sabían que tenía ese efecto.

En segundo lugar, se realizó una ficha de objetivos (DA2). Esta ficha se realizó en el periodo de emergencia nacional sanitaria. Por la premura de los campeonatos a principio de año no se hizo un planteamiento de objetivos con todos los deportistas del CAR-VIDENA, solo se realizó con los deportistas con mayor prioridad (mejor posicionados en el ranking mundial u opciones de clasificar a olimpiadas). Este planteamiento fue específicamente vinculado a próximas competiciones y no al desarrollo como deportista durante el año.

Para el periodo de confinamiento se dio esta ficha a todos los 64 deportistas del deporte convencional de la Federación, esta estaba dividida en 4 áreas. La primera fue el área Física que se dividió en objetivos de fuerza, velocidad y flexibilidad de tren superior e inferior y resistencia aeróbica y anaeróbica; la segunda área fue la Técnica que se dividió en 8 diferentes tipos de golpeo, 2 tipos de desplazamientos y aspectos ofensivos y defensivos; la tercer área fue la Táctica en donde se dividió el aspecto ofensivo, defensivo, zonas neutras y tácticas de modalidad (singles, dobles y mixtos); la cuarta área fue la Psicológica, esta fue dividida en objetivos de entrenamiento y competencia.

En este sentido, con la necesidad de saber los objetivos en todas las áreas del deportista (técnica, táctica, física y psicológica) en los próximos posibles campeonatos, se tenía como fin saber cuáles eran los propios objetivos de los deportistas y si habían cambiado de acuerdo con el confinamiento que se estaba viviendo. Esto se iba a contrastar con los resultados obtenidos en competiciones anteriores. Además, se iba a tener un intercambio de ideas con los entrenadores que estaban trabajando en la Federación para conocer si el objetivo

era el adecuado según el nivel del jugador (de acuerdo a objetivos técnicos, tácticos y de competiciones).

Por otro lado, se quería conocer si efectivamente los deportistas de las diferentes categorías podrían plantearse un objetivo adecuado en cuanto a resultado en campeonatos y si estos objetivos estaban de acuerdo a su nivel competitivo. De esta manera, se recopiló la información y se dividió para cada área, para que cada integrante del Staff Técnico pueda analizarlas. En cuanto a los objetivos psicológicos, se encontró que muchos de los deportistas de todas las categorías no sabían precisar qué debilidades o fortalezas tenían, por lo que no podían plantearse un objetivo específico. Además, por el desconocimiento de muchos de los jugadores en su etapa competitiva, por el poco tiempo que se pudo trabajar de manera presencial, se tuvo que conversar con los diferentes entrenadores de cada categoría para que puedan direccionar los objetivos puestos por los deportistas y dar algunos objetivos más que se creían pertinentes trabajar con cada uno. Así, para las sesiones individuales con los deportistas se iba con un listado de objetivos dados por el mismo deportista y el entrenador, lo que hacía que sea más fácil direccionar los objetivos.

Principales resultados de aprendizaje

En las evidencias de la competencia Diagnóstica, pude verificar que los conocimientos teóricos y prácticos que se adquieren durante la carrera son de mucha ayuda a la hora de enfrentar un nuevo contexto. Sin embargo, escuchar y aprender de las personas que están a tu alrededor y que tienen más experiencia es tan importante como saber usar las técnicas adecuadas para el correcto diagnóstico e interpretación de los datos que se obtienen. Como pude aprender en cursos donde se realizaron diagnósticos participativos, puedo decir que esas experiencias en espacios más controlados fueron una adecuada práctica previa para poder avanzar al contexto profesional.

En este sentido, con la primera actividad logré fortalecer mis aptitudes para poder formular una encuesta que pueda recabar información precisa e importante y que consiga lo necesario para poder guiar de mejor manera las competencias. Asimismo, el tener distintos puntos de vista de diferentes profesionales, de ámbitos distintos, me ayudó a tener un lenguaje más cálido en la encuesta que se realizó. Este tipo de diálogo que se creaba al pedir opiniones diferentes fue pensando a partir del curso de Construcción de Instrumentos Psicológicos y la prueba de jueces. Tratando de que diferentes personas, con experiencia en el campo en el que estaba entrando dieran su punto de vista, y tratar de plasmar esos comentarios tratando de no salirse del foco de la pregunta.

Por otro lado, con la segunda actividad, trabajé en armar un formato que pueda recaudar la información de objetivos de los deportistas. Nuevamente, tengo que decir que la comunicación en el grupo de trabajo me parece fundamental, para poder lograr herramientas útiles. La dificultad en esta actividad estuvo en que el Staff Técnico pueda tener un consenso sobre qué era lo que se esperaba de esta ficha. Como dije anteriormente, no se había trabajado antes de esta manera, por lo que era la primera vez para casi todo el Staff Técnico. Es así como Fundamentos de la intervención psicológica, Motivación y emoción, Diseño y evaluación de programas, y cursos de investigación me pudieron ayudar a entender cómo queríamos que sean expresados los objetivos. Desde explicarles a los entrenadores la necesidad de poder tener un objetivo específico en todos los ámbitos, hasta poder hablar de la motivación y cómo esta podría mejorar con un buen planteamiento de objetivos e irlos alcanzando de manera escalonada.

En conclusión, considero que he logrado mejorar en mis habilidades para poder hacer un diagnóstico correcto, las herramientas que se dan en los cursos a lo largo de la carrera me ayudaron a poder desarrollar material nuevo en la Federación y que ha podido ser de gran ayuda para los desafíos que planteaba el año competitivo. Asimismo, el dinamismo de las clases, y la manera en las que se daban creo que ha influenciado mucho en estas actividades presentadas, ya que, estas fueron las primeras tareas que tuve que realizar en la Federación, cuando no conocía a las personas con las que trabajaba en su totalidad (entrenadores y deportistas), por lo que el desarrollo de habilidades blandas me parece fundamental para el aprendizaje y para un buen trabajo de equipo. Finalmente, creo que las herramientas utilizadas en esta competencia se realizaron teniendo en cuenta las consideraciones éticas, principalmente las de confiabilidad de la información, además, se mantuvo el anonimato de los entrenadores que pudieron haber sido mencionados en la encuesta de coaching y se les puso un sobrenombre al momento de ordenar la información y que todo el Staff Técnico la pueda tener.

Competencia Interviene

Antes de la emergencia nacional sanitaria, se tuvieron entrenamientos presenciales. En estos entrenamientos, al dialogar con los entrenadores, se establecieron diferentes necesidades que eran prioritarias por el poco tiempo disponible. Para la categoría de mayores fue conocerlos de la manera más rápida por la proximidad de los campeonatos. Por otro lado, para las categorías de menores fue poder encontrar una manera en la que los deportistas

puedan reflexionar en su desempeño en el entrenamiento, y a la vez que puedan tener una mejor comunicación con los entrenadores.

Es por esto que se implementó la primera actividad, que fue un cuaderno de entrenamiento (IT1) a los deportistas de las categorías menores; este con el objetivo de una reflexión y autoevaluación para un mejor autoconocimiento. Asimismo, que esto genere una mayor comunicación deportista-entrenador.

Por otro lado, al estar en confinamiento por la emergencia nacional sanitaria, los entrenamientos pasaron a ser en casa y de manera diaria. Los deportistas mayores fueron los primeros en regresar al deporte presencial. Al conocer que las categorías menores tendrían más tiempo de entrenamiento en casa, se planteó tener sesiones grupales de visualización (IT2) en la que los deportistas complementarían el entrenamiento virtual con el de la visualización hasta el posterior retorno al entrenamiento en CAR-VIDENA. Se entiende como visualización al proceso en el que el deportista se relaja mediante una técnica de respiración y procede a crear o recrear situaciones de un entrenamiento o competición en su mente. Asimismo, se buscaba empezar a desarrollar un hábito de visualización en su rutina semanal, ya que se ha comprobado que la visualización contribuye a un mejor rendimiento complementado con entrenamientos presenciales (Cumming y Eaves, 2018).

Situación a mejorar

Tomando en cuenta lo mencionado, se tuvieron que idear maneras de intervenir en los deportistas, ya que se presentaban situaciones en las que una herramienta adicional podría ayudar a un mejor entrenamiento y para no perder lo avanzado hasta el momento en el que se cancelaron los entrenamientos presenciales.

Pensé en realizar el cuaderno de entrenamiento, porque al estar presente en los entrenamientos presenciales y poder observar el comportamiento de los entrenadores y deportistas, pude darme cuenta que si bien había un trabajo planificado por parte de los entrenadores, y los deportistas tenían compromiso hacia su entrenamiento, no había conversaciones acerca del desempeño de estos en los entrenamientos, por lo que era posible poder adecuar el entrenamiento de una manera más personalizada a cómo se sentían los deportistas. Asimismo, los entrenadores manifestaron que había deportistas que arrastraban errores por periodos largos, o que se demoran en mejorar un cierto golpe o situación específica, por lo que se planteó el cuaderno en el sentido de un registro, en el que se podría especificar en qué se tendría que poner énfasis en el siguiente entrenamiento, para que los deportistas puedan ser conscientes de los temas a mejorar en su juego.

Por otro lado, se planteó la visualización, por el poco entrenamiento de calidad que se podía hacer de manera virtual. Si bien el entrenamiento físico, se podía realizar con limitaciones, porque no había el implemento necesario. En el campo técnico y táctico, los ejercicios que se utilizaban no podían ser bien aprovechados por la mayoría de los deportistas debido al espacio disponible. En este sentido, el Staff Técnico tomó la decisión de realizar sesiones grupales de visualización, a cargo del área psicológica, con los deportistas que iban a tener un mayor tiempo de entrenamientos virtuales. Cabe recalcar, que el trabajo de visualización se realizó solo con los deportistas de la categoría mayor y los mejores deportistas de las categorías menores. Esta distinción en la categoría de menores se realizó, por la prioridad que se les da a los más destacados por resultados internacionales, proyección y actitud en el entrenamiento.

Reseña Teórica

A lo largo de las actividades realizadas en el año, se trató de que estas pudieran estar vinculadas a satisfacer las necesidades que tenían los deportistas en los diferentes contextos que se tuvieron en el año 2020. Estas necesidades estaban relacionadas a la teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB), esta teoría menciona la existencia de tres necesidades básicas: autonomía, relación con los demás y competencia. (Ryan y Deci, 2000; Deci y Ryan, 2000). La satisfacción de estas contribuye a la proactividad e integración de la persona; al contrario, la frustración de estas predispone al malestar de la persona (Vanteenkiste y Ryan, 2013).

De esta manera, la necesidad de autonomía refiere a una sensación de iniciativa y decisión propia en las acciones de uno; la necesidad de competencia refiere a la sensación de dominio, logro y satisfacción sobre una situación en particular, esta necesidad se puede satisfacer en ambientes estructurados que brindes desafíos, retroalimentación positiva y oportunidades de mejora; la necesidad de relación con los demás refiere a una sensación de pertenencia y conexión con un grupo (Ryan y Deci, 2020).

Por otro lado, la visualización ha sido considerada como un pilar de la psicología aplicada, esta ha sido definida con la capacidad de un individuo para crear, recrear y controlar imágenes vividas, y retenerlas por un periodo de tiempo (Morris, Spittle y Wat, 2005). Se ha comprobado que la visualización puede dar beneficios afectivos, neurocognitivos y comportamentales (Cumming y Eaves, 2018). En la parte afectiva los beneficios están vinculados a llegar y mantener la activación en situación de competencia; en la parte cognitiva los beneficios estarían vinculados a la autoeficacia, confianza, reprimir síntomas de

ansiedad y el mantenerse positivo después de un error; los beneficios comportamentales pueden incluir aprendizaje o refinamiento de habilidades motores, corrección de malos hábitos técnicos, mejorar la fuerza y rehabilitación de una lesión (Braun Kleyne, Van Heel, Kruithof, Wade y Beurskens, 2013; Schuster, Hilfiker, Amft, Scheidhauer, Andrews, Butler y Ettlin, 2011; Tod, Edwards, McGuigan y Lovell, 2015 citado en Cumming y Eaves, 2018).

Además, Di Corrado, Guarnera, Vitali, Quartiroli y Coco (2019) encontraron en su estudio que hay diferencia en la habilidad de visualización de atletas de deportes individuales y deportes por equipo, confirmando que los atletas de deportes individuales poseen la habilidad de visualización más desarrollada que aquellos que practican un deporte grupal. Asimismo, se ha encontrado que el uso de la visualización da mayores beneficios a deportistas de elite que a deportistas amateurs y personas que no realizan actividad física (Sharma, Sharma, Singh, Parcash Singh y Gupta, 2020; Duarte-Mendes, Marinho, Monteiro, Cid, Paulo, Serrano y Petrica; 2019).

Solución Planteada

Por las necesidades que se presentaron en estos contextos, se planteó hacer dos actividades. La primera actividad realizada fue el cuaderno de entrenamiento (IT1); este cuaderno fue mi idea y la presenté al Head Coach, la cual aprobó, mencionándome que se tenía que realizar junto con los entrenadores. En este sentido, se estructuró con colaboración de los entrenadores de las categorías menores, para poder tener la información necesaria para poder mejorar sus entrenamientos de acuerdo con los comentarios y sensaciones que escribían los deportistas. El objetivo, que se tenía con esta herramienta era crear un espacio en el cual el entrenador y el deportista pudieran discutir sobre su rendimiento en entrenamientos y competencias a través de la propia reflexión del deportista. Asimismo, poder hacer consciente la calidad de entrenamiento que se tenía y enfocar la atención en ejercicios que requerían mejora, sin dejar de lado la actitud y el control de la frustración.

El cuaderno de entrenamiento estuvo dividido en dos entrenamientos diarios, cada entrenamiento escrito fue estructurado de la siguiente manera: ejercicios que se hacen en cancha, cosas buenas y a mejorar en cada ejercicio, y comentarios generales que abarcaban sensaciones en el entrenamiento tanto físicas como psicológicas. Era posible que se escriban todos los ejercicios realizados porque en los entrenamientos de este deporte se hacen pocos ejercicios con tiempos prolongados. Además, para campeonatos, los deportistas debían escribir cada partido, teniendo en cuenta el resultado por set y aspectos generales buenos y a

mejorar. Además, existía un apartado más específico por cada área del Staff Técnico (físico, técnico, táctico y psicológico).

Se realizó un proceso de 6 pasos para dar información al entrenador y que este pueda hacer modificaciones a su entrenamiento. Primero, el deportista entrena o participa en un campeonato; segundo, escribe en el cuaderno de entrenamiento; tercero, el psicólogo revisa el cuaderno; cuarto, se da un reporte a los entrenadores de lo más resaltante; quinto, se da un feedback al jugador de parte del entrenador y del psicólogo. Por último, se modifica el entrenamiento, con los comentarios de los 3 actores del proceso (psicólogo, deportista y entrenador).

La revisión del cuaderno de entrenamiento se hacía de manera inter diaria. Es importante mencionar, que hubo complicaciones para el cumplimiento del cuaderno las dos primeras semanas, principalmente por dudas al completarlo y por no manejar los tiempos para realizarlo. Pasadas estas dos semanas, el cumplimiento fue mayor al 80%, en cada revisión.

Con este tipo de intervención se buscaba involucrar más a los deportistas en el proceso de entrenamiento, haciéndolos partícipes de la planificación de este, así dándoles autonomía en su entrenamiento, haciendo que ellos mismo sean capaces de valorar su entrenamiento y ser conscientes de lo que tienen que mejorar. Además, se hizo este tipo de intervención para que el Staff Técnico de un apoyo a la autonomía de los deportistas, logrando que sean partícipes de la toma de decisiones del entrenamiento.

Las sesiones grupales de visualización (IT2) se hicieron de manera semanal, por un periodo de 2 meses, estas sesiones fueron con un grupo aproximado de 10 deportistas y se tuvo el apoyo de un entrenador para supervisar el correcto pensamiento técnico y táctico a la hora de explicar la visualización. El objetivo de estas sesiones estaba dirigido a que los deportistas no pierdan la noción de la cancha y del “feeling” del deporte, por lo que se apuntó a visualizaciones técnica-tácticas. Asimismo, se comunicó a los jugadores que la visualización no es una herramienta exclusiva para el entrenamiento técnico-táctico, pero para el contexto en el que teníamos era la mejor opción.

Con la ayuda del entrenador, se iban estructurando las visualizaciones dependiendo el objetivo que se quería conseguir. Se iniciaba la sesión planteando a los deportistas las situaciones que iban a ser visualizadas y en qué le deberían poner más atención. De esta manera, tratando que la visualización que hagan sea pensada y tenga una secuencia lógica. Así, ocurría la visualización, luego de unos minutos de respiraciones pausadas, se empezaba introduciendo a los deportistas al coliseo del que estaban acostumbrados a entrenar, se les

pedía que se acercaran a la cancha y se posicionen dependiendo del ejercicio que se haría. Luego de hacer una repetición del ejercicio se pedía a los jugadores responder una serie de preguntas vinculadas a la intencionalidad de la ejecución (fuerza y dirección), posibles respuestas del rival y posibles respuestas suyas; dependiendo del ejercicio.

Se realizó un proceso, en el que el primer paso era proponer con el entrenador objetivos para la visualización y realizar la sesión. Después, se hacía un registro de las respuestas de los deportistas. Luego, se hacía un análisis de las respuestas y de la manera en la que se comportaron durante la sesión. Finalmente se daba retroalimentación a los jugadores. Al realizar las primeras sesiones, en acuerdo con el entrenador, se evidenció la falta de conocimiento teórico-táctico de los jugadores, por lo que esto llevó a que se diera una clase de teoría del deporte por parte del entrenador, para que los deportistas pudieran aclarar sus conocimientos.

Principales resultados de aprendizaje

Las dos actividades descritas anteriormente, me permitieron aprender que es muy importante la labor del psicólogo y como este puede ayudar a un mejor funcionamiento de la relación entre los deportistas y entrenadores, mejorando su comunicación y el entrenamiento a través de metodologías que son realizadas en base a las mismas necesidades que los deportistas manifiestan. Comprendí que así grupos de trabajo, como el de una Federación, compartan mucho tiempo juntos, no significa que la comunicación sea eficaz para conocer en su totalidad a la población; y que las necesidades van a estar en constante cambio.

Es así, como en la actividad del cuaderno de entrenamiento y competencia, logré identificar lo importante de un correcto conocimiento de necesidades. Asimismo, saber que, en el caso específico del deporte, la percepción del deportista no siempre es la correcta, en esto me refiero a que, muchos de los deportistas tienen comentarios positivos o negativos acerca de su rendimiento en entrenamientos y competencias que vistas por un profesional del deporte pueden ser muy diferentes al pensamiento del deportista. En este sentido, creo que el poder complementar la función que tiene el psicólogo con diferentes profesionales es fundamental. En este caso, la implicación del entrenador va a traer mejores resultados para el objetivo que se quiere lograr con la intervención. Es importante mencionar, que el uso de la información brindada por el deportista en el cuaderno fue confidencial y de estricto uso para la mejora del entrenamiento, pudiendo acceder al cuaderno el propio deportista, psicólogo y entrenador de referencia. Finalmente, descubrir temas en los cuales no se había profundizado, me pareció una gran experiencia para evidenciar la constante evolución del deportista y sus

necesidades, y por ende los objetivos de los entrenamientos tienen que ir cambiando no solo en torno a la propia planificación de los entrenadores sino también a los comentarios de los deportistas, que en este caso se dejaba de lado, porque no existía el espacio para conversar, por lo que hacer que el deportista sea parte del proceso de planificación del entrenamiento mediante sus comentarios me parece importante para que estos mismos, para desarrollar su competencia y autonomía de entrenamiento.

La segunda actividad, las sesiones de visualización, fueron de mucha importancia porque me ayudaron a saber cómo manejar un grupo, que en un principio no conocía muy bien, y que conforme avanzaron las sesiones se pudo ir acomodando bastante. Además, lo importante que es conocer el deporte o el contexto en el que uno trabaja, aprendí mucho sobre el deporte en estas sesiones que me ayudaron a poder comunicarme mejor y entender más las visualizaciones realizadas. Asimismo, la importancia de un espacio de reflexión dentro de un contexto deportivo-educativo, donde es igual de importante tener la teoría y táctica bien aprendida para saber desempeñarse de manera física y hacer partícipe a todos los miembros de la parte técnica en esta reflexión junto a los deportistas para que se pueda descubrir aspectos que antes no se había tenido en consideración como el dar clases teóricas-tácticas. Cabe recalcar que, la parte teórica del deporte se daba de manera oral en cancha, por lo que los deportistas aprendían haciendo, pero al estar planificado las sesiones no se podía hacer suficiente hincapié en cada aspecto, por lo que un complemento teórico en forma de una clase ayudó a que los deportistas fueran capaces de tener un mejor razonamiento al momento de visualizar.

Es importante mencionar que la técnica de visualización, la aprendí con el psicólogo que supervisaba mis prácticas pre-profesionales. Este aprendizaje se dio meses antes de iniciar las prácticas, por lo que para el momento de realizar estas sesiones grupales ya había tenido cierta experiencia con la técnica.

Para finalizar, los cursos que creo que me fueron más útiles para esta competencia han sido los cursos integradores: Psicología y violencia, y Psicología, exclusión e inclusión social. En estos, tuve oportunidad de tener práctica con personas externas al salón de clases y creo que ese tipo de experiencias en el que hay que manejar un grupo de personas me ha ayudado mucho para poder tener un mejor desempeño en las primeras situaciones en el que tuve que manejar grupos en este trabajo. Asimismo, creo que el curso de Técnicas de Observación y entrevista ha sido muy importante en mi experiencia de prácticas pre-profesionales, principalmente en el momento de comentar las visualizaciones y cuando he hablado con cada deportista siento que me ha ayudado a desempeñarme de mejor manera.

Competencia Evalúa

Para la competencia Evalúa, realicé 3 actividades. La primera, fue una evaluación del entrenamiento que se había tenido hasta el segundo mes de los tres meses de cuarentena (EV1). Debido a la incertidumbre de las primeras semanas de emergencia nacional, el trabajo en confinamiento fue cambiando al paso de las semanas. Al ser un contexto nuevo para todos, se planteó hacer una encuesta en la que el mismo(a) deportista califique el trabajo realizado por el Staff Técnico en sus distintas áreas.

La segunda actividad, estuvo vinculada a la evaluación de la visualización de los deportistas y del autodiálogo (EV2). La evaluación de la visualización se dio en el contexto de emergencia nacional mediante las visualizaciones grupales, y la evaluación del autodiálogo se dio, cuando los deportistas menores pudieron volver a entrenar de manera presencial

La tercera actividad, estuvo dirigida a una autoevaluación del entrenamiento de los deportistas mayores, esta evaluación se empezó a hacer a finales de año, ya que se acercaba un campeonato sudamericano, y al ver que los entrenadores mencionaban que el desempeño en los entrenamientos podría mejorar, propuse una ficha de evaluación diaria, en la que los entrenadores calificarían a sus deportistas y los deportistas se darían una calificación a ellos mismos (EV3). Cada 2 semanas se les dijo a los jugadores su puntaje medio semanal y el que sus entrenadores les daban, para poder verificar si se tenía diferentes percepciones del entrenamiento

Situación a mejorar

Con el comienzo del confinamiento, el ritmo de entrenamiento y actividades realizadas en este fueron cambiando, al pasar de las semanas se fue encontrando una estructura de trabajo en la que se trató de acomodar el trabajo de entrenamiento a los horarios de muchos de los deportistas que ahora cambiarían por el nuevo estilo de vida. Es por estos cambios, que se trató de tener retroalimentación de los propios deportistas; en una primera estancia se conversó con ellos por los entrenamientos virtuales, pero estas conversaciones no apuntaban a la evaluación del trabajo del Staff Técnico, sino a su bienestar físico y mental.

Es así, como a manera de mejora, se decidió crear una encuesta que pueda calificar el trabajo realizado, tomando en cuenta las opiniones y sensaciones de los deportistas. Cabe resaltar, que era la primera vez que en la Federación se hacía una evaluación del entrenamiento por parte de los jugadores. Usualmente no se hacían evaluaciones del entrenamiento, y los resultados de los deportistas en competencias, eran tomados como

resultado de un buen entrenamiento. Los resultados de esta evaluación de trabajo serían expuestos ante el Directorio de dirigentes de la Federación para demostrar la aprobación del trabajo por parte de los deportistas.

Siguiendo con las actividades de evaluación realizadas en confinamiento, se hizo una evaluación de las visualizaciones que realizaban los deportistas menores y de una herramienta utilizada en la psicología del deporte llamada “autodiálogo”. Estas herramientas son muy utilizadas, pero requieren práctica para que el deportista pueda usarla de la manera más eficiente, por lo que se tuvo un registro de las dos herramientas en las últimas semanas de confinamiento y las primeras semanas de entrenamiento presencial. Estas evaluaciones eran a través de zoom con el deportista para que pueda explicar el pensamiento detrás de cada visualización y el contexto del autodiálogo. De esta manera, se comprobaba la correcta implementación y además se preguntaba si se sentía algún cambio en el desempeño.

Por último, la importancia del Campeonato Sudamericano, como único campeonato internacional de final de año, resaltó la importancia de la exigencia en los entrenamientos. Al presentarse un ambiente en el que se creía que los deportistas podrían dar más, pero no se sabía si ellos sentían lo mismo, se creó una evaluación diaria del entrenamiento. Con el fin, de recaudar las autoevaluaciones de los deportistas y compararlas con las evaluaciones de los entrenadores a los rendimientos de los mismo.

Reseña Teórica

Se trabajó y se evaluó el autodiálogo y la visualización de los jugadores, en la manera que lo usaban a través de registros. La visualización se presentó en la competencia anterior, por lo que se explicará la herramienta de autodiálogo. El autodiálogo se define como todo lo que un individuo se dice a sí mismo para regular su activación, dirigir su atención, evaluar su rendimiento o reforzarse/castigarse a sí mismo (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis y Theodorakis, 2011). Los deportistas realizan el autodiálogo durante los pequeños descansos durante un juego, en especial en deportes técnicos e individuales (De Muynck, Vansteenkiste, Delrue, Aelterman, Haerens y Soenens, 2017).

La distinción más básica en el autodiálogo se da en torno a la carga del contenido, en el que puede ser positivo o negativo. Asimismo, otro tipo de diferencia se da por su contenido, en la que puede ser autodiálogo positivo (“buen trabajo, hazlo denuevo”), autodiálogo negativo (“error estúpido”) y autodiálogo neutral (“tengo que mantener mis piernas flexionadas”) (Hardy, Gammage y Hall, 2001 citado en Latinjak, Hatzigeorgiadis, Comoutos y Hardy, 2019). Es con estas divisiones básicas del autodiálogo que se trabajó con

los deportistas y a partir de sus registros se trató de evaluar si podían hacer consciente el autodiálogo que hacían y el tipo de autodiálogo. De esta manera, poder determinar qué tipo de autodiálogo se utiliza en cada situación.

Se ha encontrado evidencia que el autodiálogo mejora el rendimiento en deportes como bádminton, básquet, ciclismo, lanzamiento de dardos, golf, esquí, natación, tenis, voley y waterpolo (Blanchfield, Hardy, de Morree, Staiano y Marcora, 2014; Díaz-Ocejo, Kuitunen, y Mora-Mérida, 2013; Hatzigeorgiadis et al., 2011; Masciana, Van Raalte, Brewer, ranton y Coughlin, 2001; Theodorakis, Hatzigeorgiadis y Chroni, 2012; Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman Y Kozimor, 1995; Wolframm y Micklewright, 2011; Zetou, Vernadakis, Bebetos, & Makraki, 2012, citado en Van Raalte, Vincent y Brewer, 2016). Asimismo, se ha registrado que en climas motivacionales orientados al control los deportistas tienden a realizar un autodiálogo negativo, al contrario, en climas motivacionales orientados a la autonomía tienden a tener un autodiálogo positivo (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni y Theodorakis, 2010).

Un taller o programa posee 3 maneras de evaluación, estas se realizan en momentos diferentes y son: evaluación de resultados, de procesos y de impacto (Rossi, Freeman y Lipsey, 2004). La evaluación de procesos es un monitoreo de acciones que se realiza como parte de un programa, este tipo de evaluación provee de información sobre el rendimiento del programa. Según Rossi et al. (2004), la evaluación de procesos tiene dos roles principales: 1) puede ser independiente a un programa en circunstancias en la que las únicas preguntas son sobre la integridad del programa o la prestación del servicio 2) en el monitoreo continuo de indicadores de un programa.

En cuanto a la autoevaluación, Nuñez y Urquijo (2012) mencionan que, para fortalecer la autonomía de una persona, se debe construir un aprendizaje por sí mismo y tener la capacidad de tomar decisiones, asumir responsabilidad y las consecuencias de sus actos. Es así como para lograr este aprendizaje se debe fomentar la autoevaluación, ya que la realiza la misma persona y permite comprobar su nivel de aprendizaje; por medio de esto el estudiante es capaz de asimilar qué competencias se desarrollan de manera correcta y cuáles necesitan mejorar (Nuñez y Urquijo, 2012).

Solución plateada

Por lo contextos previamente mencionados, se tuvieron que diseñar diferentes herramientas de evaluación, para poder mejorar los sistemas de entrenamiento en contextos muy diferentes como lo es el entrenamiento presencial y el entrenamiento en casa. Asimismo,

estas evaluaciones fueron dirigidas a los principales actores de la federación: el rendimiento del deportista y el entrenamiento del técnico.

La primera actividad de evaluación se dio para el entrenamiento en cuarentena. Al llevar 2 meses entrenando todos los días, me di cuenta que el entrenamiento podría tornarse repetitivo y que algunos deportistas no entrenaban con la misma dedicación que se notó en las primeras semanas, por lo que se planteó al Staff Técnico hacer una evaluación al entrenamiento dado a los deportistas y que las personas que lo evaluarían serían los mismos deportistas. Así, poder afinar más el entrenamiento según las necesidades de los deportistas, esto no cambiaría el objetivo del entrenamiento, pero cambiaría los ejercicios o la manera en la que se daban estos. Además, esta encuesta evaluaba la parte física, técnica, psicológica y de organización en busca de mejoras, de los trabajos que se venían realizando.

En el área psicológica, al darse la emergencia sanitaria nacional y encontrarnos en confinamiento, se tuvo que encontrar una manera de seguir trabajando con los deportistas, más allá de tener llamadas para saber cómo se sentían y cómo iban afrontando su confinamiento. Por lo que se decidió realizar tareas psicológicas, estas se utilizaron los primeros 2 meses de confinamiento para poder conocer cómo se comportan en diversos escenarios. En este informe se abordará las tareas vinculadas a la competencia. Al no haber trabajado con un psicólogo del deporte, muchos no tenían hábitos y rutinas apropiadas para afrontar los diferentes momentos de una competencia y eso se veía reflejado en los comentarios que los entrenadores hacían de las actuaciones de los deportistas, los cuales muchas veces no tenían una rutina clara de calentamiento físico o no tenían una rutina de qué hacer desde el día previo a una competencia. Por lo que estas tareas estuvieron vinculadas a que los deportistas describan su rutina precompetitiva y que pensamientos y sensaciones ante situaciones de un partido.

Las respuestas estuvieron en escala Likert de 6 puntos y al final de cada área se añadió una pregunta para agregar recomendaciones. Los resultados de esta encuesta se presentaron en un Power Point al Staff Técnico, para que esta fuera llevada a la dirigencia de la Federación. Con esta evaluación se pudo modificar el entrenamiento en el último mes del confinamiento y así mejorar la actitud de los deportistas, de cara a los entrenamientos presenciales.

La segunda actividad, fue la evaluación de la visualización individual de cada deportista, y el uso del autodiálogo. Como se ha mencionado anteriormente, en las categorías menores al tener más tiempo de entrenamiento en casa, se temía que estos regresen al entrenamiento presencial y su desempeño técnico-táctico se haya visto deteriorado, por lo

que, se planteó las sesiones de visualización para contrarrestar el deterioro de la técnica deportiva. A partir de las sesiones de visualización grupales que se tenían, se les pidió a los deportistas que por su propia cuenta puedan utilizar la herramienta, no se pidió un número mínimo de veces a la semana. Cada quince días, a través de sesiones individuales y un registro de las visualizaciones realizadas se exploraba los apuntes de los deportistas. El registro se presentaba el día anterior a la sesión individual, y el día de la sesión se daba retroalimentación de lo presentado. En la sesión, mediante preguntas se buscaba que los deportistas dieran una explicación lógica del contexto para el uso de las herramientas.

De igual manera, con el uso del autodiálogo se buscaba que los deportistas mejoren su desempeño en sus entrenamientos en casa, para que puedan practicar la herramienta y en los entrenamientos presenciales puedan usarlo de una manera más eficaz por tener una mejor práctica. La manera de evaluarlo fue similar a la de la visualización. De esta manera, se pudo reconocer que muchos de los deportistas tenían un autodiálogo negativo, y tenían dificultades para poder visualizar o tener un hábito de visualizar.

La tercera actividad, la evaluación subjetiva del entrenamiento, fue aplicada por la cercanía del Campeonato Sudamericano. Al tener un campeonato cerca, y ser el más importante desde el regreso del confinamiento se quiso buscar una herramienta que ayude a tener un mejor desempeño del entrenamiento. Por esta razón, propuse la evaluación del desempeño de entrenamiento desde la percepción del deportista y del entrenador. Con el objetivo de comparar las percepciones, y poder dar un estímulo a las personas que venían con entrenamientos deficientes o felicitar a los deportistas que entrenaban de acuerdo con los objetivos propuestos. La evaluación estaba dividida en tres áreas: calidad, actitud y cansancio. Solo pudiéndose evaluar por ambas partes las dos primeras; las 3 áreas se daban en un puntaje del 1 al 10, siendo 1 el puntaje menor y 10 el mayor. Se decidió utilizar la mediana de puntajes para tener un número representativo del entrenamiento semanal; cada 2 semanas se les daba los puntajes a los deportistas y cuanto difería del puntaje dado por los entrenadores. La aplicación de esta evaluación se daba al final de cada entrenamiento a los deportistas del grupo de Alto Rendimiento, deportistas de la categoría mayores y los mejores de las categorías menores. La recopilación de la información se daba al final de cada entrenamiento, el psicólogo se acercaba a los deportistas y entrenadores para saber los puntajes. Se esperaba que los dos actores de la evaluación dieran su puntaje para poder decirles la puntuación del otro si lo pedían. Este conocimiento del puntaje recibido podía crear un ambiente para el análisis del entrenamiento una vez acabado.

El psicólogo se acercaba a los deportistas y entrenadores, y así recopilaba la información, se esperaba que los dos actores de la evaluación dieran su puntaje para poder decirles la puntuación del otro si lo pedían.

Estos puntajes se daban a los entrenadores, para que puedan tener en cuenta a los deportistas que les estaba yendo muy bien o a los que estaban teniendo un entrenamiento deficiente en las últimas semanas, así poder tener mayor control en el rendimiento de los deportistas. Debido a esta herramienta se pudo evidenciar las diferencias de percepción de desempeño del entrenamiento, por parte de los entrenadores y de los deportistas, que dio paso a un nuevo espacio de diálogo.

Principales resultados de aprendizaje

Los principales aprendizajes que me dieron las herramientas de evaluación realizadas estuvieron vinculados al constante monitoreo de los deportistas a lo largo de la preparación para campeonatos, esta tiene que ser constante a lo largo del año. Además, me ayuda a entender la importancia de la comunicación entre deportista y Staff Técnico, específicamente en el ámbito deportivo, ya que en el ámbito personal la comunicación era muy buena.

En este sentido, en la evaluación del entrenamiento en cuarentena, el curso de Construcción de instrumentos psicológicos me ayudó mucho para saber realizar la prueba y que con la información brindada por todos los miembros del Staff Técnico pueda tener una encuesta que toda la población de deportistas pueda entender y sepa responder. Asimismo, pude entender mucho más la importancia de las respuestas escritas, ya que me brindan una respuesta más completa, y mucho más personal de cómo se siente el deportista. Creo que es una gran vía para mejorar el instrumento que se está utilizando o la herramienta que se está evaluando que en este caso era el entrenamiento. Asimismo, creo que acerca más a la persona, ya que al ser tantos deportistas de los que se encarga la Federación, este espacio cualitativo, te da la opción de saber con más detalle, lo que piensan las personas con las que se trabaja, cuando no se tiene la oportunidad de trabajar de cerca con todas las personas involucradas. Esto lo pude evidenciar porque mucha de la información dada en estas preguntas cualitativas, se usó para hablar de manera personal con deportistas, que sin esa encuesta hubiera sido muy difícil que se de la conversación por falta de información.

La evaluación de la visualización y el autodiálogo fue una evaluación muy diferente a las otras dos porque eran de maneras directas con los deportistas, en este tipo de evaluación el curso de Técnicas de Observación y Entrevista me dio un gran apoyo a la hora de estar en las conversaciones, hacer preguntas coherentes y que la dinámica de la sesión sea buena, para

que los deportistas puedan tener confianza en mí y se sientan más cómodos al contarme su proceso de pensamiento dentro de la cancha. También, pude darme cuenta cómo el contexto de confinamiento podía afectar el rol de deportista de la persona, disminuyendo la motivación para entrenar y hacer las responsabilidades que los deportistas tienen.

La evaluación subjetiva del entrenamiento me enseñó que es necesario estar recalcando la importancia de darle tiempo al diálogo sobre rendimiento en los entrenamientos. Muchas veces se da por sentado que lo que el deportista puede pensar de su rendimiento en el entrenamiento va a ser muy parecido a lo que el entrenador cree, pero en la población en la que se hizo esta evaluación no se cumplió con todos, por lo que es importante tener este tipo de conversaciones, de manera sostenida por el tiempo que sea necesario, hasta que se tenga la misma concepción de lo que se quiere lograr en un entrenamiento y competencia. Además, pude notar que para otro momento, sería mejor hacer esta clase de evaluación de una manera más dinámica, porque los participantes (deportistas y entrenadores) se llegan a cansar de la dinámica de estar apuntando y calificando sus rendimientos, por lo que dificulta que se vuelva un hábito para los dos actores. En las tres actividades de esta competencia, se cumplió con las consideraciones éticas pertinentes de cada actividad. Se puede destacar, la confidencialidad de la información y su uso estricto para mejorar el proceso de entrenamiento.

Conclusiones

En el presente documento se han abordado las experiencias de prácticas pre-profesionales en el área Psicológica de una Federación Deportiva Peruana por un periodo de ocho meses. Es así, como se ha tratado de evidenciar cada actividad realizada del área Psicológica en la que haya tenido participación y responsabilidad. De esta manera, poder demostrar mi proceso de aprendizaje, toma de decisiones, reflexión y resultados que conlleven al cumplimiento de las competencias de Diagnóstica, Interviene y Evalúa para completar la preparación profesional y desempeñar de manera correcta la carrera de Psicología.

En primer lugar, la competencia Diagnóstica, es aplicada en el contexto deportivo en esta federación para poder conocer a los deportistas. Debido a la premura de los campeonatos, y los nuevos miembros del Staff Técnico se tenía que conocer a los jugadores. Asimismo, la emergencia nacional sanitaria y la cuarentena hizo que se tenga que dar un camino a los deportistas por lo que se les dio una ficha de objetivos para que pudieran dar su opinión sobre sus carreras deportivas de ese año. De esta manera, me apoyé en la Teoría de la

Autodeterminación (TAD), específicamente en las necesidades psicológicas básicas y el clima motivacional. Así, para la encuesta de preferencias de coaching pude reafirmar mi conocimiento de hacer una encuesta que pueda ser entendida por toda la población de deportistas de la Federación y a la vez que pueda tener toda la información que se requiere. De igual manera, con la ficha de objetivos pude aprender de las disciplinas que están alrededor de un Staff Técnico para plantear la ficha lo más exacta posible.

Una fortaleza de estas actividades fue lo abierto que estuvieron las personas involucradas en la Federación para hacer el cambio de estilo, de uno controlador a uno más autónomo, y como los entrenadores pudieron aprovechar las opiniones de los deportistas para plantear de manera conjunta su año deportivo tanto en entrenamientos como en competencia. Una dificultad fue la recopilación de información, a pesar que la ficha y la encuesta fueron en contextos diferentes, las dos actividades demoraron más del tiempo previsto en tener todas las respuestas, pude aprender que aunque la población con la que se trabaje sea muy accesible, el recaudo de información va a demorar por factores que no necesariamente están vinculados al documento a llenar. El desafío más grande que creo que tuve en esta parte de la práctica pre-profesional fue el poder trabajar en equipo con personas mayores que yo y con mucha más experiencia, en un principio no tuve un papel proactivo en el Staff, pero a medida que el tiempo pasó, pude desarrollarme plenamente con mis compañeros de trabajo. Creo que he cumplido con esta competencia porque utilicé los recursos que me daban mis compañeros de trabajo para poder realizar la encuesta y ficha, de esta manera, poder conocer las necesidades de los deportistas de cara a un partido de competencia y sus objetivos del año.

En segundo lugar, la competencia Interviene, es aplicada al contexto deportivo con la finalidad de mejorar la experiencia de entrenamiento de los deportistas, de acuerdo a las demandas del contexto en el que se vivió. En este sentido, se implementó el cuaderno de entrenamiento y competencia, en los momentos previos a la cuarentena, para individualizar más el entrenamiento y que los entrenadores como los deportistas tengan en cuenta en que tienen que ponerle mayor atención durante el entrenamiento. Este tipo de intervención me permitió seguir apoyándome en el nuevo estilo de influencia que quería dar el nuevo Staff Técnico y me ayudó a tener una mejor comunicación con los deportistas y entrenadores al poder ser el nexo entre las necesidades de uno y la planificación del entrenamiento por otro lado. De esta manera, haciendo que los deportistas hagan consciente su avance a lo largo del tiempo, manteniendo su motivación hacia el deporte y los entrenadores puedan conocer mejor a sus deportistas.

De igual manera, la segunda actividad, las sesiones de visualización se dieron en el momento de la emergencia sanitaria nacional, en el que los deportistas de las categorías menores estaban en confinamiento. Por lo que una manera importante de amortiguar la falta de práctica presencial fue las sesiones de visualización. Esta intervención me ayudó mucho a poder preparar una intervención de visualización por un periodo de dos meses, en el que la comunicación del entrenador y mía tenía que ser muy buena para la correcta técnica de visualización y calidad de respuestas de los deportistas, que era lo más importante para saber que se estaba haciendo el proceso de visualización y que el pensamiento lógico de las secuencias de acciones era el adecuado. Cabe mencionar que esta intervención, dio a conocer que muchos de los mejores deportistas de la categoría menores, no tenían clara los fundamentos técnico- tácticos del deporte por lo que se tuvo que hacer una sesión a parte de las de la visualización de contenido teórico-táctico para que se pudiera realizar las visualizaciones.

Una fortaleza de estas intervenciones es que nos permitió ver a todo el Staff Técnico las áreas en las que teníamos que poner mayor atención, el tener el punto de vista del deportista junto a la de los profesionales del Staff y las intervenciones hechas fueron de mucha ayuda al momento de trabajar estas necesidades en el entrenamiento sea virtual o presencial. Asimismo, una dificultad en estas intervenciones fue el cumplimiento de las mismas en las primeras semanas de implementación. Las primeras semanas los cumplimientos no fueron los esperados, ya que muchos cuadernos estaban incompletos o los deportistas no se conectaban al zoom de visualización, o la clase teórica-práctica, pero una vez pasada las primeras dos semanas este problema se solucionó. Un desafío, para las intervenciones fue que los deportistas hagan consciente y se dieran cuenta de la importancia de registrar sus entrenamientos y poder ver sus avances en el deporte. De la misma manera, en la visualización fue complicado que los deportistas entiendan que con esas sesiones su rendimiento cuando vuelvan a la cancha iba a ser mucho mejor, y el dejar de entrenar no les iba a afectar tanto. Adicionalmente, creo que he cumplido con esta competencia porque en los dos casos pude elaborar un plan estructurado apoyándome en mis compañeros de Staff, teniendo un procedimiento establecido para cada intervención, eligiendo las herramientas que para el contexto que se tenía en ese momento y la población con la que se trabajó fueron las adecuadas.

En tercer lugar, la competencia de evaluación es aplicada en el contexto deportivo con la finalidad de conocer la percepción de entrenamiento de los deportistas en cuanto a rendimiento y la estructura del mismo, y su manera de pensar ante situaciones de juego. En

este sentido, la evaluación del entrenamiento virtual del periodo de cuarentena me permitió realizar un instrumento para el recojo de información necesaria para lograr el conocimiento de la percepción de los deportistas acerca del entrenamiento. De esta manera, pudiendo hacer elección de la información más relevante y pudiendo clasificar y generar un reporte para los dirigentes de la Federación, teniendo en cuenta consideraciones éticas de la información brindada. La evaluación de la visualización y autodiálogo permitió tener un proceso de evaluación de cada jugador, en el que con la ayuda del entrenador se retroalimentaba al deportista para que pueda tener un mejor entrenamiento conforme pasen las semanas. Por último, la autoevaluación del entrenamiento presencial fue fundamental para que los deportistas hagan consciente la manera en la que entrenaban y teniendo en cuenta la opinión de ellos mismo y de su entrenador, dando también un espacio de diálogo en busca de una mejora del rendimiento.

Una fortaleza de las actividades realizadas fue la manera en que permitieron generar un espacio de diálogo entre el Staff Técnico y los deportistas que no existía en años anteriores y que a partir de ese año se intentó instaurar. Una dificultad, fue el entorno en las visualizaciones de los deportistas, al estar en situación de cuarentena, en muchos hogares no había el ambiente adecuado. El desafío de estas evaluaciones creo que fue que tuvieran un efecto positivo en los jugadores, principalmente el de la autoevaluación, ya que se necesitaba un gran esfuerzo de su parte para obtener un buen resultado en el campeonato Sudamericano de fin de año, el cual se pudo conseguir.

En conclusión, el periodo de práctica ha implicado que utilice conocimientos de cursos como: Fundamentos de la Intervención Psicológica, Motivación y Emoción, Diseño y Evaluación de Programas, Técnicas de Observación y Entrevista y los cursos orientados a la investigación. Que han permitido que pueda adaptarme rápidamente al contexto deportivo y que pueda tener un rol participativo en el Staff Técnico proponiendo actividades para el desarrollo del deportista y su relación con el entrenador. Estas propuestas a lo largo del año de prácticas pre-profesionales me han permitido conocerme en el ámbito laboral y haber podido aprender mucho sobre mí, y que a pesar de estar en un ambiente desconocido y en contextos nuevos para todo el Staff Técnico pude idear herramientas para un mejor entrenamiento a pesar de las condiciones adversas.

Es así como este periodo de prácticas ha sido importante para enfrentar retos y momentos de presión, por el contexto que se vivió al principio de año de no conocer a los deportistas, seguidos a la prontitud de los campeonatos y la emergencia sanitaria nacional, pero a pesar de eso pude contar con las herramientas teóricas y metodológicas aprendidas en

mi formación profesional que permitieron que pueda realizar correctamente el trabajo. De esta manera, considero que las competencias del perfil de egreso de la carrera de psicología han sido trabajadas de manera satisfactoria.

Consideraciones Éticas

Durante la formación profesional, he podido aprender y ejecutar una serie de actividades que siempre han tenido en cuenta y han cumplido con normas éticas que tiene que tener un psicólogo en el trabajo profesional (Ley N°28369, 2004). De esta manera, las responsabilidades que he tenido que desempeñar en las prácticas pre-profesionales han respondido a las consideraciones éticas del trabajo del psicólogo en las competencias Diagnóstica, Interviene y Evalúa.

La primera consideración ética para resaltar es el principio de Fidelidad y Responsabilidad, en donde, los psicólogos apoyan las normas de conducta profesional, determinan sus roles y obligaciones profesionales. Asimismo, consultan, cooperan o se dirigen a otros profesionales o instituciones para servir mejor a las personas con las que trabajan (APA, 2017). En este sentido, tuve en cuenta en este periodo mi rol de autoridad, como parte del Staff Técnico y como mi manera de actuar y lo que podía decir influyen en los deportistas. Asimismo, me apoyé en la experiencia y conocimiento de los demás miembros del Staff Técnico para poder realizar las diferentes herramientas, y así poder delimitar mi responsabilidad en las diferentes actividades de la Federación, teniendo en cuenta cuando mi conocimiento era limitado para realizar las diferentes actividades.

El segundo principio, sería el Respeto por los derechos y la dignidad de las personas, en el que los psicólogos deben respetar la dignidad y el valor de todas las personas y el derecho a la privacidad, a la confidencialidad y la autodeterminación de los individuos (APA, 2017). En concordancia con esto, en las herramientas presentadas, se mantuvo la confidencialidad de la información de cada deportista y se utilizó únicamente para la mejora del entrenamiento o de la relación con el deportista entorno a la competencia. En este sentido, la información obtenida de cada deportista, solo se utilizaba con el propio deportista y con el Staff Técnico. Asimismo, a pesar de tener un acuerdo firmado con la Federación por ser deportistas del CAR-VIDENA y dar su aprobación para la recolección de información, y toma de pruebas que esté vinculada con el entrenamiento, se les mencionó en todas las actividades la voluntariedad de realizar dichas actividades. Cabe mencionar que en ninguna actividad los deportistas manifestaron incomodidad o rechazo hacia las actividades realizadas.

Referencias

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- American Psychological Association [APA] (2017). *Ethical principles of psychologist and code of conduct*. APA
- Behzadnia, B., Adachi, P. J., Deci, E. L., & Mohammadzadeh, H. (2018). Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 10-19.
- Blanchfield, A. W., Hardy, J., de Morree, H. M., Staiano, W., & Marcora, S. M. (2014). Talking yourself out of exhaustion: The effects of self-talk on endurance performance. *Journal of Medicine Science, Sports, and Exercise*, 46, 998-1007. doi: 10.1249/MSS.0000000000000184
- Braun, S., Kleyne, M., van Heel, T., Kruithof, N., Wade, D., & Beurskens, A. (2013). The effects of mental practice in neurological rehabilitation; a systematic review and metaanalysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 390. doi:10.3389/fnhum.2013.00390
- Cumming, J., & Eaves, D. L. (2018). The nature, measurement, and development of imagery ability. *Imagination, Cognition and Personality*, 37(4), 375-393.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- De Muynck, G. J., Vansteenkiste, M., Delrue, J., Aelterman, N., Haerens, L., & Soenens, B. (2017). The effects of feedback valence and style on need satisfaction, self-talk, and perseverance among tennis players: An experimental study. *Journal of sport and exercise psychology*, 39(1), 67-80
- Di Corrado, D., Guarnera, M., Vitali, F., Quartiroli, A., & Coco, M. (2019). Imagery ability of elite level athletes from individual vs. team and contact vs. no-contact sports. *PeerJ*, 7, e6940.

- Felton, L., & Jowett, S. (2013). "What do coaches do" and "how do they relate": Their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(2), e130-e139.
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of sport and exercise*, 16, 26-36.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., & Hardy, J. (2019). Speaking clearly... 10 years on: The case for an integrative perspective of self-talk in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(4), 353
- Ley N° 28369. El Peruano, Lima, Perú, 29 de octubre del 2004.
- Masciana, R. C., Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Branton, M. G., & Coughlin, M. A. (2001, Summer). Effects of cognitive strategies on dart throwing performance. *International Sports Journal*, 5, 31-39.
- Mendes, P. A. D., Marinho, D. A., Monteiro, D., Cid, L., & Petrica, J. (2019). The comparison of Imagery ability in elite, sub-elite and non-elite swimmers. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 124-134
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). Imagery in sport. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Núñez, F. C., & Urquijo, A. Q. (2012). Importancia de la evaluación y autoevaluación en el rendimiento académico. *Zona próxima: revista del Instituto de Estudios Superiores en Educación*, (16), 96-104
- Peris, D. (2013). Apuntes del Master de Coaching y Liderazgo. Fundación ADEIT. Universidad de Valencia (España).

- Reeve, J. (2009b). Why Teachers Adopt a Controlling Motivating Style Toward Students and How They Can Become More Autonomy Supportive, *Educational Psychologist*, 44:3, 159-175, DOI: 10.1080/00461520903028990
- Rossi, P., Lipsey, M., & Freeman, H. (2004). *Evaluation: A systematic approach*. Sage.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological inquiry*, 11(4), 319-338.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Schuster, C., Hilfiker, R., Amft, O., Scheidhauer, A., Andrews, B., Butler, J., ... Ettl, T. (2011). Best practice for motor imagery: A systematic literature review on motor imagery training elements in five different disciplines. *BMC Medicine*, 9, 75. doi:10.1186/1741-7015-9-75
- Sharma, D., Sharma, K., Singh, D. H., Singh, D., Parkash, P., & Gupta, D. (2020). Analysis Of Mental Imagery Among Elite And Non-Elite Sports Person. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(7), 3959-3964.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement In Physical Education & Exercise Science*, 12, 10-30.
- Tod, D., Edwards, C., McGuigan, M., & Lovell, G. (2015). A systematic review of the effect of cognitive strategies on strength performance. *Sports Medicine*, 45, 1589–1602. doi:10.1007/s40279-015-0356-1
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas-Díaz, A. J., Fernández-Batanero, J. M., Mañas, M. A., Arias, V. B., & López-Liria, R. (2019). The influence of the trainer on the motivation and resilience of sportspeople: A study from the perspective of self-determination theory. *PLoS one*, 14(8), e0221461.
- Vansteenkiste, M. & Ryan, R. (2013). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *American Psychological Association*, 23 (3), 263-280.

- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, 50-57.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2010). A multimethod examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(6), 764–785.
PubMed doi:10.1123/jsep. 32.6.764

Apéndices

Apéndice 1: Constancia de finalización de Prácticas Pre-Profesionales


23 de setiembre de 2020
<ul style="list-style-type: none"> - Nombre Completo: Renzo Alejandro Acosta Cabrera - Fecha de inicio de la Práctica Preprofesional: 6 de enero de 2020 - La fecha de término de la Práctica Preprofesional: 7 de setiembre de 2020 - La cantidad de horas acumuladas a la fecha de expedición de la constancia :760 horas - Una descripción de las actividades/funciones realizadas en ese período de Práctica: <ul style="list-style-type: none"> - Seguimiento de jugadores Alto Rendimiento Juniors. - Realización de tareas psicológicas durante cuarentena. - Observación de entrenamientos para feedback del comportamiento antes de la cuarentena. - Sesiones grupales e individuales de visualización por zoom. - Evaluación de actividades realizadas: visualización, entrenamiento en cuarentena, entrenamiento en CAR-VIDENA, auto diálogo. - Realización de herramientas para mejorar entrenamiento: cuaderno de entrenamiento. - Diseña planes de intervención para mejorar el rendimiento del deportista. - Una apreciación cualitativa de su desempeño: <ul style="list-style-type: none"> - El Sr. Renzo Acosta Cabrera, interno en mención mostró siempre una línea de conducta y desempeño basado en los objetivos que persigue la Federación Deportiva Peruana de Bádminton, que es el desarrollo continuo, personal y deportivo de los que

practican el bádminon, afiliados y fundamentalmente a los Seleccionados Nacionales de las Categorías Convencionales (Alto Rendimiento, Junior, Parabadminton).

- Mostró puntualidad en las jornadas diarias de trabajo y en las reuniones excepcionales como son las competencias internacionales y nacionales.
 - Poseedor de una marcada responsabilidad en el cumplimiento de sus tareas y compromisos adquiridos.
 - Cuenta con un a elevada formación académica y aplicada con propiedad esos conocimientos.
 - Eficiente en sus intervenciones a las cuales siempre le acompaña el logro realizado.
 - Muestra el perfil ideal del Psicólogo del Deporte, pues no intenta opacar con sus actuaciones a las estrellas del deporte ni colgarse de la fama ajena.
- Una calificación cuantitativa:
Ha sido merecidamente calificado con diecinueve (19)



Hugo la Torre
C.Ps.P:0798

Psicólogo de la Federación Deportiva Peruana de Bádminon

Apéndice 2: Enlace del Portafolio de Suficiencia Profesional

<https://sites.google.com/pucp.edu.pe/portafolio-tsp-renzoacosta/inicio>