



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Trabajo Psicológico en pretemporada con el Equipo Madrileño de *Mushing* y el Comité de *Mushing* de la Federación Madrileña de Deportes de Invierno

Alba Villamediana Sáez

Federación Madrileña de Deportes de Invierno, España

RESUMEN: El trabajo psicológico en una federación multideportiva suma la dificultad del conocimiento específico de cada deporte y de los requerimientos de sus especialidades. Las necesidades psicológicas del *mushing* son muy especiales, ya que se cuenta con un equipo compuesto por un guía y un número variable de perros, haciendo que la comunicación y la planificación de la competición requiera de un trabajo de compenetración muy específico. El trabajo psicológico realizado con el equipo madrileño de *mushing* se basó en una primera aproximación a la Psicología del Deporte con el principal objetivo de dar a conocer y aprender el manejo de las técnicas básicas de entrenamiento mental que pudieran aplicar en sus entrenamientos y competiciones, tales como el establecimiento de objetivos, la visualización, comunicación eficaz guía-caner, relajación, estrategia mental de carrera, etc. En el caso del comité de *mushing*, se realizó un trabajo adaptado a sus necesidades entorno a la resolución de conflictos, comunicación eficaz, motivaciones y de compromiso deportivo. Se concluye que, tras la intervención, se pudo observar un cambio, no solo en los resultados establecidos, sino también a nivel de satisfacción con el deporte y crecimiento personal manifestado por los deportistas y el comité.

PALABRAS CLAVES: Psicólogo del deporte, entrenamiento mental, *mushing*, dinámicas grupales, técnicas.

Off-Season Psychological Work with the Madrid Mushing Team and the Mushing Committee of Madrid Winter Sports Federation

ABSTRACT: Psychological work in a multi-sport federation has the added difficulty that both specific knowledge of each sport and of the requirements of each specialty is needed.

The psychological needs of mushing are very specific; as there is a team consisting of a guide and a variable number of dogs, both communication and the competition plan require a very specific rapport work. The psychological work carried out with the Madrid mushing team was based on an introduction to sport psychology, whose main objective was to present and teach how to handle the basic techniques of mental training to be applied in training and competitions, including goal setting, visualization, effective guide-dogs communication, relaxation techniques, mental competition strategy, etc. In the case of the mushing committee, work was adapted to their needs: conflict resolution, effective communication, motivations, and sports commitment. It is concluded that, after the intervention, a change could be seen not only in the established results, but also in the level of satisfaction with sport and personal growth reported by both athletes and the committee.

KEYWORDS: Sport psychology, mental training, mushing, group dynamics, psychological techniques.

Trabalho Psicológico em Pré-Temporada com a Equipe de Mushing Madrilense e o Comitê de Mushing da Federação Madrilense de Esportes de Inverno

RESUMO: O trabalho psicológico em uma federação multiesporte aumenta a dificuldade do conhecimento específico de cada esporte e das necessidades de cada especialidade. As necessidades psicológicas de mushing são muito especiais, uma vez que existe uma equipe composta por um guia e um número variável de cachorros, fazendo com que a comunicação e o planejamento da competição

Alba Villamediana es Psicóloga responsable del área de Psicología de la Federación Madrileña de Deportes de Invierno.

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a la autora al e-mail: psicologia@fmdi.es / albavillasaez@yahoo.es

 Este es un artículo Open Access bajo la licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

requeriram um trabalho muito específico de relacionamento. O trabalho psicológico realizado com a equipe de mushing madrilense baseou-se em uma primeira abordagem da Psicologia do Esporte com o objetivo principal de apresentar e aprender as técnicas básicas de treinamento mental que poderiam ser aplicadas em seus treinamentos e competições, como a definição de metas, visualização, comunicação eficaz entre guias e cachorros, relaxamento, estratégia de carreira, etc. No caso do comitê de mushing, foi realizado um trabalho adaptado às suas necessidades em torno da resolução de conflitos, comunicação efetiva, motivações e compromisso esportivo. Conclui-se que, após a intervenção, se assistiu a uma mudança, não apenas nos resultados estabelecidos, mas também ao nível de satisfação com o esporte e crescimento pessoal manifestado pelos atletas e pelo comitê.

PALAVRAS-CHAVE: Psicólogo esportivo, treinamento mental, mushing, dinâmica de grupo, técnicas psicológicas.

Artículo recibido: 02/06/2017 | Artículo aceptado: 15/09/2017

Los deportes englobados dentro de la Federación Madrileña de Deportes de Invierno (FMDI, 2017) se dividen en especialidades de nieve y de hielo, y dentro de ellas, cada deporte tiene sus características específicas. A nivel general, en el ámbito de los deportes de hielo, encontramos el hockey (Palmi, 1991), el patinaje y el curling (Behm, 2007). Los deportes de nieve engloban el esquí alpino (Viadé, 1992), esquí de velocidad, esquí de fondo y biathlon (Høydal y Nord, 2017), snowboard y *freestyle* (Junyent y Palmi, 1994). Por último, encontramos el *mushing* (Pares, 1999), en el cual nos centraremos en el presente artículo, detallando el trabajo realizado con el equipo madrileño y la comisión organizadora de la FMDI.

El trabajo del psicólogo en una federación compuesta de varios deportes diferentes, como es la Federación Madrileña de Deportes de Invierno (FMDI, 2017) tiene como principal dificultad el conocimiento propio de cada deporte, así como la adaptación de las técnicas y métodos a las características de las distintas especialidades. Ejemplo de ello es la importancia de una buena visualización para deportes como el *freestyle* o el patinaje sobre hielo (Dosil, 2008), el entrenamiento en la rápida toma de decisiones y tiempos de reacción en deportes como el esquí alpino (Viadé, 1992) o el trabajo de gestión de liderazgo, equipo y comunicación en deportes como el hockey hielo (Palmi, 1991). Además, es necesario adaptarse a las necesidades de cada persona, debiendo ajustar los objetivos del deporte a la etapa o necesidad de cada deportista, existiendo entre ellas: logro de resultados, mejora del rendimiento, salud y bienestar, desarrollo profesional, crecimiento personal, etc. (García-Naveira, 2010).

El *mushing* es un deporte que consiste en desplazarse corriendo o con un vehículo de ruedas o esquís tirado por un número variable de perros (Pares, 1999). El *mushing* tiene una larga historia cuyo origen de las competiciones en Europa se sitúa en los años 60, extendiéndose posteriormente por todo el continente hasta llegar a los pirineos (RFEDI, 2017).

Dentro del *mushing* se encuentran numerosas modalidades que se engloban dentro de las especialidades de nieve y tierra (Pares, 1999). En las modalidades de nieve encontramos el "trineo", que consiste en deslizar un trineo tirado por un número variable de 2 a 10 perros; la "pulka" es un trineo de tamaño menor tirado por un máximo de 4 perros. Por último, encontramos el "skijoring", en el que el esquiador se desliza con paso de patinador tirado por uno o dos perros. En las modalidades de tierra encontramos los "carros", vehículo de 4 ruedas tirado por 4, 6 u 8 perros. La modalidad de "patín" consiste en ir de pie encima de un vehículo de dos ruedas tirado por uno o dos perros. El "bikejoring", por su parte, se realiza en bicicleta tirado por un perro. Por último, el "canicross" se compone de un corredor que avanza a pie tirado por un perro en nieve o tierra.

En este tipo de deportes minoritarios, el deportista realiza su preparación física de forma autónoma, ya que no existe una titulación reglada de entrenador de *mushing*, aunque en ocasiones pueden contar con la ayuda de entrenadores de otros deportes como el atletismo, ciclismo, preparadores físicos, etc. (RFEDI, 2017).

Experiencia Profesional

La revisión bibliográfica en relación a la preparación psicológica en *mushing* es muy escasa (Pares, 1999), remitiéndose a aspectos generales aplicable a otros deportes. Además, la característica diferenciadora de este deporte formado por equipo compuesto por musher-canines requiere de un tratamiento especial que debe ser tenido en cuenta, debido a la adaptación de la comunicación del deportista con un equipo en el que el resto de componentes no utilizan el mismo lenguaje (Barros-Guerrero y Dosil, 2016). Por esa razón el trabajo psicológico orientado al *mushing* se tuvo que hacer basándonos en trabajos realizados en otros deportes con cierta similitud o con elementos compartidos como la hípica (Barros-Guerrero

y Dosil, 2016), el ciclismo de montaña o motocross (Fernández-García, Zurita, Sánchez, Linares, Pérez, 2012; Garcés de los Fayos, Vives y Dosil, 2006) o el esquí de fondo (Funnollet e Inglés, 2014) y el atletismo (García Naveira, 2016).

El trabajo psicológico realizado con el equipo madrileño de *mushing* se inició por demanda del propio comité de *mushing* de la FMDI, quienes, concienciados de la importancia de los aspectos psicológicos en su deporte, decidieron subvencionar esta iniciativa para los 7 componentes del equipo madrileño de la temporada 2016-2017 (seleccionados por criterios de resultado, de modalidad y de categoría).

El grupo de deportistas se componía de 4 chicos y 3 chicas de edades comprendidas entre los 30 y los 40 años de edad, y en conjunto abarcaban la participación en todas las modalidades de tierra y alguna participación puntual en modalidades de nieve. Pertenecientes a 3 clubes distintos afiliados a la federación, todos los deportistas realizaban su preparación de manera independiente, bien con su club o de forma individual, en ocasiones asesorados por entrenadores para llevar a cabo su preparación física durante la pretemporada y la temporada. Todos compatibilizaban su práctica deportiva con sus trabajos habituales. Ninguno de los deportistas había tenido experiencia anterior con la Psicología del Deporte.

El comité organizador, con el que también se intervino, se componía de 4 participantes, 2 de ellos varones y 2 mujeres, de edades comprendidas entre los 30 y los 45. Todos ellos contaban con experiencia en relación a la organización, asistencia y reglamento del *mushing*, siendo veterinarios, delegados técnicos y/o deportistas. Dentro de la federación dedicaban sus esfuerzos a establecer un reglamento específico de *mushing*, selección de los deportistas, establecimiento del calendario deportivo y tomas de decisiones relacionadas con la promoción y coordinación de los eventos deportivos y las competiciones.

El programa psicológico se realizó durante la pretemporada deportiva (de septiembre a diciembre), establecidas en 9 sesiones para los deportistas y 4 sesiones para el comité, con una duración de 1 hora por sesión y una periodicidad de 1 o 2. Las sesiones se realizaron todas de forma grupal en una sala habilitado para ello (temperatura, iluminación, proyector, sillas y una mesa redonda), facilitando así las actividades de debate y de reflexión planificadas, en el propio edificio de la federación. También se contaba con una sala anexa diáfana en la que se hacían las actividades prácticas que implicaban movimiento.

Trabajo Psicológico con los Deportistas

El trabajo psicológico con los deportistas se dedicó al entrenamiento de las habilidades psicológicas básicas in-

fluyentes en el *mushing*: establecimiento de objetivos, manejo de pensamientos, atención y concentración, estrategia de competición, gestión emocional, visualización, técnicas de relajación y análisis objetivo de la competición; pudiendo trabajar en las sesiones aspectos generales y específicos de cada una de ellas.

La organización de las sesiones se dividía en 4 fases: una primera parte de seguimiento general de la semana, dificultades surgidas y soluciones encontradas; una breve introducción teórica del contenido a tratar, con una aplicación práctica; y finalmente, se hacía reflexión conjunta sobre la forma de aplicar lo aprendido.

En las sesiones cada deportista exponía sus experiencias en un contexto de reflexión mediante el trabajo grupal. Además, todo el trabajo se enfocó atendiendo a las peculiaridades del tándem guía-canés, buscando dinámicas prácticas que fomentaran la mejora del autoconocimiento. Con ello consiguieron experimentar diferentes sensaciones subjetivas, aumentando así el control sobre sus propias habilidades en competición (Pineda, 2014).

En definitiva, el objetivo planteado con los deportistas se centró en enseñar determinadas técnicas de entrenamiento mental aplicables a su deporte, como se describirá posteriormente, para la mejora del rendimiento y bienestar de los deportistas, y de esta forma, también sirviera de primera aproximación a la Psicología del Deporte. A través de la reflexión, el debate grupal y la aplicación de técnicas psicológicas, se buscó concienciar a los deportistas de la importancia de los factores psicológicos y la aplicación de habilidades psicológicas en su práctica deportiva.

Contenido de las sesiones

La priorización de los contenidos se hizo estableciendo un sistema de embudo, de lo más general a la aplicación más específica (Garcés de los Fayos, et al., 2006). Inicialmente, en la primera sesión, se realizó un primer acercamiento sobre la Psicología del Deporte, en el que se expuso qué es la psicología del deporte, el rol del psicólogo del deporte, mitos, objetivos, funciones, expectativas etc. (Cantón, 2016). A continuación, mediante una metodología participativa en un contexto de reflexión, los deportistas pudieron extraer las principales habilidades psicológicas básicas que consideraban importantes en su deporte (Cox, 2008). Para terminar en esta primera sesión, se introdujo la importancia de un correcto establecimiento de objetivos, especificando las características adecuadas que debe contener (Dosil, 2008) y se realizó una actividad individual de búsqueda de objetivos propios y temporalizados para la temporada, que debían escribir en un cuaderno de trabajo.

La segunda sesión se trabajó la cohesión de equipo (Ibáñez, 2011; García-Mas y Vicens, 2003), atendiendo a las pe-

cularidades del tándem guía-canés y buscando optimizar las formas de comunicación no verbal con los perros (Barros-Guerrero y Dosil, 2016; Hernández-Mendo, Fernández de Mota y Raimundi, 2017). Se realizó un circuito de habilidad intercambiando roles con los compañeros buscando técnicas alternativas de comunicación (palabras clave con el perro, interpretación de los movimientos corporales del perro, etc.), que sirvió para la reflexión posterior sobre la búsqueda de una forma eficaz de comunicación con el perro.

La tercera sesión se realizó un trabajo de gestión de la activación, búsqueda del nivel óptimo de activación (Clark y Beck, 2012; Dosil, 2008) y una introducción a las técnicas de relajación a través de la respiración profunda (Labrador, 2008; Puertas y Fon, 2012). Con ello consiguieron poder reflexionar sobre las sensaciones subjetivas de la activación y la relajación, buscando a través de la técnica de respiración profunda el control sobre sus sensaciones de sobreactivación en competición (Labrador, 2008; Pineda, 2014). Se realizó un cuaderno de trabajo con tareas de práctica guiada que debía ser realizado en casa, cumplimentando posteriormente un cuadro con las sensaciones subjetivas experimentadas.

La cuarta sesión, una vez practicada la técnica de la relajación, que es necesaria para una correcta visualización (Junyent y Palmi, 1994), se llevaron a cabo varios ejercicios de imaginación remarcando la importancia de involucrar a todos los sentidos (Dosil, 2008). Finalmente se realizó una visualización guiada orientada a la imaginación del éxito con el fin de aumentar la autoconfianza en los deportistas (Tabasco, 2013).

La quinta y sexta sesión estuvieron orientadas a la reflexión de la importancia del manejo del foco atencional y los pensamientos. Se realizó dinámicas grupales con ejercicios de reflexión sobre los propios pensamientos y su influencia en el rendimiento (Kumat et al., 2013), se utilizó material audiovisual para ejemplificar estas cuestiones y se concluyó con un debate grupal al respecto. Además se llevó a cabo el entrenamiento en la técnica de parada de pensamiento (Ramírez y Rodríguez, 2010; Salgado, Gómez y Yela, 2008).

La séptima sesión, a petición de los propios deportistas, se centró en el trabajo de los miedos (Vivas, Gallego y González, 2007). Fue un trabajo de grupo en el que se expuso una pequeña parte psicoeducativa, de exposición grupal de los miedos y búsqueda de mecanismos de afrontamiento. El compartir los miedos en grupo y la búsqueda de soluciones conjunta ayudó a mejorar el sentido de pertenencia y de desahogo emocional (García-Mas y Vicens, 2003).

La octava sesión se orientó a la aplicación de todo lo aprendido en las anteriores sesiones en el contexto de competición. Esto se realizó mediante el establecimiento de rutinas precompetitivas y una estrategia de competición (Cox, 2008; Viadé, 1992).

Por último, se realizó un seguimiento de los deportistas durante la competición (Buceta, 2009). Esta última sesión se llevó a cabo a mitad de temporada, pudiendo así hacer una valoración de las primeras competiciones, teniendo en cuenta dificultades, soluciones, fallos técnicos, tácticos, psicológicos y ayudando a reajustar los objetivos buscando optimizar los recursos de los deportistas.

Al finalizar las sesiones se pasó un cuestionario de evaluación a los deportistas con una escala tipo *Likert* del 1 (nada) al 5 (mucho) de valoración de utilidad de los aspectos tratados y un cuestionario de preguntas abiertas sobre los aprendizajes aportados y áreas de mejora. Se obtuvo una valoración media de 4 entre todas las sesiones. Un resumen del trabajo realizado se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Sesiones y contenido del programa psicológico realizado al equipo de *mushing* de la Federación Madrileña de Deportes de Invierno

Sesión	Contenidos trabajados
1	Introducción sobre la psicología del deporte: mitos, expectativas y áreas de intervención. Principales habilidades psicológicas en el <i>mushing</i> Establecimiento de objetivos temporalizados
2	Cohesión de equipo en el tándem guía-canés Métodos de comunicación verbal y no verbal
3	Búsqueda del nivel óptimo de activación Entrenamiento en respiración profunda
4	Entrenamiento en visualización Visualización de éxito
5	Trabajo de pensamientos Parada de pensamiento
6	Técnicas de manejo del foco atencional
7	Gestión emocional Trabajo de miedos Pertenencia e identidad grupal
8	Rutinas precompetitivas Preparación estratégica de la competición
9	Evaluación objetiva de competición Reestablecimiento de objetivos

Trabajo Realizado con el Comité de *Mushing*

El trabajo realizado con el comité de *mushing* de la federación se planteó en un primer momento para una sola sesión, pero tras la primera sesión, quisieron ampliar el

trabajo a 3 sesiones más con las que poder profundizar en los temas tratados de forma general en esa sesión inicial.

La metodología de trabajo con el comité de *mushing* se hizo de forma más teórica sobre aspectos psicológicos que intervienen en el rendimiento, aportando conocimiento, que eran resumidos en una hoja esquemática que se entregaba al final de la sesión, ejemplificándolo con casos reales del deporte, debate y reflexión.

En la primera sesión, a petición del propio comité, la sesión se centró en una labor de psicoeducación sobre las teorías de la motivación y el compromiso deportivo (Scanlan et al. 2016). Se expusieron formas de favorecer el compromiso deportivo y se buscaron de forma conjunta acciones que favorecieran la gratificación y la sensación de control (Vivas et al., 2007).

La segunda sesión se orientó a la puesta en práctica de lo aprendido en la primera sesión con ellos mismos como sujetos de práctica: se propusieron objetivos conjuntos como comité y se repartieron funciones de tarea para cada miembro, favoreciendo así la identidad del grupo y el compromiso (Buceta, 2009; Ibáñez, 2011).

Observando las necesidades surgidas durante las dos primeras sesiones, la siguientes sesiones se planificaron en relación a la resolución de conflictos (Vivas et al., 2007) comunicación eficaz y gestión emocional en conflictos (Becoña, 2008). En la tercera sesión se introdujo una parte psicoeducativa sobre tipos de comunicación: agresiva, pasiva y asertiva (Ibáñez, 2011; Vivas et al., 2007); y se propusieron algunas técnicas de comunicación eficaz que fueron puestas en práctica en una actividad de *roll playing* final.

La última sesión fue de temática similar a la tercera sesión, pero enfocándola desde el punto de vista emocional (Becoña, 2008; Vivas et al., 2007), buscando un mejor conocimiento y manejo de las emociones. Para ello se expuso el mecanismo A-B-C de aparición de las emociones (Carrasco y Espinar, 2008) y algunas técnicas de autocontrol emocional (Buceta, 2009; Carrasco, 2010; Vivas et al., 2007) estableciendo comportamientos alternativos.

Por último destacar que los miembros del comité recibían tareas que debían realizar en casa (p. e., buscar alternativas a una situación) y, posteriormente, exponían su trabajo y reflexiones con el grupo en la siguiente sesión. De esta manera se podía compartir la puesta en práctica de lo aprendido, dificultades surgidas y soluciones encontradas. Un resumen del trabajo realizado se presenta en la Tabla 2.

Tabla 2. Sesiones y contenido del programa psicológico con el comité de *mushing* de la Federación Madrileña de Deportes de Invierno

Sesión	Contenidos trabajados
1	Teorías motivacionales y compromiso deportivo Fuentes de gratificación y sensación de control
2	Identidad y cohesión grupal División de funciones
3	Resolución de conflictos Comunicación eficaz
4	Gestión emocional en conflictos

Discusión

El presente trabajo, busca ampliar el ámbito de aplicación de la Psicología del Deporte a modalidades deportivas minoritarias que pueden beneficiarse con las aportaciones psicológicas. Al tratarse de una primera aproximación al *mushing*, la experiencia profesional se circunscribe a una descripción general, sin objetivos, ni datos que permitan evaluar la eficacia de la intervención, aspectos que se tendrán que tratar en trabajos futuros. Se enumeran y describen brevemente los contenidos de las sesiones, que responden al planteamiento tradicional de la Psicología del Deporte, al que se añade una fase de reflexión o puesta en común, y una fase de seguimiento complementaria. Otro dato adicional de interés es que el trabajo realizado también se focaliza con el Comité Organizador (responsables de la actividad deportiva y de la contratación de los psicólogos del deporte) y no solo con los deportistas.

El *mushing*, al ser un deporte minoritario, con pocos recursos asignados y en el que no es habitual la presencia del psicólogo del deporte, se cuenta con poca bibliografía sobre el trabajo psicológico aplicado con estos deportistas. Debido a esta razón, los referentes se basan en bibliografía sobre Psicología General y/o Psicología aplicada a otros deportes que comparten algunos aspectos con el *mushing*; como la hípica en la comunicación con el animal, los deportes de circuito como el motocross para la estrategia de carrera, o el atletismo (Fernández-García, et al., 2012; Garcés de los Fayos et al., 2006; García-Naveira, 2016; Labrador, 2008).

El *mushing* es un deporte de quipo, con la peculiaridad de su composición guía-caner, lo cual afecta enormemente a la estrategia, comunicación y adaptación a las necesidades de cada componente. Partiendo de mi experiencia profesional, resulta de interés ver como los deportistas centran su atención, sus objetivos y su estrategia en los perros, evaluando,

incluso, el rendimiento en la competición en función únicamente del trabajo hecho por el perro y la percepción de “sensación de disfrute” del animal, alejando dicho análisis de sus propias sensaciones y ejecución.

Una vez realizado el trabajo psicológico con los deportistas y con el equipo del comité, los resultados de la temporada a nivel deportivo fueron muy variados. Se observó un gran cambio en el rendimiento deportivo de algunos deportistas, pudiendo comprobar el ascenso en el *ranking* y posiciones en las competiciones respecto a temporadas pasadas. Por otro lado, a nivel subjetivo, los propios deportistas manifestaron en entrevista y a través de un cuestionario de valoración, haber cambiado su perspectiva respecto al deporte, centrándose más en aspectos propios que dependen de uno mismo y alejando aspectos distractores y fuera de su control que podían desencadenar en frustración. En otros casos, la aportación mayor manifestada, de forma particular en entrevista, fue a nivel de desarrollo personal y autoconocimiento, contribuyendo a un factor también importante del bienestar emocional (Núñez, León, González, Martín-Albo, 2011).

Las habilidades psicológicas se exponían y se hacía un entrenamiento durante las dinámicas con pequeñas actividades. En la última sesión post-competición, todos los deportistas comentaron su experiencia subjetiva con la aplicación de las técnicas aprendidas y las complicaciones surgidas y rellenaron un cuestionario de evaluación sobre los aspectos tratados y áreas de mejora.

El establecimiento de objetivos (Gavino, 2008) es la técnica que más puntuación obtuvo en la evaluación final a través del cuestionario. Esta metodología les sirvió como prueba de su progreso, pudiendo ellos comprobar el cumplimiento o no de los mismos y contribuyendo a su motivación.

Las técnicas de relajación enseñadas en las sesiones tuvieron una gran valoración, pero en cambio, fueron las que más complicaciones manifestaron los propios deportistas para ponerlas en práctica en competición por razones de tiempo y logística de la carrera. No es sorprendente que las técnicas de relajación, bien valoradas por los deportistas, presentasen dificultades a la hora de aplicarlas durante la competición. Generalmente, dichas técnicas se experimentan en una o dos sesiones, en situación en la que no existen otras interferencias por demandas externas, por lo que resultan placenteras, pero cosa muy diferente es haber automatizado su uso para poder utilizarlas en competición. El entrenamiento de esta técnica requiere tiempo hasta lograr su automatización. Y dicho entrenamiento comenzaría en situaciones sin demandas interferentes, para pasar después, a fases progresivamente más similares a las condiciones reales de competición.

El entrenamiento en imaginación se aplicó como método de repaso de estrategia de carrera y manifestaron, en la última sesión de seguimiento, haber obtenido una gran sensación de seguridad al entrenarlo. El aprendizaje de técnicas de gestión emocional y de pensamientos tuvo una gran aceptación a través del test y les sirvió como primer contacto, aunque reconocían no dominar la técnica satisfactoriamente. La modificación y creación de rutinas precompetitivas les sirvió para poder incluir todas las técnicas aprendidas dentro del contexto y conductas en la competición, dando un sentido práctico y aumentando su sensación de control sobre las mismas.

Por último, las sesiones de debate y reflexión sobre el concepto de éxito y fracaso y la influencia del miedo, manifestaron a través del test una menor aplicabilidad práctica pero se observó una mejora en el ambiente grupal y de ayuda mutua y colaboración.

Las principales dificultades se observaron, sobre todo, en la puesta en práctica de las técnicas que debían ser entrenadas y automatizadas antes de su uso en competición. Las condiciones específicas de las competiciones de *mushing*, y la existencia de factores externos cambiantes y estresantes, requieren una flexibilidad en la utilización de las técnicas y rutinas precompetitivas que exige un trabajo más profundo y mayor práctica.

El trabajo con el comité resultó de gran interés, aunque no se pudo comprobar de forma objetiva su resultado por las dificultades de medición de tales cambios. La evaluación se realizó a nivel subjetiva a través de entrevista a los propios participantes, siendo ésta muy satisfactoria.

Las sesiones realizadas con el comité supusieron poder intervenir no solo de forma directa con los deportistas, sino también de forma indirecta con la sección encargada de la organización deportiva. Aunando conocimientos de Psicología del Deporte y gestión de grupos (Kumate et al., 2013), se pudo favorecer un contexto de comunicación entre sus miembros, de exposición de ideas a través del respeto y de identidad grupal que favorecía el compromiso. Con el aprendizaje y práctica de técnicas relacionadas con la gestión en conflictos se pudo aportar estrategias que favorecían la percepción de seguridad de los participantes y se les aportaba una visión empática de los deportistas y los posibles conflictos.

Los miembros del comité aportan una visión distinta a los deportistas en relación a las dificultades surgidas a nivel de competición. Con las sesiones que se llevaron a cabo se pudo trabajar desde una perspectiva distinta, aportando conocimientos de gestión y comunicación interpersonal en aspectos tan importantes como son la organización de las carreras, los cuales tienen que lidiar con los imprevistos que conlleva dicha organización. Aportar a los miembros una

forma diferente de afrontar las situaciones de estrés vividas y de conflicto interpersonal ayuda a favorecer una mejor comunicación en pro de la mejora de un deporte que está en crecimiento.

Las principales dificultades surgieron a la hora de aunar puntos de vista entre los propios miembros del comité; y en la puesta en práctica de las técnicas de gestión de conflictos. Para poder dominar las técnicas de comunicación en conflicto es necesaria una práctica progresiva en condiciones controladas, y posteriormente, sumar dificultades, para finalmente poder gestionar las diferentes dificultades que puedan surgir en contexto real de forma automática y con solvencia (Carrasco, 2010). Dicha progresión no se pudo realizar por razones de calendario deportivo, número de sesiones establecidas y tiempo.

Es importante destacar el trabajo interdisciplinar y el trabajo en equipo que se llevó a cabo con ambos grupos. El trabajo general se hizo en un ambiente de trabajo en equipo, en el que a los deportistas y comité se les otorgó el papel de "expertos en su deporte", favoreciendo el empoderamiento (Chiavola, Cendrós, Sánchez, 2008). El método de trabajo a través de dinámicas grupales favoreció la comunicación entre los diferentes miembros, la exposición de ideas y colaboración mutua. La comunicación, la reflexión en grupo, la aportación de ideas y experiencias propias y la práctica de las técnicas de entrenamiento mental de manera colectiva favorecen al compromiso con el trabajo psicológico y suma la importancia de la identidad como equipo madrileño.

A estos beneficios metodológicos hay que añadir el trabajo indirecto con el comité, que favorece un tratamiento psicológico desde las diferentes áreas deportivas, pudiendo obtener beneficios de colaboración y trabajo cooperativo (García-Naveira, 2016).

El contexto de reflexión, autoconocimiento, debate y práctica establecido durante las sesiones ha permitido, tanto a los deportistas, como a los miembros del comité, ampliar las formas en las que enfrentarse a su deporte, tanto en entrenamientos como en competiciones, además de favorecer un espacio de comunicación que ha permitido a los participantes poder conocer mejor sus mecanismos de enfrentamiento ante las situaciones, buscando su mejora personal y teniendo en cuenta su valía.

Limitaciones y Futuras Líneas de Trabajo

Dentro de las áreas de mejora, se plantea un trabajo más personalizado con los deportistas, puesto que el trabajo de dinámicas grupales, aunque tiene numerosas ventajas, cuenta con el inconveniente de la difícil adaptación a cada

necesidad de cada deportista y modalidad practicada dentro del *mushing* (García-Mas y Vicens, 2003). Se tiene en cuenta también que el trabajo realizado con los deportistas se ha centrado exclusivamente en los mushers, dejando a un lado el papel primordial de los canes, estando bastante limitado, por tanto, en el contexto práctico. Por lo tanto, de cara a futuros trabajos, una vez realizado el trabajo psicoeducativo de base, se quiere buscar un planteamiento más práctico de las técnicas aprendidas, de trabajo con los perros y un seguimiento más detallado en las competiciones.

De esta forma se propone un trabajo más individualizado y completo, que mantenga los beneficios de las dinámicas grupales junto con el seguimiento individual a cada deportista en sesiones individuales. Además se plantea como reto la adaptación práctica de las sesiones con el equipo completo formado por el guía y los perros, de forma que la aplicación a su contexto deportivo sea más directa y las variables no tenidas en cuenta en este trabajo puedan ser controladas y trabajadas.

Con el comité se plantea un seguimiento de la aplicación de las técnicas expuestas y un trabajo progresivo de adaptación a las técnicas de escucha empática y comunicación en conflictos y así contribuir a una mejor aplicación en su contexto deportivo.

Finalmente, como área de mejora en la evaluación de la eficacia del programa psicológico planteado, además de un seguimiento a través de observación y valoraciones subjetivas, se propone el uso de cuestionarios estandarizados con los que obtener una medida más objetiva en cuanto la mejora de las habilidades mentales en el deporte (Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2001).

El trabajo de entrenamiento mental en pretemporada con el equipo madrileño de *mushing* y su comité, sienta las bases de un área poco explorada hasta el momento en relación al deporte con animales, donde la comunicación, la compenetración y el trabajo en equipo quedan supeditados a las necesidades de los canes.

Referencias

- Barros-Guerrero, A. y Dosil, J. (2016). Construcción de un cuestionario sobre la relación del jinete con el caballo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 29-36.
- Becoña, E. (2008). Terapia de solución de problemas. En F.J Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 461-481). Madrid, España: Pirámide.
- Behm, D. (2007). Periodized training program of the Canadian Olympic Curling Team. *Strength and Conditioning Journal*, 29(3), 42-31.
- Buceta, J.M. (2009). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid, España: Editorial Dykinson, S.L.

- Cantón, E. (2016). La especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(e2), 1-12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a2>
- Carrasco, M. J. (2010). Técnicas de autocontrol. En F. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 379-400). Madrid, España: Pirámide.
- Carrasco, I. y Espinar, I. (2008). Terapia racional emotivo-conductual y reestructuración cognitiva. En F.J Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 499-515). Madrid, España: Pirámide.
- Chiavola, C., Cendrós P. y Sánchez F. D. (2008). El empoderamiento desde una perspectiva del sistema educativo. *Omnia*, 14(3), 130-143.
- Clark, D. y Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Bilbao, España: Desclee de Brouwer.
- Cox, R.H. (2008). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid, España: Panamericana
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Barcelona, España: McGraw-Hill Interamericana de España S.L.
- Federación Madrileña de Deportes de Invierno (FMDI, 2017). Modalidades deportivas. Recuperado de: <https://fmdi.es/>
- Fernández-García, R., Zurita, F., Sánchez, L., Linares, D., Pérez, A. J. (2012). Influencia de la hipnosis en la resistencia al esfuerzo en ciclistas. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21), 191-199.
- Funnollet, F. E. e Inglés, E. (2014). *10 conceptos para aprender a aprender con el esquí nórdico*. Barcelona, España: Inde Publicaciones.
- Garcés de los Fayos, E., Vives, L. y Dosil, J. (2006). *Psicología aplicada a los deportes de motor*. Sevilla, España: Wanceulen.
- García-Mas, A. y Vicens, P. (2003). La psicología del equipo deportivo. Cooperación y rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(59), 79-89.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31, 143-154.
- García Naveira, A. (2016). Área de psicología de la Real Federación española de atletismo: programa y desempeño profesional. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(1). 251-258.
- Gavino, A. (2008). Establecimiento de objetivos, planificación de actividades y administración del tiempo. En F.J Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 483-497). Madrid, España: Pirámide.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llanta, M. C. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): características psicométricas. *Análisis Psicológico*, 1(XIX). 93-113.
- Hernández-Mendo, A., Fernández de Mota, M y Raimundi, M. J. (2017). Un cuestionario para evaluar los canales de comunicación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte*, 12(1), 33-41.
- Høydal, K. L. y Nord, I. (2017). The importance of heart rate monitors in controlling intensity during training and competition in junior biathlon athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 358-366. doi:10.14198/jhse.2017.122.12
- Ibáñez, T. (Coord.). (2011). *Introducción a la psicología social*. Barcelona, España: Univeritat Oberta de Catalunya.
- Junyent, M. V. y Palmi, J. (1994). El uso de la práctica imaginada en el aprendizaje de la técnica en gimnasia artística. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 38, 129-134.
- Kumate, J., Tapia, R., Moreno, K., Fernández, C., Villasuso, A., Prado, J. A. y Rétiz, I. R. (Coords.). (2013). *Manual de técnicas y dinámicas grupales* (Volumen II). Ciudad de México, México: Centro de Investigación Juvenil, A. C. Recuperado de: <http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/MANUALDETECNICASYDINAMICASGRUPALES.pdf>
- Labrador, F. J. (Coord.). (2008). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid, España: Pirámide.
- Núñez, J. L., León, J., González, V. y Martín-Albo. J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1). 222-242.
- Palmi, J. (1991). Aspectos psicológicos del hockey sobre patines. *Apunts: Educació física y Esports*, 23, 45-50.
- Pares, P. (1999). *El nuevo libro del mushing*. Madrid, España: Susaeta.
- Pineda, H. (2014). *Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.
- Puertas, G. y Fon, J. (2012). *Una mente en acción*. Madrid, España: Ediciones Desnivel.
- Ramírez, P. y Rodríguez, Z. (2010). Ataque de pánico en un jugador de baloncesto profesional. *Apuntes de Psicología*, 28(2). 285-295.
- Real Federación Española de Deportes de Invierno. (RFEDI, 2017). *Mushing*. Recuperado de: <http://rfedi.es/mushing/>
- Salgado, A., Gómez, M. A., Yela, J. R. (2008). Detección del pensamiento e intención paradójica. En F. J Labrador (Ed.) *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 549-571). Madrid, España: Pirámide
- Scanlan, T. K., Chow, C. M., Sousa, C., Scanlan, L. A. y Knifsend, C. A. (2016). The development of the Sport Commitment Questionnaire-2. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 233-246.
- Tabasco, S. (2013). ¡No tengo confianza! No la encuentro por ninguna parte...y eso que desayuno con mi taza "Tu puedes con todo" (Mensaje en un blog). Recuperado de: <https://sandratbasco.wordpress.com/2013/05/19/no-tengo-confianza/>
- Viadé, A. (1992). Entrenamiento psicológico en los equipo de esquí de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 1(2), 89-94.
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Mérida, España: Producciones Editoriales, S.A.