



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico

ISSN: 2530-3910

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Pedraza-Ramírez, Ismael
Generación LoL: Entrenamiento psicológico mediante una
propuesta holística con un equipo profesional de *esports*
Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico, vol. 4, núm. 1, 2019, pp. 1-10
Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

DOI: <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a3>

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613865231002>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org



Sistema de Información Científica Redalyc
Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Generación LoL: Entrenamiento psicológico mediante una propuesta holística con un equipo profesional de *esports*

Ismael Pedraza-Ramirez

Universidad Alemana de Deporte de Colonia, Alemania y Agencia Consultora de Rendimiento en *Esports*, Republica de Irlanda, Reino Unido

RESUMEN: El sueño de muchos jóvenes hoy en día es convertirse en jugadores profesionales de *esports* (deportes electrónicos). Hay un rápido crecimiento de la competición profesional por medio del apoyo de patrocinios de organizaciones. Por lo cual jugadores y entrenadores están siendo expuestos a los retos de un ambiente de alto rendimiento ya que los resultados son imprescindibles para obtener estabilidad en las organizaciones. Todo ello conlleva a la necesidad de integrar expertos en áreas de las ciencias de la salud y el deporte, la cual es considerada necesaria principalmente para optimizar el rendimiento de los jugadores. El entrenamiento de la Psicología del Deporte aplicada a *esports* debe ser considerada, ya que ha mostrado sus aportes positivos en el sector. Sin embargo, aún no existen suficientes fuentes de información que apoyen la estructura de trabajo psicológico en equipos profesionales del mas alto nivel. Por consiguiente, el objetivo del presente trabajo es presentar algunas de las experiencias y metodologías de mi trabajo de entrenamiento psicológico durante 3 temporadas, desde una perspectiva holística, con el equipo profesional Misfits Gaming. Se concluye que el entrenamiento psicológico en los equipos profesionales de *esports* podría tener un mayor beneficio cuando se integra una perspectiva holística desarrollando una cultura y estructura de alto rendimiento. Además, la apropiada evaluación de las características psicológicas y comportamentales de los jugadores y posterior educación de las estrategias psicológicas es fundamental para el éxito de las intervenciones psicológicas..

PALABRAS CLAVES: *Esports*; preparación psicológica; alto rendimiento; psicología del deporte; entrenamiento holístico.

LoL generation: Psychological training through a holistic approach with a professional esports team

ABSTRACT: The dream of the younger generations is to become one day a professional player of esports (electronic sports). Professional competition is rapidly growing due to the extensive support from sponsors coming from influential organizations. Players and coaches are therefore exposed to the challenges of a high-performance environment, as the results are essential for stability in the organizations. Thus, introduction of expert professionals in health and sport sciences is considered necessary to optimize player performance. Sport psychology training applied to esports has shown positive benefits that should be considered. However, there is still no adequate evidence supporting use of psychological and performance structures in high-performance professional esports teams. Consequently, the aim of this paper is to report some of the experiences and psychological methodologies from a holistic perspective that I have used during 3 seasons working with the professional team Misfits Gaming. It is concluded that psychological training in professional esports could have a greater benefit when a holistic perspective is integrated by developing a high-performance culture and structure. In addition, adequate assessment of the psychological and behavioral characteristics of players and further education of psychological strategies are crucial to the success of psychological interventions.

KEYWORDS: Esports; psychological training; high-performance; sport psychology: holistic training.

Ismael Pedraza-Ramirez es Psicólogo, experto en Psicología del Deporte y el Ejercicio. Instituto de Psicología, Universidad Alemana de Deporte de Colonia, Alemania. y The Mental Craft. Agencia Consultora de Rendimiento en Esports, Republica de Irlanda, Reino Unido.

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a Ismael Pedraza. German Sport University Cologne, Institute of Psychology, Department of Performance Psychology, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933. Cologne, Germany. Email: i.pedraza@stud.dshs-koeln.de



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Geração LoL: treino psicológico através de uma abordagem holística com uma equipa profissional de esports

RESUMO: Atualmente, o sonho de muitos jovens é virem a ser jogadores profissionais de *esports* (desportos eletrónicos). Existe um crescimento acelerado da competição profissional, através do apoio de patrocínios de organizações. Consequentemente, jogadores e treinadores estão expostos a desafios num ambiente de alto desempenho, uma vez que os resultados são essenciais para obterem estabilidade nas organizações. Tudo isto conduz à necessidade de integrar profissionais especializados das áreas das ciências da saúde e do desporto, sobretudo para otimizar o rendimento dos jogadores. O treino da Psicologia do Desporto aplicado aos *esports* tem demonstrado benefícios e deve ser considerado. No entanto, não há fontes de informação suficientes para apoiar a estrutura de trabalho psicológico em equipas profissionais do mais alto nível. Portanto, o objetivo deste estudo é apresentar algumas experiências e metodologias do trabalho de treino psicológico que o autor realizou durante 3 temporadas, baseado numa perspetiva holística, trabalhando com a equipa profissional Misfits Gaming. Conclui-se que o treino psicológico em equipas profissionais de *esports* poderia ter maiores benefícios se uma perspetiva holística for integrada, desenvolvendo uma cultura e estrutura de alto rendimento. Além disso, uma avaliação adequada das características psicológicas e comportamentais dos jogadores e a posterior formação das estratégias psicológicas são fundamentais para o êxito das intervenções psicológicas.

PALAVRAS-CHAVE: *Esports*; treino psicológico; alto rendimento; psicologia do desporto; treino holístico.

Artículo recibido: 05/03/2019 | Artículo aceptado: 07/05/2019

Los torneos de videojuegos existen desde hace aproximadamente 50 años, cuando en la universidad de Stanford, se organizó el primer torneo del juego Spacewar (*the rise of esports*, 2018). Sin embargo, fueron 25 años después, en 1997, que el primer torneo profesional tuvo lugar en Estados Unidos por medio de la organización *Cyberathlete Professional League* (CPL) (Goodale, 2003). Desde ese momento se lleva discutiendo acerca de la profesionalización de los *esports* (deportes electrónicos), así como si son un deporte o no lo son (Hallmann y Giel, 2018). Fue así que, en el año 2000, en Corea del Sur, la asociación KESPA (*Korean e-sports Association*) fue fundada con el fin de reconocer y profesionalizar los *esports*. Su regulación se llevo a cabo del mismo modo que cualquier otro deporte, con la intervención del ministerio de cultura, deporte y turismo (KESPA, 2019). Por lo tanto, es difícil ignorar el acelerado crecimiento de los *esports* durante los últimos años desarrollando organizaciones, equipos profesionales, torneos a gran escala, transmisiones en vivo, etc., no solo en Corea del Sur pero también alrededor del mundo (Popper, 2013; Tassi, 2012).

En la actualidad, los *esports* muestran año tras año un aumento exponencial, en cuanto a nivel de ingresos totales del mercado se refiere. También son significativos el incremento en los premios, subiendo de \$112.1 millones en 2017 a \$150.8 millones en el 2018 (Newzoo, 2019). A consecuencia de este crecimiento las ligas están implementando modelos más estables de competición con el objetivo de proporcionar mayor estabilidad a los equipos, jugadores y entrenadores. Por consiguiente, para la liga de *esports League of Legends*, uno de los video juegos mas jugados en la competición profesional, han decidido implementar liga de franquicias en las regiones de Estados Unidos y Europa (ver Tabla 1). De esta forma los equipos podrán planear a largo plazo e implementar estrategias adecuadas para optimizar su modelo de negocios y rendimiento de los jugadores.

Tradicionalmente, los equipos profesionales de *esports* han seguido el modelo de *gaming houses*, contando con algunas excepciones (Smith, 2018). Este modelo sigue la estructura en el cual jugadores, y en varios casos, entrena-

Tabla 1. Ligas europeas y norte americanas de <i>League of Legends</i>				
Región	Europa		Norte América	
Temporada	Antes de franquicia (2013 - 2018)	Después de Franquicia (2019 - actual)	Antes de franquicia (2013 - 2017)	Después de Franquicia (2018 - actual)
Liga	EU LCS ^a	LEC ^b	NA LCS ^c	LCS ^d

Notas. ^aEU LCS = European League of Legends Championship Series; ^bLEC = League of Legends European Championship; ^cNA LCS = North American League of Legends Championship Serie; ^dLCS = League of Legends Championship Series.

dores viven donde entrenan. Además de los jugadores, lo habitual es que los equipos cuenten con director de equipo, entrenador, asistente de entrenador, y analista.

Una nueva oportunidad para el entrenamiento psicológico

Debido al incremento del presupuesto y conocimiento de las dificultades que una *gaming house* puede ejercer en el rendimiento del equipo, los clubes están apostando cada vez más por modelos de *working spaces* o *training facilities* (Byrne, 2019). Este modelo donde los equipos permiten entrenar a sus jugadores en *working spaces* o *training facilities* favorece la separación de la vida profesional de la personal, reduciendo la constante tensión emocional que se puede fomentar al compartir el mismo espacio 24 horas al día con tus compañeros de equipo y entrenadores. De igual modo desprendiéndose del modelo *gaming house* permitirá a los jugadores desarrollar habilidades básicas para la vida diaria, las cuales pueden transferir a la competición si esta bien complementado de algún programa estratégico (p. ej., responsabilidad y pensamiento crítico) (Goudas, 2010).

Murphy (2009) ya había anticipado que los psicólogos del deporte podrían encontrar un nuevo escenario profesional debido a la evolución de la tecnología y la competitividad de los video juegos. Es hasta en los últimos años que, debido a la creciente estabilidad y el interés de organizaciones en *esports* de trabajar por obtener altos logros competitivos, ha habido una tendencia creciente en integrar expertos profesionales de ciencias de la salud y el deporte con el fin de optimizar el rendimiento de los jugadores (Cottrell, McMillen, y Harris, 2018). El modelo profesional ha venido evolucionando a través de los años en deportes tradicionales, donde organizaciones y equipos de alto rendimiento trabajan con profesionales de diferentes disciplinas, demostrando ser importantes en el desarrollo del máximo potencial de los deportistas (McCalla y Fitzpatrick, 2016). En consecuencia, varios equipos profesionales pertenecientes a las ligas más altas de competición, por ejemplo, las ligas profesionales de *League of Legends* han estado implementando recientemente el entrenamiento psicológico (Partridge, 2014). A pesar de ello, las organizaciones son cautelosas antes de integrar expertos profesionales ya que el óptimo modelo de entrenamiento para obtener alto rendimiento en *esports* continua sin ser entendido a falta de más investigación empírica (Pedraza-Ramirez, Musculus, Raab, y Laborde, 2019).

La estructura de entrenamiento

Generalmente, de acuerdo a mi experiencia, la estructura de entrenamiento de la gran mayoría de equipos pertenecientes a la EU LCS (2017-2018), constaban de partidos amistosos online de lunes a jueves con otros equipos de la misma liga (cada equipo desde sus *gaming houses*) o con sus equipos de academia. Estas prácticas de juego, conocidas como *scrimmages* o *scrims*, normalmente, se dividían en dos bloques de tres partidas cada bloque. Algunos equipos preferían jugar cinco partidas en total en un bloque mas extendido en lugar de dos bloques cortos de tres partidas. La duración de las partidas es difícil de estimar, ya que a veces pueden durar de 15 a 20 minutos y otros 30 minutos o más. Entre partidas, los equipos acordaban tener entre 20 y 25 minutos para analizar las partidas y continuar con la siguiente. Por consiguiente, la duración de cada bloque estaba alrededor de las 3 horas. Por el cual, después de tres partidas del primer bloque, una o dos horas de descanso eran necesarias antes de continuar con el siguiente bloque. Adicionalmente a esta practica de equipo, los jugadores tienen tiempo de entrenar antes o después individualmente o con un compañero en los llamados *soloQ* o *duoQ* respectivamente. Por lo tanto, el entrenamiento diario total de los aspectos del juego se encontraba alrededor de las 10 a 12 horas. Sin embargo, esto no quiere decir que los jugadores se encuentran sentados en frente del ordenador por todo este periodo de tiempo, ya que hay retroalimentación de las partidas y reuniones.

El equipo profesional europeo

En el año 2017 el equipo europeo Misfits Gaming recién ascendido a la liga EU LCS, actual LEC, apostaron por la incorporación en su metodología de trabajo el entrenamiento psicológico con el objetivo de apoyar el planteamiento para una posible clasificación al mundial en China del mismo año. Por esta razón, tuve la posibilidad de acompañar el proceso del equipo profesional Misfits durante tres temporadas, cada una representa un período de 6 meses (2017-2018).

Desde el primer momento, el entrenador tenía muy claro la importancia de la intervención psicológica para lograr el objetivo principal al final del año (un lugar en el campeonato mundial). Además, el apoyo del cuerpo técnico hacia el entrenamiento psicológico era positivo, permitiéndome así evaluar retos específicos sobre la estructura de entrenamiento y competición que necesitaban tenerse en consideración antes de iniciar el entrenamiento psicológico.

De este modo, fue claro para mí, siguiendo mi filosofía hacia un modelo holístico del desarrollo del jugador, que era necesario plantear una metodología de entrenamiento que permitiera establecer bases fundamentales e integrales para el rendimiento óptimo. En otras palabras, el modelo holístico se enfoca en todas las variables pertenecientes y no pertenecientes a la práctica profesional que afecta el desarrollo del jugador en la búsqueda de óptimos resultados (p. ej., entrenadores, compañeros de equipo, familia, experiencias previas de vida) (Henriksen, Stambulova, y Roessler, 2010). Por lo tanto, es necesario realizar una evaluación adecuada del ambiente y dinámicas pre-establecidas en el equipo para poder fomentar una adecuada cultura que permita el desarrollo del alto rendimiento (Henriksen, 2015).

Partiendo de lo expuesto con anterioridad, el presente trabajo tiene como objetivo principal ofrecer al lector un resumen del trabajo holístico realizado durante 3 temporadas con el equipo profesional Misfits Gaming, en el que algunas cuestiones no se citarán debido al secreto profesional.

Experiencia Profesional

Antes de iniciar mi trabajo con el equipo, ellos venían de una positiva primera temporada de primavera 2017 en la máxima categoría europea (EULCS). Por lo tanto, desde el primer momento cuando inicié la temporada de verano 2017, percibí que las expectativas del equipo eran bastante altas ya que se logró un cuarto puesto y obtuvo valiosos puntos de ese campeonato que sumarian al final para lograr entrar al mundial.

A pesar de ser la primera vez que los entrenadores iban a trabajar con un experto en Psicología del Deporte, tenían un buen entendimiento de la importancia de mejorar los aspectos psicológicos de los jugadores para lograr sus objetivos. Por consiguiente, desde la primera reunión con los entrenadores, el objetivo principal para la temporada de verano 2017 quedó establecido, lograr la clasificación al mundial de china 2017 y trabajar la fortaleza mental que facilitara el proceso durante la larga temporada. Normalmente los equipos inician preparaciones para la temporada regular desde las últimas semanas de diciembre y los equipos que logren clasificarse al mundial podrían terminar compitiendo las primeras semanas de noviembre. Por lo tanto, la temporada puede durar mínimo 8 meses y máximo 11 meses, dependiendo de los resultados para participar en torneos internacionales. Tenido establecidas las metas por parte de los entrenadores, uno de los requerimientos para iniciar ese proceso era que yo estuviera presente y disponible 100% del tiempo. Esto quería decir que tenía el espacio para trabajar con los

jugadores de lunes a jueves antes, durante o después de los entrenamientos, y, además, los viernes y sábados veía los partidos de competición.

Personalmente, mi formación académica en Psicología del Deporte se ha construido a partir de varios años de formación de la mano de los más reconocidos expertos de todo el mundo en investigación y aplicación en el campo del deporte (p. ej., Dan Gould, Judy Van Raalte, Natalia Stambulova, Markus Raab). Además, con la realización de dos maestrías internacionales, en Psicología del Deporte y del Ejercicio de la Universidad de Jyväskylä de Finlandia y en diagnóstico e intervención en Psicología del Deporte de la Universidad de Leipzig de Alemania. Adicionalmente, cursos y prácticas profesionales en Psicología del Deporte en diferentes Universidades como la de Thessaly en Grecia y la de Colonia en Alemania, donde actualmente adelanto mi doctorado.

Por lo tanto, mi experiencia en el campo de la Psicología del Deporte ha sido explícitamente con deportes tradicionales. Asimismo, en ese entonces, mi entendimiento en *esports*, específicamente en *League of Legends* era muy limitado y había referencias escasas del trabajo psicológico en *esports* (p. ej., Pérez-Rubio, González, y Garcés de los Fayos, 2017). Por lo tanto, además de iniciar la implementación de mi metodología profesional basada en tres principios a) evaluación y diagnóstico b) adquisición y c) mantenimiento (Vealey, 2007; Weinberg y Gould, 2014), gran parte de las primeras semanas estuvieron enfocadas en mi propio entendimiento del juego, la comunicación dentro y fuera y las relaciones interpersonales. Estas estrategias están basadas en las habilidades mentales fundamentales aplicadas a deportistas y entrenadores en deportes tradicionales (Dosil, 2006; Vealey, 2007). También fue muy importante obtener consentimiento informado de los jugadores en el cual ellos entendían la privacidad que yo les otorgaba cuando teníamos reuniones individuales.

Cabe aclarar que a pesar que *esports* es una actividad competitiva que reúne características similares a los deportes tradicionales (García-Naveira, Toribio, Molero, y Suarez, 2018), mi posición inicial hacia el desarrollo de mi práctica profesional fue intencionadamente exploratoria y flexible, previendo que el modelo de los equipos en *esports* podría variar en parte de los deportes tradicionales, y no todos los procesos que se usan, podrían ser transferidos a los *esports*.

Evaluación y observación

Principalmente, este proceso de evaluación está enfocado en establecer una buena relación y entendimiento con jugadores y cuerpo técnico para poder ejecutar cualquier tipo de intervención (Andersen, Van Raalte, y Brewer, 2001). Al

mismo tiempo esta evaluación y observación del comportamiento a nivel grupal e individual me permitió determinar variables de las dinámicas y ambiente del equipo que a mi parecer necesitaban ser mejoradas para optimizar el desarrollo de los jugadores.

En general, entendí que antes de implementar cualquier intervención psicológica era necesario optimizar las esferas externa al sport y la competición vinculadas con el bienestar del jugador (p. ej., nutrición, actividad física, rutinas diarias) y además elementos en la estructura de los entrenamientos (p. ej., rutinas pre-entrenamiento, tiempos individuales de reflexión, adecuado espacio para la retroalimentación grupal).

Ciertamente, generar cambios drásticos repentinos de esta clase podría ser contraproducente. Por lo tanto, el cambio de estructura fue integrada gradualmente con el fin de tener efectos a largo plazo que hicieran parte de la cultura del equipo. Un aspecto muy importante durante todo este proceso fue tener el apoyo de los entrenadores que ayudaban a fortalecer el mantenimiento de estos cambios.

Por otro lado, por medio de observación y charlas con los entrenadores después de evaluar el ambiente del equipo, rutinas individuales y estructura de los entrenamientos, reuniones individuales en forma de entrevistas, fueron importantes para continuar el desarrollando de una buena relación con el jugador y evaluar aspectos específicos psicológicos que juegan un papel influyente en el rendimiento competitivo.

Para desarrollar el plan de trabajo después de la evaluación, reuniones con los entrenadores era clave para compartir ideas y estrategias que se podrían integrar en los jugadores ya que es importante mantener presente la individualidad.

Proceso de integración y formación de estrategias

La estructura de trabajo individual con los jugadores que encontramos ser la más adecuada fue tener reuniones individuales semanalmente con una duración de alrededor 20 a 45 minutos cada una. Por esto, después de la primera evaluación por medio de las técnicas de perfiles individuales del rendimiento, planeación de metas, estrategias psicológicas y del bienestar acorde a las necesidades individuales, eran claves para ser implementadas antes que la competición iniciara (Lauer, Gould, Lubbers, y Kovacs, 2010; Weinberg y Gould, 2014). Algunas de las estrategias estaban vinculadas hacia los diferentes hábitos o rutinas diarias relacionadas con el propio bienestar. Por ejemplo, estrategias como planes individuales de entrenamiento para promover la actividad física, implementación de nutrición saludable y *snacks* en momentos específicos del día, además el monitoreo de la variabilidad de la frecuencia cardiaca. Este índice fisiológico

brinda importante información sobre cómo el jugador puede afrontar el día, permitiendo al cuerpo técnico planear el entrenamiento de acuerdo al estado emocional, físico y cognitivo de los jugadores. La variabilidad de la frecuencia cardiaca nos permite observar el estado del sistema nervioso autónomo, brindando información no únicamente si el jugador tiene buen proceso de recuperación (p. ej., calidad de sueño, nutrición), sino también nos provee importante información de la relación emocional y cognitiva del jugador para anticipar procesos, por ejemplo, afectivos y de toma de decisiones que pueden ser trasladados negativamente a la practica y/o competición (Laborde, 2016; Laborde y Raab, 2013).

Igualmente, como lo mencione anteriormente, las reuniones individuales estaban enfocadas en desarrollar las estrategias psicológicas fundamentales acorde a las necesidades y características de la personalidad de cada jugador. Ya que tenía la posibilidad de reunirme con el jugador por lo menos una hora a la semana, identifiqué que lo más provechoso sería desarrollar charlas educativas (p. ej., formación de valores, profesionalismo, liderazgo) y al mismo tiempo introducir estrategias psicológicas para iniciar el proceso de optimización. Ya que en el año hay dos temporadas regulares (p. ej., primavera, verano), alrededor de 10 a 13 sesiones individuales se realizaron con los jugadores durante cada temporada. Esto acompañado con monitoreo y recordatorios diarios de cualquier intervención establecida o rutina. Dado así el entrenamiento de las habilidades psicológicas se desarrolló acorde a las necesidades individuales de cada jugador.

Muy puntualmente, se desarrolló con varios jugadores una intervención basada en el uso consciente del auto-habla, ya que se identificó el impacto negativo en la autoconfianza del jugador. De igual forma, esta técnica ayudó a promover la autorreflexión y conciencia de los jugadores dando cabida para introducir más eficazmente el planteamiento de metas. Dado así el planteamiento de metas, intervención del auto-habla (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, y Theodorakis, 2013; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, y Theodorakis, 2011) y el perfil individual de rendimiento (Dieffenbach y Medbery, 2010; Weinberg y Gould, 2014) sirvieron como pilares fundamentales para introducir otras técnicas psicológicas individualmente a las necesidades del jugador dirigidas hacia el control emocional, manejo de la presión competitiva y la autoconfianza (p. ej., visualización, relajación, entrenamiento de la respiración) (Laborde, Hosang, Mosley, y Dosseville, 2019; Wakefield y Smith, 2012) que sin lugar a duda influyen directamente el rendimiento cognitivo de los jugadores (Laborde, 2016).

A nivel colectivo, se desarrollaron fundamentalmente estrategias similares en cuanto a la formación de hábitos saludables, valores, metas y perfiles de grupales del rendimiento.

Además, se integró la formación conjunta de normas básicas de convivencia en la *gaming house*, durante entrenamientos y competiciones, siempre conectadas con los valores establecidos como equipo. Adicionalmente, un aspecto fundamental para la formación de una cultura optima fue implementar actividades grupales estructuradas de forma que facilitaran la integración y cohesión del equipo. Algunas de estas actividades grupales estuvieron enfocadas en desarrollar habilidades de procesos de comunicación y escucha (p. ej., dar retroalimentación constructiva), resolución de conflictos (p. ej., juego de roles y casos reales de vivencias de la casa), comunicación intercultural e inteligencia emocional (p. ej., compartir antecedentes culturales propios del país de proveniencia).

Mantenimiento del plan de entrenamiento y rutinas

Varios jugadores eran muy resistentes al cambio de sus rutinas y creencias de cómo ellos podrían optimizar su rendimiento. Por esta razón era primordial implementar estrategias concretas que permitieran una transición positiva en el cambio de hábitos. Además, es fundamental tener el apoyo y acompañamiento de los entrenadores en estos procesos. Por lo tanto, con la ayuda del establecimiento de normas de la casa, creadas por los mismos jugadores para facilitar el sentido de pertenencia y responsabilidad, se desarrollaron los procesos de iniciación de la actividad física y adecuada horas de sueño. En algunos días había actividades físicas (p. ej., fútbol, baloncesto) antes de entrenamientos, además de sesiones de iniciación al entrenamiento de fuerza al final del día. Igualmente, con algunos de los jugadores se monitoreaba cada mañana la variabilidad de la frecuencia cardiaca y se crearon horas específicas para desayunar.

Ya que cada jugador se encontraba en diferentes intervenciones de acuerdo a su progreso y necesidades, el monitoreo individual era necesario. Dependiendo de la intervención en algunos casos se usaban formularios online o cuando la intervención requería de usar alguna aplicación específica se podía seguir el proceso de esta forma. Además, las reuniones individuales de cada semana permitían plantear fechas para cumplimiento de metas o el seguimiento de los procesos para mejorar el rendimiento.

Transfiriendo entrenamiento a la competición cara a cara

Uno de los mayores retos en este momento en cualquier nivel de competición en *League of Legends* es la capacidad de rendir al mismo nivel que durante la semana de entrenamiento. Jugadores de la escena mencionan constantemente las dificultades de trasladar la practica al día de competición,

especialmente cuando es cara a cara y enfrente a un público. Muchas variables pueden influenciar este fenómeno de enfrentamiento cara a cara en eventos públicos, algunas de ellas son controlables (p. ej., rutinas pre-competitivas, expectativas propias) y otras no (p. ej., temperatura del stage, error de algún compañero). Por lo tanto, fue importante establecer con los jugadores que variables existen en entrenamiento y competición que pueden influenciar el optimo rendimiento. Por ejemplo, el control emocional, afrontamiento de adversidades y sentimiento de preparación son factores controlables que pueden servir para la preparación al enfrentamiento cara a cara de la competición.

Principalmente, se desarrollaron rutinas precompetitivas individuales dependiendo de la evaluación del optimo estado emocional en el que el jugador podría salir a competir. Estas rutinas precompetitivas se practicaron previamente durante entrenamientos. Los días de competición las rutinas se implementaban lo más cerca posible al momento de salir al escenario. Algunas de estas rutinas se dirigían hacia la practica de algunas de las habilidades psicológicas trabajadas (p. ej., auto-habla, visualización, control de la respiración) y ultimas clarificaciones sobre el plan a ejecutar en la competencia.

Campeonato Mundial China 2017

La temporada regular de verano nos dejó enseñanzas y buenos resultados, ya que logramos la clasificación directa a la fase de grupos del mundial en China. Por lo tanto, al ser el primer mundial para el equipo las expectativas estaban enfocadas en tener una buena participación y lograr pasar de la fase de grupos. Sin lugar a duda para muchos especialistas y conocedores del nivel del mundial pasar de la fase de grupos ya era muy ambicioso. Sin embargo, los jugadores estaban muy motivados y dispuestos a continuar con el trabajo ya que era el primer mundial para todos los miembros del equipo.

La preparación al mundial se desarrollo por medio de una *boot camp* en Corea del Sur durante 2 semanas y media contando con una estructura de *working space*. La función del entrenamiento psicológico fue continuar con el proceso llevado durante toda la temporada. Sin embargo, debido al rendimiento durante la final de la temporada de verano, el plan individual en vistas a la competición en escenarios de mayor escala en el mundial se enfocaba en el trabajo de manejo emocional de las presiones competitivas. Al mismo tiempo diferentes actividades grupales se continuaron implementando para mantener el proceso de fortalecimiento de la comunicación, cohesión y promover el sentido de camaradería.

Desafortunadamente, después de completado la *boot-camp* en Corea del Sur, tuve que viajar de regreso a Europa y no pude estar presente durante los 20 días que duro el mundial para el equipo. Sin embargo, dejamos establecidas rutinas y procesos que los entrenadores deberían apoyar, además de mi seguimiento vía video llamadas.

Durante el mundial tuvimos una excelente participación ya que logramos pasar a cuartos de final en el cual nos enfrentamos al mejor equipo del mundo, en ese momento el equipo coreano SK Telecom T1 y estuvimos muy cerca del pase a la semifinal.

Discusión

Los equipos y las organizaciones necesitan desarrollar una cultura que facilite un ambiente de alto rendimiento. No son muchos los equipos profesionales que cuenten con una estructura de alto rendimiento que permita a los jugadores y entrenadores desarrollarse profesional y personalmente. Así, el papel del psicólogo del deporte en los *esports* es de gran importancia debido a que los propietarios y gerentes están empezando a entender la influencia positiva que los expertos profesionales pueden ofrecer en esta industria. Sin embargo, todavía existen retos importantes a los que se enfrentan los psicólogos del deporte en los *esports* y que necesitan ser discutidos.

De acuerdo a mi experiencia en el entrenamiento psicológico y del bienestar de los jugadores de *esports*, es de gran importancia desarrollar una estructura holística en donde se le facilite al jugador mejorar los aspectos externos al juego (p.ej., nutrición, actividad física y hábitos de sueño) que se verán reflejados en el rendimiento competitivo por medio del desarrollo de entrenamiento de habilidades psicológicas que optimicen el alto rendimiento.

Sin embargo, sólo unos pocos equipos tienen acceso a profesionales expertos de diferentes disciplinas, por lo tanto, los psicólogos deportivos pueden ayudar en el proceso educativo para concienciar sobre la importancia y el impacto de los hábitos de salud en el rendimiento. Personalmente, al inicio experimenté la resistencia de los jugadores de cualquier nuevo tema que requería cambiar o cuestiones nuevas a introducir (p.ej., algunos hábitos en general). A pesar de ello, los jugadores tienen la capacidad de pensar críticamente, por lo que es una cuestión de educación y formación. Por ello, se ve la necesidad de desarrollar estrategias creativas que ayuden a entender por qué es importante cambiar algunos hábitos, como la integración de actividad física regular, mejorar los hábitos de sueño o un paseo diario fuera de la *gaming house*.

Además, es importante evitar asumir que los jugadores profesionales ya poseen todas las características necesarias de un jugador de alto rendimiento. Se debe entender que muchos de estos jugadores, no estudian, no cuentan con el apoyo de padres o simplemente no han desarrollado suficientes habilidades sociales. Por esta razón es importante considerar los antecedentes de los jugadores como la personalidad y antecedentes (Pérez-Rubio et al. 2017), grupos de apoyo (p. ej., familia, amigos), educación y posteriormente ayudar a guiarlos hacia la implementación de estas habilidades en su día a día y la competición. En consecuencia, el proceso de evaluación es una fase esencial para obtener una visión general individual y de equipo que facilite la planificación y la ejecución adecuada de las intervenciones psicológicas.

Desde mi punto de vista, aunque, podríamos tener una evaluación adecuada del equipo y jugadores y tener las herramientas psicológicas necesarias para cualquier intervención, una de las características más importantes para una intervención exitosa es conseguir establecer una buena relación con los jugadores y entrenadores. Construir buenas relaciones con algunos jugadores y entrenadores es más fácil que con otros, lo que impulsó mi creatividad y autorreflexión para lograr mejores relaciones con los miembros del equipo en su totalidad. Sin embargo, una de las dificultades que tuve cuando empecé a trabajar en *esports* fue que mi filosofía enfocada en los jugadores no era la mejor para el entorno en el que me encontraba en ese momento. Por lo tanto, tuve que adaptarme y entender que tenía que considerar una perspectiva filosófica aún más amplia al responder a las preguntas, ¿para quién estoy trabajando? y ¿cómo estoy ayudando a los jugadores a optimizar su rendimiento? Consecuentemente, mientras mantengo la confidencialidad de los jugadores, hago esfuerzos para desarrollar una mejor comunicación y relación entre toda la estructura involucrada en el ambiente del equipo (p. ej., entrenadores y gerentes). Además, de la necesidad del asesoramiento psicológico, especialmente, a entrenadores que experimentan similares niveles de estrés y presión para obtener los resultados deseados, sin mencionar el impacto que estos poseen en los jugadores.

Asimismo, el apoyo y educación a entrenadores es necesario ya que muchos de ellos vienen de ser jugadores y tienen un muy buen conocimiento del juego, pero escasean de competencias de comunicación, liderazgo, asertividad etc., que son primordiales para el manejo de un equipo. Por lo tanto, es necesario desarrollar procesos de formación para entrenadores permitiéndoles recibir (p. ej., titulación reglada y certificación) con el fin de proporcionar habilidades psicológicas básicas y modelos de entrenamientos que puedan facilitar la profesionalización de los *esports*.

Por otro lado, a pesar de que *esports* sigue en un proceso de desarrollo, uno de los grandes retos hacia el futuro es tener acceso a expertos profesionales de diferentes disciplinas trabajando colectivamente. Sin lugar a duda comprobando que el rendimiento de los jugadores puede ser optimizado por medio de este trabajo multidisciplinar, facilitara esta transición de integrar expertos en Psicología del Deporte, nutricionistas, preparadores físicos, y otros.

Sin embargo, en mi caso, a pesar de no tener la posibilidad de incluir expertos de las demás disciplinas para seguir de más de cerca el proceso, se les facilitó a los jugadores espacios para implementar actividades físicas y aspectos que proporcionaban el trabajo holístico. Además, tener la posibilidad de trabajar diariamente con los jugadores facilita el proceso de educación en temas claves que son fundamental para implementar las intervenciones de los hábitos saludables y del entrenamiento psicológico. Este proceso educativo es importante ya que sirve como estrategia de entender e interiorizar el por qué de los mecanismos que benefician el óptimo desarrollo individual del jugador y del equipo.

Sin lugar a duda esta descripción superficial de mi experiencia fue un proceso gradual de tres temporadas en el que cada temporada debía evaluar la metodología específica del momento. Por esta razón, después de realizar la retroalimentación de cada temporada, se analizaba el progreso de cada jugador y se tomaba la decisión de continuar con intervenciones específicas o se introducía algo nuevo. Como *esports* cuenta con un número relativamente pequeño de jugadores, se ofreció una hoja de evaluación online a los jugadores y se discutió con los entrenadores para obtener información que podría utilizar para mi desarrollo profesional. Algunos de estos comentarios me ayudaron, por ejemplo, a modificar la estructura y la frecuencia de las actividades, a considerar el uso de herramientas o estrategias específicas para jugadores específicos y a ser más consciente de la importancia de entender el juego a un nivel básico.

El monitoreo y constante reflexión de las intervenciones, entrenamientos o competiciones es crucial para tomar decisiones informadas. De igual forma, la integración del monitoreo de las respuestas psicofisiológicas (p. ej., variabilidad de la frecuencia cardíaca, respuestas hormonales) en los *esports* puede ayudar a comprender los mecanismos de competición e implementar estrategias con mayor efectividad.

Finalmente, los *esports* tienen un gran futuro, en el cual la Psicología del Deporte puede contribuir inmensamente en este proceso. Esta contribución no solamente es vinculada en la optimización del rendimiento competitivo, también en el desarrollo de prácticas saludables y el buen uso de los *esports*.

Para concluir, ofrezco cinco consideraciones generales que pueden ser de gran ayuda a los psicólogos del deporte que tienen la intención de ingresar en la práctica aplicada de los *esports*.

1. **Establecer *rapport* es fundamental**, aunque el establecimiento de una buena relación no es exclusivo de los *esports*. La creación de una buena relación del psicólogo del deporte con los directivos, entrenadores y jugadores no sólo proporciona un entorno saludable en el equipo, sino que también facilita el desarrollo de una confianza mutua que, en última instancia, beneficiará el entrenamiento psicológico.
2. **Aprende del ambiente y evoluciona con él.** El entorno de los *esports* puede ser percibido de forma diferente a la de los deportes tradicionales. Sin embargo, no se puede dudar de las similitudes compartidas con el rendimiento y la competición. Por esta razón, existe la tendencia a transferir todo el conocimiento de los deportes tradicionales a los *esports*. Sin embargo, los *esports* es un poco más complejo en el sentido de que los jugadores profesionales de *esports* son más jóvenes que los de los deportes tradicionales. Además, no existe un camino de formación, para desarrollar habilidades fundamentales para la competencia y la vida. En consecuencia, los profesionales de la Psicología del Deporte deberían tener en cuenta las características específicas de los deportistas antes de intentar transferir todas las técnicas y estrategias procedentes de una industria más desarrollada.
3. **Un enfoque holístico para el rendimiento.** Para producir jugadores y equipos altamente competitivos es necesario tener en cuenta las diferentes variables y características del entorno del equipo. Por lo tanto, es importante entender cómo los miembros del equipo (p. ej., el entrenador, el gerente, los jugadores y el personal de apoyo) interactúan entre sí, y cómo se construye la cultura en torno al desarrollo de factores multidisciplinarios (p. ej., la nutrición, la calidad del sueño y la actividad física). En consecuencia, los equipos deben invertir tiempo y esfuerzo en la construcción de los cimientos y la cultura que proporciona desarrollo personal y profesional y, en última instancia, alto rendimiento. Así, el psicólogo del deporte podría orientar en la creación de este proceso con el objetivo de facilitar el desarrollo del bienestar y el rendimiento psicológico.
4. **Educación y desarrollo de jugadores.** Un espacio donde los psicólogos del deporte pueden tener un gran impacto es en las fases de desarrollo de los jugadores. Ya que existe la necesidad de facilitar espacios donde los jugadores puedan desarrollar habilidades psicológicas

y sociales básicas, no sólo para prepararlos para competir en un entorno de mayor presión (es decir, competencia profesional), sino también como parte de las habilidades esenciales para la vida.

5. **Monitorización de marcadores biológicos y mejora del rendimiento cognitivo.** Medir objetivamente cualquier intervención psicológica puede ser un reto. Por lo tanto, el psicólogo del deporte debe mantener presente las posibilidades de implementar herramientas tecnológicas para monitorear y mejorar el rendimiento cognitivo. Por lo tanto, el entorno controlable que *esports* proporciona podría permitir a los profesionales implementar herramientas psicofisiológicas como la HRV, las técnicas de estimulación cerebral y el seguimiento ocular para monitorizar de forma más objetiva el desarrollo de los jugadores y tomar decisiones informadas para el entrenamiento psicológico.

Referencias

- Andersen, M., Van Raalte, J. y Brewer, B. (2001). Sport psychology service delivery: Staying ethical while keeping loose. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 12–18. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.32.1.12>
- Byrne, L. (16 de enero de 2019). The changing face of gaming houses and esports training facilities. [Post en Blog] Recuperado de <https://esports-news.co.uk/2019/01/16/gaming-houses-esports-facilities/>
- Cottrell, C., McMillen, N. y Harris, B. S. (2018). Sport psychology in a virtual world: Considerations for practitioners working in eSports. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10, 73–81. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1518280>
- Dieffenbach, K. D. y Medbery, R. (2010). Mental toughness skills training: getting started. En L. Lauer, D. Gould, P. Lubbers y M. Kovacs, (Eds.), *USTA Mental Skills and Drills Handbook* (Cap. 3 pp. 41–50). Monterrey, CA, Estados Unidos: Editorial Coaches Choice.
- Dosil, J. (2006). *The sport psychologist's handbook: a guide for sport-specific performance enhancement*. West Sussex, Inglaterra: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470713174>
- García-Naveira, Jiménez, M., Teruel, B. y Suarez, A. (2018). Beneficios cognitivos, psicológicos y personales del uso de los videojuegos y esports: una revisión. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 3, E16. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a15>
- Goodale, G. (8 de agosto de 2003). Are video games a sport? *The Christian Science Monitor*. Recuperado de <https://www.csmonitor.com/2003/0808/p13s01-alsp.html?entryBottomStory>
- Goudas, M. (2010). Prologue: a review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology*, 7, 241–258.
- Hallmann, K. y Giel, T. (2018). eSports – competitive sports or recreational activity? *Sport Management Review*, 21, 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.07.011>
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N. y Theodorakis, Y. (2013). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82–95. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.790095>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. y Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Henriksen, K. (2015). Developing a high-performance culture: a sport psychology intervention from an ecological perspective in elite orienteering. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6, 141–153. <https://doi.org/10.1080/21520704.2015.1084961>
- Henriksen, K., Stambulova, N. y Roessler, K. K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212–222. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.005>
- KESPA (2019). *Korea E-sports Association*. Recuperado de <http://e-sports.or.kr/?ckattempt=1>
- Laborde, S. (2016). Bridging the gap between emotion and cognition: an overview. En M. Raab, S. Hoffmann, S. Laborde, B. Lobinger y A. Pizzera (Eds.), *Performance Psychology: Perception, Action, Cognition, and Emotion*, (Cap. 17, pp. 275–289). Londres, Reino Unido: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803377-7.00017-X>
- Laborde, S., Hosang, T., Mosley, E. y Dosseville, F. (2019). Influence of a 30-day slow-paced breathing intervention compared to social media use on subjective sleep quality and cardiac vagal activity. *Journal of Clinical Medicine*, 8(2), 193. <https://doi.org/10.3390/jcm8020193>
- Laborde, S. y Raab, M. (2013). The tale of hearts and reason: the influence of mood on decision making. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(4), 339–357. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.339>
- Lauer, L., Gould, D., Lubbers, P. y Kovacs, M. (2010). *USTA mental skills and drills Handbook* (Illustrate). Monterey, CA: Coaches Choice.
- McCalla, T. y Fitzpatrick, S. (2016). Integrating sport psychology within a high-performance team: Potential stakeholders, micropolitics, and culture. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(1), 33–42. <https://doi.org/10.1080/21520704.2015.1123208>
- Murphy, S. (2009). Video games, competition and exercise: a new opportunity for sport psychologists? *The Sport Psychologist*, 23, 487–503. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.4.487>
- Newzoo. (2019). *Key trends. Market sizing & forecasts. Industry players & developments. rankings*. Recuperado de https://resources.newzoo.com/hubfs/Reports/2019_Free_Global_Esports_Market_Report.pdf
- Partridge, J. (18 de junio de 2014). Mind game: How eSports psychology can help you win. *The Red Bulletin*. Recuperado de <https://www.redbull.com/int-en/mind-game-how-esports-psychology-can-help-you-win>
- Pedraza-Ramirez, I., Musculus, L., Raab, M. y Laborde, S. (2019). Setting the scientific stage for esports psychology: a systematic review. Manuscrito presentado para su publicación.
- Pérez-Rubio, C., González, J. y Garcés de los Fayos, E. J. (2017). Personalidad y burnout en jugadores profesionales de e-sports. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 17(1), 41–49.

- Popper, B. (3 de septiembre de 2013). Field of streams: how Twitch made video games a spectator sport. *The Verge* [Web] Recuperado de <https://www.theverge.com/2013/9/30/4719766/twitch-raises-20-million-esports-market-booming>
- Smith, N. (10 de mayo de 2018). Esports training facility brings gaming another step closer to traditional pro sports. *The Washington Post*. Recuperado de https://www.washingtonpost.com/sports/esports-training-facility-brings-gaming-another-step-closer-to-traditional-pro-sports/2018/05/10/c102e684-4e2f-11e8-84a0-458a1aa9ac0a_story.html?noredirect=on&utm_term=.5512af956ad6
- Tassi, P. (20 de diciembre de 2012). 2012: The Year of eSports. *Forbes*. [Web]. Recuperado de <https://www.forbes.com/sites/insertcoin/2012/12/20/2012-the-year-of-esports/#2174fa227e11>
- Vealey, R. (2007). Mental skills training in sport. En G. Tenenbaum y R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (Cap. 13, pp. 285-309). Hoboken, NJ, Estados Unidos: John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118270011>
- Wakefield, C. y Smith, D. (2012). Perfecting practice: applying the PETTLEP model of motor imagery. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 1–11. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.639853>
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology. Medicine & Science in Sports & Exercise*. Champaign, IL, Estados Unidos: Human Kinetics.