

# ¿CÓMO SE RELACIONA LA PSICOLOGÍA CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA?

**Francisco Enrique García Ucha**

*Universidad de la Cultura Física y el Deporte, Cuba*

## **Resumen**

En este artículo el autor presenta, en sus líneas generales, la Psicología del Deporte, tal y como se ha conceptualizado y se ha desarrollado en Cuba. Para esto, se plantea seis preguntas que responde en el desarrollo de su escrito: ¿Qué es la Psicología del Deporte? ¿Quiénes ejercen la psicología del deporte? ¿Cuál debe ser la formación y capacitación requerida? ¿Cuáles son las tareas de la Psicología del Deporte? ¿Cuál es la relación de la Psicología del Deporte con la Psicología? ¿Cuáles son las relaciones de la Psicología del Deporte con las Ciencias del Deporte?

**Palabras clave:** Psicología, Deporte, prácticas deportivas.

## **Abstract**

*In this article the author presents, in its general lines, the Psychology of Sport, as it has been conceptualized and developed in Cuba. For this, it poses six questions that answers in the development of his writing: What is the Psychology of the Sport? ; Who exercises the psychology of sport?; What training and training should be required?; What are the tasks of Sport Psychology?; What is the relationship of Sport Psychology with Psychology?; What are the relationships between Sport Psychology and Sports Science?*

**Key words:** Psychology, Sport, sports practices.

La psicología ocupa un lugar cada vez más prominente en el deporte. Su presencia está vinculada a muchas de las vicisitudes que deben ser vencidas para ocupar un lugar en el podio, tal parece que la más importante es el control de las emociones. Sin embargo, hay mucho más, y aquí será descrito.

## **¿Qué es la Psicología del Deporte?**

La definición de Psicología del Deporte tiene un determinado grado de complejidad. Para algunos es una rama de las ciencias psicológicas y para otros, además es una ciencia integrada a las ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Lo anterior se debe en parte porque es una ciencia que surge en la frontera de dos disciplinas: La Psicología y las ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Esta circunstancia hace que la psicología del deporte tenga que germinarse y expandirse en condiciones complejas, ya que demanda que quién la ejerce pueda interactuar en campos conceptuales, teórico y metodológicos diferentes donde los códigos de comunicación reclaman una previa capacitación y adquisición de un lenguaje común entre los especialistas de diversas ramas que interactúan en el área de la cultura física y el deporte.

Siguiendo esta línea de pensamiento, Nitsch (1989) señala que la psicología del deporte representa una de las disciplinas de las ciencias del deporte y constituye un campo de la psicología aplicada.

Los procesos de investigación en psicología del deporte, entendidos como construcción de conocimiento sobre las realidades sociales que le competen tienen que considerar el contexto en el que se desarrollan y las condiciones que llevan a las personas a responder a los desafíos que se les presenta.

Los procesos de investigación son condicionados por un contexto, y es en este que encuentran su justificación y pertinencia, su significado, legalidad y legitimidad social.

El objeto de estudio de la psicología del deporte es asumido en dependencia del paradigma en psicología que asuma el estudioso.

Para Nitsch, la psicología del deporte analiza las bases y los efectos psíquicos de las acciones deportivas, considerando por un lado un análisis de procesos psíquicos básicos (cognición, motivación, emocionales) y, por otro lado, la realización de tareas prácticas de diagnóstico y de intervención.

En su visión, la función de la psicología del deporte consiste en la descripción, explicación y en el pronóstico de las acciones deportivas, con el fin de desarrollar y aplicar programas, científicamente fundamentados, de intervención tomando en consideración los principios éticos (Nitsch 1989).

Si bien esta es una definición, es obligatorio considerar lo planteado por Cantón (2003), cuando señala que es necesario seguir avanzando en algunos aspectos, tales como la mejor definición de los campos o sub áreas de trabajo profesional, especialmente de los más recientes, por ejemplo los referidos al deporte turístico o la práctica de actividad físico-deportiva en poblaciones de riesgo psicosocial.

Si se posee en la actualidad un cuerpo de conocimientos acerca de la psicología del deporte, ello está avalado por una historia anterior, cuyo grado de objetividad fue alcanzado mediante la construcción del conocimiento a partir de hechos producidos intencionalmente en laboratorios y en las condiciones de la práctica en el deporte. Este movimiento hacia la integración de los hallazgos en las indagaciones relacionadas con la psicología del deporte abarcó inicialmente a los países de mayor grado de desarrollo, tales como, Alemania, Estados Unidos y Rusia, para Valdés (2007) esto comprende los últimos cinco años del siglo XIX y los primeros quince años del siglo XX. Desarrollándose un proceso de institucionalización en la década de los años 60 del siglo XX, que ha continuado aceleradamente en el siglo XXI con una expansión de esta especialidad en todos los ámbitos del deporte.

En suma, la psicología del deporte se desarrolló en diferentes regiones y con peculiaridades propias, a partir de la influencia determinante de factores económicos y sociales, que permitieron el desarrollo del deporte y la actividad física. El movimiento histórico que da lugar a la psicología del deporte dio lugar a una variedad de direcciones teóricas y metodológicas que son relativamente diferentes en cada región, aunque conservan un hilo conductor común.

Para el Colegio Oficial Psicólogos de España el objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte.

En realidad estas definiciones dimensionan el comportamiento sin abarcar a los procesos que ocurren en la subjetividad de la persona y que son causa de su comportamiento.

Tanto los psicólogos que asumen el paradigma cognitivo conductual como el cognitivo definen la psicología del deporte desde sus posturas teóricas.

García (2013), la define como el estudio de las tendencias psicológicas de la subjetividad del participante en su interrelación con la actividad deportiva y las condiciones para su realización, que comprenden las interrelaciones sociales y las vinculadas con el medio físico, donde la realiza.

En su establecimiento como rama científica la psicología del deporte consta de un cuerpo de categorías que describen los atributos del objeto de estudio y permiten por el estudio de su inter vinculación conocer las tendencias que tendrán lugar en el deportista en su interrelación con la actividad.

Durante el desarrollo de la psicología del deporte se ha elaborado su enfoque metodológico y métodos de investigación.

La indagación científica ha brindado la posibilidad de pronosticar los fenómenos psicológicos que se relacionan con la actividad del deportista.

De igual modo, se aplican intervenciones psicológicas con el propósito de formar, asegurar o modificar la subjetividad del participante a las condiciones de realización de la actividad deportiva.

Alguna de las tendencias halladas por las investigaciones en psicología del deporte en la esfera del alto rendimiento deportivo residen, por ejemplo como señala García (2000) en que la estabilidad de los rendimientos deportivos dependen de la madurez de la personalidad y que los motivos que expresan deseos de obtener éxito en el deporte y ocupen un lugar jerárquico en la esfera de la motivación, encontrándose como tendencia que los deportistas de mejores rendimiento presentan un volumen estrecho de aquellos motivos que no están vinculados a la actividad de la deportista. Aquellos que no presentan estas características logran, en ocasiones un resultado significativo, sin embargo sus éxitos no son estables. Aparecen conflictos y dificultades que debilitan la disposición para alcanzar los rendimientos.

Otro de las regularidades encontradas, por ejemplo se relaciona con las características generales de deportistas con resultados olímpicos y que se expresan por la tendencia de presentar una alta perseverancia, compromiso con el logro, capacidad para alcanzar grados elevados de disposición a rendir en entrenamientos y competencias, se sienten comprometidos con los miembros de su equipo o deporte y son sensibles a la responsabilidad que implica su actuación en el plano social.

Es importante argumentar que al colocar las tendencias de la subjetividad del participante en el deporte como objeto de estudio de la psicología del deporte se facilita la investigación de los fenómenos psicológicos que tienen lugar en la interacción entre el participante, la ejecución y las condiciones de realización de la actividad; y además, brinda la posibilidad de su estudio desde un enfoque sistémico, que abarca el análisis de los aspectos subjetivos.

De este modo se garantiza estudiar al deportista dentro de la práctica y también amplifica su óptica a los demás participantes que intervienen en las diferentes situaciones deportivas: entrenadores, adversarios, aficionados, árbitros, ejecutivos del deporte, y otros. Permite, por ejemplo, profundizar el estudio de los nexos entre las características de las competencias y el estrés derivado de estas como las tensiones que surgen en los entrenamientos de alta complejidad.

### **¿Quiénes ejercen la psicología del deporte?**

La respuesta a esta alternativa puede alcanzar un grado determinado de complejidad. Por lógica, los psicólogos del deporte con una formación académica son los especialistas ideales para el ejercicio de

la psicología del deporte. Sin embargo, podemos encontrar toda una gama de actores en este escenario, psicólogos que no tienen formación académica en psicología del deporte, sociólogos, psicopedagogos, y personas que han pasado un curso en *coaching*, aun cuando no sean psicólogos, asimismo por estilos motivadores, comunicadores, y otros.

En los últimos tiempos, resulta evidente el aumento de la presencia de personas que ostentando un certificado de un curso o una carta de recomendación como: “motivadores”, especialistas en *coaching*, en comportamiento humano, como otras acepciones, aparecen en clubes deportivos, equipos y otras instituciones deportivas asumiendo tareas que evidentemente deben ser desarrolladas por psicólogos.

Hay que considerar que el deporte es un nicho de mercado en diferentes regiones del planeta donde muchos pueden satisfacer sus deseos económicos y algunas personas llevan a cabo acciones con ese fin sin ningún tipo de escrúpulo y no perciben las consecuencias de su actuación.

La presencia en el deporte de un clima psicológico de alta tensión, por el deseo de alcanzar la perfección y llegar a grandes rendimientos hace a los participantes propensos a buscar cualquier ayuda para garantizar sus resultados, mantener un estado de bienestar psicológico e incrementar su autoconfianza.

Sin embargo, los que se dedican al intrusismo no cuentan con el arsenal de competencias profesionales necesarias para darle solución adecuada a los problemas que en ocasiones se le presentan a un deportista o a un equipo.

Resulta necesario en primera instancia considerar que cualquier tipo de intervención psicológica requiere ante todo una formulación precisa y tiene en su desarrollo grados diferentes de complejidad que únicamente un experto puede darle solución, pongamos, por ejemplo el uso de la relajación. Esta requiere de un diagnóstico diferencial para conocer si en realidad el participante, después de un período de entrenamiento en relajación adquirió la habilidad de relajarse o simplemente se encuentra sugestionado.

Por lo general, el intrusismo tiende al fracaso y más que comprender la falta de competencia del falso experto se pierde la confianza en la psicología anulando los posibles efectos beneficiosos que se pudieran llegar a lograr en manos de un especialista calificado.

A menudo, la puerta de entrada del intrusismo se debe como señalan Jara y Garcés (2010) a posibles insuficiencias y limitaciones de los psicólogos en el desarrollo de sus intervenciones, por ejemplo en el entrenamiento mental. Agregaría, también fallos y errores en el encuadre de la tarea, que llevan al solicitante de los servicios psicólogos, sea entrenador o deportista a dudar no solo sobre la excelencia del profesional sino sobre las posibilidades de la especialidad.

La capacitación permanente es una de las formas más adecuadas de aumentar la excelencia en el quehacer profesional.

Una de las personas que está más implicada con la psicología del deporte es el entrenador. El entrenador, ocupa un lugar que por su estatus es seguido, respetado y admirado por el deportista, ya que en su rol determina toda la participación del deportista en el deporte y en las tareas deportivas. Los deportistas que no tiene disponibilidad para ser entrenados por su entrenador como tendencia no llegan a tener resultados eficaces.

Esto no quiere decir que el entrenador pueda ser el psicólogo del deportista. Es tan imposible, como que pueda ser el médico, el nutricionista, ni el biomecánico y así muchas ramas de las ciencias que apoyan la cultura física y el deporte.

Es indudable que una de las tareas de mayor importancia en la psicología del deporte se trate de la capacitación de los entrenadores.

Para capacitar especialistas en el deporte hay que tener una correcta formación profesional como psicólogo del deporte.

### **¿Cuál debe ser la formación y capacitación requerida?**

Para colocar una muestra del desarrollo de la formación profesional del psicólogo nos basamos en lo planteado por Cantón (2009), sobre la formación en psicología del deporte en España, la cual destaca el autor, desde los años 80, se introdujo progresivamente en las Facultades de Psicología, normalmente como materia optativa de segundo ciclo. En general, eran psicólogos interesados en esta área, que encontraron allí un punto de inicio de su actividad docente, investigadora y, en algunos casos, profesional. En una fecha similar en nuestro país se incrementaron las acciones de adiestramiento y capacitación de post grado que se imparten en la actualidad en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

La formación y capacitación para el desempeño profesional, implica optimizar tres elementos: aumentar y actualizar la formación, ser capaces de integrar el conocimiento científico con la práctica profesional, y desarrollar las habilidades o capacidades personales implicadas en el ejercicio efectivo de la profesión.

El problema de la no correcta asesoría o el fracaso en el intento de alcanzar los objetivos de trabajo en psicología del deporte trae consecuencias muy negativas ya que, como propensión, tras una mala experiencia con un psicólogo se magnifica y generaliza por parte de los entrenadores y deportistas.

Las competencias profesionales del psicólogo del deporte, demandan ser desarrolladas por aquellos que tienen conocimientos expertos adquiridos en la práctica.

Estas destrezas especializadas se desarrollan en los aspirantes a psicólogos del deporte únicamente por el intercambio de conocimientos vivenciales de quiénes los capacitan. Los profesores deben tener una formación previa fruto de los conocimientos y su aplicación en la práctica para desarrollar competencias profesionales, lo que garantizara lograr promociones con la excelencia necesaria para satisfacer las demandas complejas de la actividad deportiva.

Las insuficiencias en las competencias profesionales van a conllevar que quienes se inician en esas condiciones sentirán una determinada confusión, hasta frustración y no tendrán los medios para resolver las resistencias que pueden surgir de su presencia y actuación con deportistas y entrenadores.

Entre los aspectos para perfeccionar la formación se encuentra incluir que los programas de formación deban contener un esfuerzo por describir la cultura del deporte, sobre todo para aquellos psicólogos que se acercan al área del deporte sin experiencias previas en este, y la preparación para el intercambio con especialistas de otras ciencias del deporte.

La autorreflexión acerca de lo que se está realizando en el área docente y de investigación, también es escasa.

Al respecto, de lo mejor que aparece en la literatura reciente sobre estos y otros temas, está el trabajo de Jara y Garcés (2010) *El psicólogo del deporte ante las contradicciones o incongruencias generales de la psicología*.

Jara y Garcés 2010, al respecto señalan que la obligada carrera por el currículo –de los profesores universitarios– tan a menudo por encima de la calidad, la aportación, la relevancia y el valor práctico de las investigaciones para la docencia dejan detrás las urgencias de la práctica profesional.

De esta forma, ocurre un desconocimiento de los contenidos investigados por los académicos, al hacerlo en circuitos comunicativos muy alejados de la realidad práctica del psicólogo del deporte que está trabajando directamente con los deportistas, con los entrenadores o con los padres de aquellos.

La integración del conocimiento científico con la práctica profesional es una necesidad constante, no exenta a lo largo de la historia de nuestra disciplina de cierta polémica y controversia, ejemplificado en sus inicios en el clásico trabajo de Martens (1975) en que planteaba una cierta disyuntiva entre la investigación de laboratorio y el trabajo de campo.

Martens (1987) y Gorbunov (1988) indicaron que los psicólogos del deporte podían ser clasificados en psicólogos académicos y psicólogos prácticos. Martens (1987) subrayaba en uno de sus artículos que habían psicólogos de bata blanca para advertir que había psicólogos del deporte, de laboratorio y otros que estaban en el campo deportivo, en el mismo trabajo destacó la necesidad de experimentar en condiciones de terreno.

Aun cuando en algunas regiones siguen existiendo estas tendencias se ha logrado en nuestro país un acento especial al desarrollo de la psicología del deporte vinculada a las condiciones concretas de la actividad deportiva lo que es una fortaleza importante del enfoque cubano de la especialidad.

La formación del psicólogo del deporte incluye con singular importancia, el conocimiento sobre el encuadre de la tarea y su técnica dentro del programa de enseñanza. Una no correcta capacitación en el encuadre de la tarea conllevaría que la actuación del profesional, no permita alcanzar los objetivos de su intervención en los deportistas, y entrenadores como consecuencia de una actuación deficiente o la creación de dificultades por mal manejo de algunos de los aspectos del protocolo de trabajo.

Algunos de los formadores en psicología del deporte ven la necesidad de un adiestramiento deliberado y sistemático, y normalizado.

El intercambio de experiencia resulta valioso cuando se efectúa con peritos que adquirieron conocimientos expertos en la práctica.

Se va convirtiendo en habitual encontrar un diplomado en entrenamiento de psicólogos del deporte que contenga prácticas supervisadas. Estos diplomados o entrenamiento en psicología del deporte requieren de profesores que no solo sean profesionales experimentados en las cuestiones teóricas sino también en los quehaceres prácticos de la especialidad.

La psicología del deporte avanzará mucho mejor cuando los participantes en los programas de postgrado puedan brindar sus servicios tan eficientemente como sea posible y que llegue a satisfacer a quienes lo solicitan.

En términos generales la psicología ha avanzado en el presente siglo desmesuradamente, cuestión que aparece en la literatura de psicología del deporte.

### **¿Cuáles son las tareas de la psicología del deporte?**

Las tareas de la psicología del deporte como se señala en este trabajo se desarrollan de manera progresiva. En todas las circunstancias que las personas que solicitan la ayuda del psicólogo, sean deportistas, entrenadores, directivos de organizaciones deportivas apremian la solución de problemas que han diagnosticado como los más urgentes y que pueden representar, a veces solo una fracción de lo que realiza el psicólogo del deporte, por ejemplo el tema de lograr cohesión en un equipo deportivo, mejorar la disposición a entrenar, trabajar por intensificar la motivación de los deportistas, lograr un grado de determinación frente a los contrarios y elevar la resistencia psicológica frente a una competencia puntual.

También, se le solicita a un psicólogo labores como consejero de los deportistas y el entrenador, por ejemplo qué deportistas deben formar el equipo o participar en una parte de la competencia en función del grado de complejidad de la contienda.

Y con frecuencia para que realice una evaluación de personalidad ya que los entrenadores están interesados por saber quiénes son sus deportistas en cuanto a sus motivaciones, reactividad emocional, grado de inteligencia en la solución de los problemas del juego.

A menudo, hay tareas que no competen a un psicólogo del deporte sino a un psicólogo especialista en psicología organizacional. Una de estas solicitudes resulta en que evalúen a los entrenadores con el propósito de cambiar el claustro de entrenadores de un equipo, o el diagnóstico institucional y la solución de los problemas de la organización deportiva. Por estas cuestiones es muy importante que el psicólogo del deporte tenga claridad de qué trabajos puede asumir y cuáles otros ponen en riesgo su encuadre de la tarea y hasta su participación futura en el deporte.

En cada caso en que se aleje de su rol como psicólogo del deporte debe hacerlo con pericia. Un ejemplo casi clásico es el tema de ocupar el papel de psicólogo de la salud. Aun cuando no es frecuente ocurren en la vida del deportista circunstancias que lo llevan a un trastorno psicopatológico, se recomienda que el psicólogo del deporte envíe o remita a un psicólogo clínico al deportista con estos trastornos y él haga un seguimiento en conjunto con el psicólogo de la salud que atiende al deportista y que en este caso ocupe el lugar central de la situación del deportista. Todo este tema de las tareas que no pueden ser asumidas requiere de todo un manejo psicológico. No se trata de negar sino de poner las pautas y redirigir la cuestión, de proponer al que las solicita las ventajas de derivar la tarea. Durante determinado tiempo los psicólogos del deporte han sido cuidadosos en no realizar la tarea de psicólogo de la salud pero también ante la urgencia de un deportista con un problema psicopatológico si posee las competencias necesarias para abordarlo debe dar una atención primaria determinada y a la vez derivar el caso a un psicólogo de la salud, y bajo ningún concepto manifestar indiferencia frente al problema.

Siguiendo las tareas de la psicología del deporte

Lo más solicitado consiste en desarrollar la preparación psicológica del deportista para las competencias.

Al describir las tareas que conlleva la preparación psicológica del deportista para una competencia tendremos, también un conjunto de trabajos que pueden aparecer de manera aislada fruto, como se señaló, de la solicitud de un entrenador o de un deportista.

Igualmente, hay que considerar que existen diferentes modelos de preparación psicológica para las competencias y en función de los autores y del paradigma que tiene asumido, las tareas pueden cambiar de un caso a otro.

Del quehacer de la preparación psicológica cabe enunciar las siguientes.

Saber emplear el psicodiagnóstico para lograr una evaluación inicial del deportista y utilizarla tanto para brindar al entrenador y al deportista sus recomendaciones y elegir las intervenciones, como para comparar en evaluaciones posteriores al entrenamiento mental los avances y retrocesos del deportista en relación con el programa de preparación deportiva como, también los posibles efectos del entrenamiento psicológico u otras intervenciones psicológicas en su preparación psicológica. El tema del psicodiagnóstico incluye las pruebas o tests psicológico y todos aquellos métodos que permiten medir. Aquí hay que tener competencia en técnicas de observación, en pruebas de laboratorio experimental y en condiciones de terreno, en análisis junto al entrenador considerando los frutos de la actividad del deportista en condiciones de terreno. Ello implica el registro de los resultados de los deportistas en tareas deportivas o en aspectos parciales y generales de su actuación.

El abanico de acciones del psicólogo del deporte abarca:

**Desarrollar programas de entrenamiento mental.**

**Desarrollar técnicas de intervención psicológica que incluyan la terapia breve, aplicaciones de la terapia cognitivo conductuales y de la histórico cultural.**

**Confeccionar informes acordes al interlocutor (sea este entrenador, deportista, etcétera.)**

**¿Cuál es la relación de la psicología del deporte con la psicología?**

La psicología del deporte posee atributos que complican su desenvolvimiento histórico. Se trata de que es una ciencia que surge en la frontera de dos disciplinas: La psicología y la ciencia del deporte.

La psicología del deporte no debe ser interpretada solo como una materia especial de la psicología aplicada. El deporte y las acciones deportivas tienen sus reglas propias, sus estructuras y sus principios, los cuáles deben de ser de dominio del psicólogo del deporte (Samulski, 2007).

Hay un movimiento, de integración de la ciencia, visible en la psicología del deporte e implica la necesidad tanto de un enfoque multidisciplinario como interdisciplinario.

La psicología del deporte en conjunto, requiere de todas las ramas de la psicología tal como la psicología general, psicología clínica, educacional, laboral, experimental y otras.

La psicología del deporte germina en condiciones complejas, ya que su integración demanda que quién la ejerce pueda interactuar en campos conceptuales y teórico metodológicos diferentes donde los códigos de comunicación demandan una previa capacitación y adquisición de un lenguaje común entre los especialistas que interactúan en el área de la psicología y el de las ciencias del deporte.

A esto se agregan otros problemas, que demandan el dominio de conocimientos como son los lazos que se establecen entre disciplinas. Los fenómenos que aparecen como sistema de alta complejidad

como lo es el deporte deben ser estudiados desde diferentes ciencias estableciéndose como necesidad el enfoque interdisciplinario, multidisciplinario y el pluridisciplinario. La interacción entre especialistas de diferentes ciencias es imprescindible. Hace más de dos décadas nos conformamos con analizar la personalidad dentro de la psicología. Se impone reconocer que la personalidad no se agota en la psicología y se requiere de la sociología, la etnografía, la demografía, la genética y muchas otras ramas del saber para decidir los factores que pueden estar rigiendo las tendencias que explican al participante.

De todas las ramas de la psicología, se puede considerar que la psicología experimental realizó aportes significativos para establecer la psicología del deporte. Woodworth, (1899) en Estados Unidos, ejecutó las primeras investigaciones sobre las destrezas motrices. También, Watson, (1907) estudió el aprendizaje observando el encadenamiento de respuestas motrices. Wundt, (1920) en Leipzig, estableció su laboratorio de psicología experimental, donde abordó la temática del “tiempo de reacción” y las respuestas motrices, las cuales ocuparon un primer lugar, siguiendo en importancia las investigaciones sobre “sensación” y “percepción”.

Si bien, los trabajos citados anteriormente no relacionan directamente la psicología y el deporte a pesar de estudiar distintas destrezas motrices son los que aportan las contribuciones más concretas al ámbito de lo que hoy denominamos psicología del deporte, ya que brinda la tecnología para ejecutar las indagaciones necesarias sobre variables implicadas en el deporte.

Resulta interesante apreciar cómo se desarrolla esta evolución desde la psicología experimental a la psicología del deporte, en forma muy lenta pero regular.

En esta etapa de inicial de la psicología del deporte tres países contribuyeron desde sus posiciones en psicología a la formación de la psicología del deporte. Estados Unidos, Alemania y Rusia donde se produjo un cambio notable con el advenimiento de la Revolución de Octubre en 1914. En cada una de estas naciones la psicología tenía un desarrollo en ocasiones muy diferentes respondiendo a las corrientes de pensamiento que dominaban la esfera de la psicología.

También, la diversidad no solo en los paradigmas que asumían sino, además en la diferencias en las temáticas abordadas en estos países no permitieron la existencia de un enfoque integral en los estudios.

Por otra parte la integración de la psicología del deporte a la psicología en el año 1977 resultaba dificultosa en el plano metodológico por ejemplo, lo esencial que se analizaba esos momentos era si las investigaciones en psicología del deporte debían emplear los mismos criterios y enfoques que se utilizan en otras áreas de la psicología, y si no, bajo qué criterios (García Ucha, 2000).

Los aspectos que motivaban los problemas metodológicos en psicología del deporte eran:

- a) Las peculiaridades del deporte como actividad.
- b) La relación de lo general y lo singular de los eventos deportivos.
- c) El papel de los factores ambientales en las investigaciones en el deporte.
- e) El número limitado de participantes en los estudios.

Analicemos uno de ellos, por ejemplo, consiste en la aplicación de tests psicológicos que se relacionan con la psicología general y que frente a las demandas de la actividad deportiva, de carácter específico,

podían conducir a errores a los investigadores. Por muestra, el estudio de la atención. La psicología general brinda algunos tests. Si escogemos el Test de Tachado de Toulouse-Pieron podemos encontrar resultados muy diferentes de acuerdo con la actividad deportiva que analiza.

En una investigación desarrollada por Hahn. (1976), con voleibolistas, nadadores y gimnastas los resultados fueron muy contradictorios, no discriminando de forma adecuada el proceso de la atención en su relación con variables de rendimiento en esos deportes. Esta relación resulta diferente en cada una de estas actividades, por su duración, intensidad y cualidades implicadas.

La elaboración posterior de pruebas específicas que reflejan las exigencias a la atención de acuerdo con cada uno de los deportes estudiados; resultó que era más conveniente emplear un test que evaluará la capacidad de trabajo como era acompañada por la atención en los voleibolistas, como se sostenía la concentración de la atención en breves lapsus de tiempo en los gimnastas y como se acomodaba la atención a los requerimientos de las condiciones de ejecución de la natación. Todo ello reclamo la necesidad de desarrollar técnicas específicas a las exigencias de cada evento deportivo.

Este problema se viene resolviendo aceleradamente en la actualidad en que se cuenta con herramientas específicas en psicología del deporte y se atienden aspectos metodológicos específicos, se trabaja en garantizar la validez y consistencia de las pruebas psicológicas, desarrollar las conclusiones de las investigaciones con los deportistas de manera específica a su grado competitivo y calidad en sus rendimientos. Considerando que las evaluaciones se realizan analizando los aspectos situacionales.

Se mantiene un enfoque tanto cuantitativo como cualitativo y finalmente el uso de métodos de análisis estadísticos apropiados, las muestras y poblaciones en el deporte por su naturaleza tienden a ser pequeñas.

Estos problemas por su interés están en su mayoría resueltos. Estas dificultades permitieron alertar las características *sui generis* de la psicología del deporte.

Pensar en la psicología del deporte hoy y formarse como psicólogo del deporte tiene una diferencia excepcional en relación con veinticinco años atrás. Las exigencias de la aplicación y la investigación en esta área no eran tan complejas. El desarrollo actual de la psicología y la voluminosa cantidad de conocimiento e información crea una situación novedosa. Anteriormente uno podía preguntar a un psicólogo acerca de cuál era su concepción en intervenciones psicológicas y bastaba con saber cuál era su paradigma. En la actualidad esa puede ser una respuesta muy vaga o poco precisa acerca de lo que se requiere.

### **¿Cuáles son las relaciones de la psicología del deporte con las ciencias del deporte?**

La psicología del deporte ocupa un espacio dentro del enfoque de cada una de las ciencias del deporte.

Es prácticamente imposible investigar en ciencias del deporte si no se toman en cuenta la participación de todas las ramas de las ciencias implicadas en el deporte, incluyendo la psicología del deporte.

Entre los fenómenos que llevaron a la aparición de la psicología del deporte, se encuentra la toma de conciencia de los entrenadores al percatarse que deportistas con excelentes condiciones físicas se

derrumbaban en el momento de la competencia, mientras que otros con menos recursos físicos lograban superar sus limitaciones y alcanzar resultados relevantes (Cantón, 2003).

Las explicaciones a este fenómeno se relacionan con variables psicológicas como la voluntad, el control emocional, la disposición a rendir, la motivación y, hasta la capacidad intelectual del deportista, en determinados eventos.

De esta forma, el saber psicológico debe unirse a los conocimientos y experiencias del entrenador para lograr los resultados deseados en función de la preparación deportiva.

Una muestra, irrefutable para comprender la necesaria visión sistémica del deportista lo experimentó el autor de este trabajo hace años cuando participando en la preparación psicológica de un equipo de fondistas de alto grado de rendimiento, se presentó un fondista, en quién tenía firmemente colocada sus esperanzas, el jefe de entrenadores.

Una evaluación psicológica reportó que este deportista poseía una habilidad intelectual por debajo del promedio de la población.

Inmediatamente, se dio la recomendación de que pasara a otra modalidad deportiva, teniendo en consideración que las carreras de fondo, incluyendo el maratón, requieren de participantes con un alto grado de habilidades intelectuales.

Los maratonistas deben ser personas imaginativas, que puedan tener unas posibilidades cognitivas, que le permitan con frecuencia abstraerse de la carrera por medio de la imaginación o la fantasía.

Este es un procedimiento fundamental para quién debe correr hasta 120 kilómetros en el transcurso de una semana.

Si el corredor no tiene los recursos mentales para abstraerse de la carrera colocará su atención en las señales externas y estas terminarán por producir cansancio, fatiga, monotonía y saciedad.

En el caso antes señalado, el entrenador disentía del criterio expuesto por el psicólogo, debido a que el biotipo del deportista era excelente, según apreciación del entrenador, conjuntamente, el deportista aparecía, como una persona poco ansiosa.

Sin embargo, para el psicólogo, la ausencia de tensión en el deportista en los momentos de la competencia era fruto, de una visión muy limitada por parte del deportista de las consecuencias de su comportamiento.

En el transcurso del primer año de preparación, el entrenador pudo percatarse que los resultados del deportista no siguieron una progresión adecuada y que las manifestaciones de cansancio como respuesta a las cargas de entrenamiento fue muy aguda incluso produciéndose un desequilibrio en el sistema nervioso del deportista que lo llevó a no poder conciliar el sueño en los momentos de mayor fatiga. Culminó con un síndrome de sobre entrenamiento, que lo llevó a abandonar el deporte.

Los aspectos señalados pueden advertir cómo en la frontera entre la metodología del entrenamiento y la psicología del deporte ocurren fenómenos que reclaman una comprensión de conjunto por el entrenador y el psicólogo.

El trabajo interdisciplinar tiene como demandas la necesidad de establecer un lenguaje común entre los especialistas que facilite la comprensión de las tareas. Por simple que se establezca conlleva el

conocimiento de las tendencias más importantes de los objetos que estudian y su inter-vinculación mutua en diferentes disciplinas.

A pesar de estas demandas tras décadas de aplicaciones de la psicología en el deporte con frecuencia muchos psicólogos y entrenadores aún no han encontrado, con exactitud, el lugar que debe ocupar la psicología del deporte dentro de la preparación deportiva.

Diferentes autores han tratado el tema de los procedimientos para establecer los vínculos idóneos para el trabajo de los psicólogos en los deportes. García (2000) y Valdés (2007).

Es necesario amortiguar incomprensiones, malas interpretaciones y rechazos que pueden resultar, a menudo, del vínculo entre el psicólogo y el entrenador cuando en realidad ambos especialistas están observando alternativas que los convierten en viajeros de un mismo vehículo.

Estos problemas, en gran parte, pueden ser paleados con una formación superior en psicología del deporte tanto para el psicólogo, como para el entrenador y otros especialistas.

En el ámbito del deporte las diferentes especialidades tienen visiones parciales de los fenómenos sometidos a análisis y atención.

El entrenador domina la metodología del entrenamiento.

El psicólogo: la subjetividad y otras variables que conciernen a las ciencias psicológicas.

El médico fundamenta su trabajo en los aspectos relacionados con las respuestas fisiológicas y bioquímicas al ejercicio, la traumatología, la rehabilitación, los aspectos relativos a la nutrición de los deportistas y muchos más conocimientos relacionados a su organismo llegando a incluir hasta su composición corporal.

La psicología del deporte está presente, por ejemplo en biomecánica, que se dedica al estudio del movimiento, los algoritmos que dan lugar a la ejecución y su perfeccionamiento. Para lograr la excelencia hay que considerar que el soporte psicológico de las acciones del deportista se encuentra en la imagen mental de la ejecución. De manera, que un especialista en biomecánica puede recurrir a un psicólogo del deporte si su cometido está en diagnosticar la pertinencia de la imagen mental de la acción del deportista mediante la cual se regula el movimiento. Atendiendo a las características que se establecen en su formación, estabilidad y desarrollo.

Igualmente, la nutrición del deportista, sus hábitos y preferencias alimentarias depende de muchos elementos de carácter psicológico que deben ser tomados en consideración para establecer un plan de alimentación del deportista, un conjunto de mediadores psicológicos van a permitir que este plan se cumpla adecuadamente y van desde la autoestima del deportista y sus creencias y satisfacción por su propia imagen corporal, sus costumbres y hábitos alimentarios.

Así, se puede referir los vínculos internos entre la psicología del deporte y cada ciencia, por muestra la metodología del entrenamiento. El conocimiento de las cualidades deportivas y su dependencia de las características del deportista. Pongamos un caso, el entrenador tiene un control de las variables de rendimiento de un deportista, y en el desarrollo de la actividad, los resultados de este deportista no llegan a trascender de formas adecuada por un pobre desarrollo de sus cualidades volitivas, en este caso, el psicólogo del deporte, conjuntamente de las posibles intervenciones psicológicas para modificar y desarrollar la perseverancia y la tenacidad, para solucionar esta deficiencia en

combinación con el entrenador se puede intensificar las cargas de entrenamiento con tal de aumentar a grados superiores la capacidad de trabajo del deportista, de manera, que por medio de las sesiones de entrenamiento con un desarrollo de la fuerza o la resistencia, y las ejecuciones del deportista pueden resultarle menos costosas y esto habilitarlo para sostenerse en la ejecución.

Este proceso acompañado de la orientación psicológica se puede beneficiar por la modificación del plan de preparación, a plantearse nuevas creencias sobre sí mismo y sus posibilidades.

Se ha comprobado que cuando el deportista adquiere una alta excelencia en las cualidades físicas, técnicas y tácticas su auto confianza, su deseo de rendir y la regulación de sus emociones son óptimos.

Incluso dentro del ámbito de la metodología del entrenamiento las propias cualidades deportivas tales como la fuerza, la resistencia, la exactitud y otras tienen en sus bases atributos psicológicos que deben ser en algunos casos reforzados y perfeccionados.

Hay deportistas que poseen características psicofisiológicas como lo es el tiempo de reacción, para algunos más lentos o más rápidos. Incluso, siendo el deportista más lento que otros el psicólogo del deporte junto al entrenador puede mejorar su rapidez mediante el desarrollo de la capacidad de anticipación de las acciones del contrario. Cuestión que puede ser alcanzada por medio de un estudio del adversario, su modelado y la percepción de las señales que anteceden a su actuación y compensar sus debilidades o insuficiencias.

Los vínculos entre psicología del deporte y ciencias del deporte se caracterizan siempre por una relación recíproca y no unilateral. Las ciencias del deporte abarcan especialidades tales como la medicina del deporte, la pedagogía del deporte, la historia del deporte, la sociología del deporte, la teoría del movimiento, la biomecánica, la fisiología del ejercicio, la bioquímica de la actividad física, etcétera.

Únicamente, mediante una estrecha conexión entre la psicología del deporte y los otros campos de la ciencia del deporte se garantiza la exploración e investigación objetivas, especializadas y amplias de dicha actividad humana.

Tal situación requiere una modificación en el estilo de trabajo de los equipos de especialistas que facilite la realización de acciones eficaces y efectivas en un momento y en un aspecto crítico de la actividad como pueden ser las competencias.

El enfoque interdisciplinario debe evitar la yuxtaposición de áreas del conocimiento en el cual cada especialista se dedica a su sector sin una relación ni se evidencian modificaciones en las disciplinas involucradas.

En lo fundamental se hace evidente la necesidad de integración de los especialistas para la solución de los problemas. Lo que permite romper una visión fragmentada de las realidades que deben ser estudiadas, conceptuadas y establecer los enfoques teóricos y metodológicos de abordaje de los diferentes fenómenos que requieren estudio.

A pesar de la creciente tendencia en el área de las ciencias a la integración por medio del enfoque interdisciplinario los estudios en el deporte tienen una gran demanda en el abordaje de la selección de talentos, la rehabilitación del deportista lesionado y el análisis y valoración de las repercusiones de la carga de entrenamiento en el organismo.

Se requieren una serie de condiciones para realizar un trabajo en equipos las cuales se relacionan con la flexibilidad de los participantes, la tolerancia, la coherencia, la rigurosidad conceptual y la posibilidad de interactuar con ciencias en las que no se tiene una idea exacta o una formación cultural lo suficientemente profunda para su comprensión.

#### Ámbitos de aplicación de la psicología del deporte

Desde su surgimiento la psicología del deporte se expandió por todo el ámbito del deporte, la educación física y en todas las actividades donde está presente la actividad física, sea tanto en la promoción de la salud como en la rehabilitación de diferentes patologías, incluyendo la mejoras de la imagen corporal.

Para algunos psicólogos y otros especialistas de las ciencias del deporte es común que piensen que la psicología del deporte se inició en el área del deporte de alto rendimiento (García, 2008). Esto se debe a la importancia que tiene para nuestra cultura el deporte altamente competitivo como está establecido en los juegos olímpicos modernos. En realidad, los primeros estudios en psicología del deporte comienzan en el deporte infantil y juvenil, en las escuelas de educación media y en las universidades.

Es conveniente señalar como argumenta Balagué (2006), “una de las primeras aclaraciones que se ha de realizar es que el deporte de alto rendimiento es solo una de las áreas de intervención”.

A pesar del valor percibido en la actualidad de la psicología del deporte en el deporte de alto rendimiento es necesario explicar que el interés por la psicología del deporte como se señala anteriormente comienza por la inquietud de pedagogos y profesores de educación física, entrenadores, y psicólogos, que advierten sobre las ventajas de la participación en el deporte y la actividad física para la formación integral del niño y de los jóvenes. Una de las cuestiones que resultaba una preocupación para las instituciones escolares y sus actores, así como los padres era la tendencia a abandonar el deporte por parte de los niños. Conocer cuáles eran los factores que daban lugar a estas circunstancias ocupa un tiempo importante aún en nuestros días.

De igual modo, el desarrollo de los Juegos Olímpicos Modernos reclama en la figura de Coubertin (1912) el desarrollo de la psicología del deporte con deportistas olímpicos.

La preocupación constante de Coubertin por lograr la formación por medio del deporte se manifiesta en la idea siguiente:

“Lo importante en la vida no es tanto el triunfo como el combate; lo esencial no es haber vencido, sino el haberse batido bien. Sigamos este precepto, que prepara una humanidad más valiente, más fuerte, y por tanto, más escrupulosa y generosa”.

Para Coubertin, el deporte escolar tiene como función fundamental, además del fortalecimiento de la salud y el desarrollo de hábitos, habilidades y capacidades, ofrecer a los niños, adolescentes y jóvenes, experiencias enriquecedoras que formen parte de su vida cotidiana y para toda su vida. Estas experiencias se relacionan con la promoción de un estilo de vida sano, en el cual el deporte contribuya a fomentar las cualidades del carácter, y le aporte a los jóvenes procedimientos que puedan ser tenidos en cuenta al tomar decisiones para apreciar, valorar, controlar o seleccionar los pasos a seguir en su propia dinámica corporal. Dichas experiencias, formando parte del contenido de

la educación física y deportiva, proporcionan herramientas para entender la relación entre los elementos cuantitativos y cualitativos de su propio desarrollo y educación.

En este contexto se desarrollan programas de psicología para la prevención, en apoyo a intervenciones terapéuticas tanto físicas como mentales, rehabilitación para personas portadoras de limitaciones físicas, discapacitados.

Debido a los problemas de salud en aumento, y los costes de atención sanitaria, en cada país la psicología del deporte tiene una oportunidad única de entrenar y consultar el área en la que pueden ser expertos encontrando las maneras de promover la actividad física (incluyendo la participación del deporte) y reducir los problemas de salud y, por ejemplo uno de los más graves es la obesidad, incluyendo que se convierte en una epidemia en niños.

Otros problemas están relacionados con las enfermedades cardiovasculares (Pelegri y cols., 2008).

En estos momentos los psicólogos del deporte contribuyen a incorporar en los programas contra la drogadicción, la participación en el deporte y el control de las respuestas psicológicas de los participantes en dichos programas.

En la actualidad existen propuestas de empleo para psicólogos del deporte como orientadores psicológicos en los gimnasios donde se realiza *fitness* u otras variantes de ejercicios con el objetivo de brindar estrategias que promueven la motivación y la adhesión, asegurando que programas de ejercicios se lleven de manera sostenida, proveyendo seminarios a padres y a entrenadores personales, que provean las destrezas mentales en centros de entrenamiento y gimnasios.

Y el área del deporte de alto rendimiento se concentra, también la atención en las repercusiones negativas de la práctica intensa del ejercicio en temas como el *burnout*, el sobre entrenamiento, la rehabilitación de lesiones y operaciones quirúrgicas en deportistas.

Un área emergente desde hace unos años viene siendo la atención a árbitros y jueces.

Cantón (2010) nos brinda un cuadro del ámbito de actuación profesional en psicología del deporte a partir de lo planteado por el COP 2006:

- Deporte de rendimiento
- Deporte base e iniciación temprana
- Deporte de ocio y tiempo libre
- Poblaciones especiales
- Organizaciones deportivas

Una descripción más detallada nos la brinda Garcés (2008)

Ámbitos de aplicación de la psicología del deporte

- Arbitraje o juicio deportivo
- Deporte competitivo
- Asistencia en la dirección de entidades deportivas
- Actividad física en la tercera edad

- Deporte y actividad física en discapacitados
- Deporte infantil o de iniciación
- Deporte para mejorar la calidad de vida y salud de las personas
- Retiro de los deportistas del alto rendimiento
- Tratamiento para la recuperación de lesiones deportivas
- Investigación (Las emociones en el deporte, agresividad y deporte, y otros.)
- La clase de educación física

La psicología del deporte por las cuestiones antes expuestas muestra un futuro prominente como especialidad aplicada a todas las manifestaciones de la actividad física y el deporte.

### Referencias bibliográficas

Balagué, G. (2006). *Las mil caras de la psicología del deporte*. VIII Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte Chile.

Cantón, E. (2003). La Psicología del Deporte Profesional. En: *Áreas de aplicación de la Psicología del Deporte. Libro Monográficos de Ciencias del Deporte 2*. Editor: Dr. Enrique Garcés de los Fayos Ruiz. Editado por Región de Murcia. Consejería de Presidencia. Dirección General de Deporte. Murcia. España.

\_\_\_\_\_. (2006). El ejercicio profesional en psicología de la actividad física y el deporte. En: Enrique Garcés, Aurelio Olmedilla y Pedro Jara Editores. *Psicología del Deporte*. Madrid: Diego Marín.

\_\_\_\_\_. (2009). La profesión de Psicólogo del Deporte. *Revista de psicología general y aplicada*, vol. 62, no. 1-2, pp. 121-12.

\_\_\_\_\_. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada *Papeles del Psicólogo*, vol. 31(3), pp. 237-245 <http://www.cop.es/papeles>

Coubertín, P. (1913). *Essays de Psychologie sportive*, Paris: Lausanne.

Garcés, E. (2008). Ser psicólogo del deporte. 10 Competencias para la excelencia profesional. La Coruña: NetBiblio.

Garcés de Los Fayos, y E. J., Olmedilla.

García, F. (2000). *Fundamentos de la Psicología del deporte. Aspectos Históricos, Teóricos, Metodológicos y Aplicativos*. Universidad San Martín de Porres. Escuela Profesional de Psicología. W. C. Servicios Gráficos S. R. L.

García Ucha F. (2007). *Apuntes sobre la Historia de la Psicología del Deporte en México*. <http://ucha.blogia.com/123101-apuntes-sobre-la-historia-de-la-psicologia-del-Deporte-en-mexico.-primera-parte.php>

\_\_\_\_\_. (2008). A Psicologia do Esporte no Esporte de Alto Rendimento Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício, vol. 1.2 – Teoria e Aplicação Editores Maria Regina Ferreira Brandão e Afonso Antonio Machado Editora Atheneu.

- \_\_\_\_\_. (2009). Historia y actualidad de la Psicología del Deporte en Cuba, *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el Deporte*. Ed., año, vol.: 4, no: 2 pp. 307-316, julio-diciembre.
- García, F. (2010). La actividad física y la salud. Un vínculo no lineal. Evento de Actividad Física y Salud 2010 en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte de Cuba. 9 al 10 de diciembre del 2010 <http://ucha.blogia.com/2010/121302-la-actividad-fisica-y-la-salud.-un-vinculo-no-lineal..php>
- \_\_\_\_\_. (2011). Cap. II. Psicología do desporto aplicada ao papel do treinador. Em *Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores*. Editores: José Alves; António Paula Brito Ano de Edição- Editora: Visão e Contextos
- \_\_\_\_\_. (2012). *Pensando sobre el estado de la psicología del deporte*. <http://ucha.blogia.com/2012/092301-pensando-sobre-el-estado-de-la-psicologia-del-deporte.1.php>
- \_\_\_\_\_. (2013). *Historia dela Institucionalización de la Psicología del Deporte*. <http://ucha.blogia.com/2013/098331-institucionalizacion-psicologia-del-deporte.41.php>
- Gorbunov, G. (1988). *Psicopedagogía del Deporte*. Moscú: Vneshtorgizdat, pp. 63-64.
- Hahn, E. (1976). *Psychodiagnostik*. Wisfne, Basel.
- ISSP (International Society of Sport Psychology) Position Statement: Physical Activity an Psychological Benefits. (1991). *ISSP News Letter*, v. 2, n.2.
- Jara, P. y Garcés, E. (2002) El psicólogo del deporte ante las contradicciones o incongruencias generales de la psicología *Cuadernos de Psicología del Deporte* 2010, vol. 10, no. 2, 79-86 julio-diciembre.
- Martens, R. (1975). *Social Psychology and Physical Activity*. New York: Harper and Row.
- \_\_\_\_\_. (1987). Science, knowledge, and Sport psychology. *The Sport psychologist*, 1., 29 55.
- Nitsch, J. (1989). *Anwendungsfelder in der Sportpsychologie*. Köln: Bps-Verlag.
- Samulski D. (2007). Áreas de Atuação da Psicologia do Esporte. *Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício* Vol.1.1 – Teoria e Aplicação Editores Maria Regina Ferreira Brandão.
- Tenenbaun, G. and Bar-Eli, M. (1992). Methodological issues in sport psychology research. *Australian journal of science and medicine in sport*. Canberra. 24 (2), Jun., pp. 44-50.
- Valdés, H. (2007). Fatos e Reflexões Sobre a História da Psicologia do Esporte. Em *Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício*\_ Vol. 1 – Teoria e Aplicação Editores: Maria Regina Ferreira Brandão e Afonso Antonio Machado. Editora Atheneu
- Woodworth, R. S. (1964). *Experimental Psychology*. Holt. Rinehart and Winston Inc.
- Wundt, W. (1920). *Erlebtes und Erkannt*. Stuttgart: Krohner.