

PSICOLOGIA EN EL DEPORTE, ASPECTOS PROFESIONALES DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Cernuda Lago, Amador
Ramírez Porro, Fco. Javier
Vaño Martínez, Luis

El deporte es, sin duda, una de las actividades humanas que más protagonismo social ha alcanzado en este siglo. Los medios de comunicación cada vez dedican más espacio a esta actividad, y en cualquier tipo de sociedad al margen de las diferencias culturales, profesionales y económicas, prácticamente todos sus miembros prestan atención, sufren, se alegran, vibran con relación a los eventos deportivos.

La psicología aplicada que a lo largo de la historia ha ido abriendo diferentes contextos de intervención para el psicólogo profesional, tiene un reto en el deporte que sobre todo en las dos últimas décadas ha posibilitado que numerosos profesionales empezaran a intervenir, enriqueciendo el mundo del deporte con los aportes científicos de la psicología, e indirectamente la misma psicología se ha prestigiado como resultado directo de los éxitos obtenidos en este ámbito.

De forma que en la actualidad la psicología tiene una entidad propia entre las demás ciencias aplicadas al deporte y al ejercicio físico.

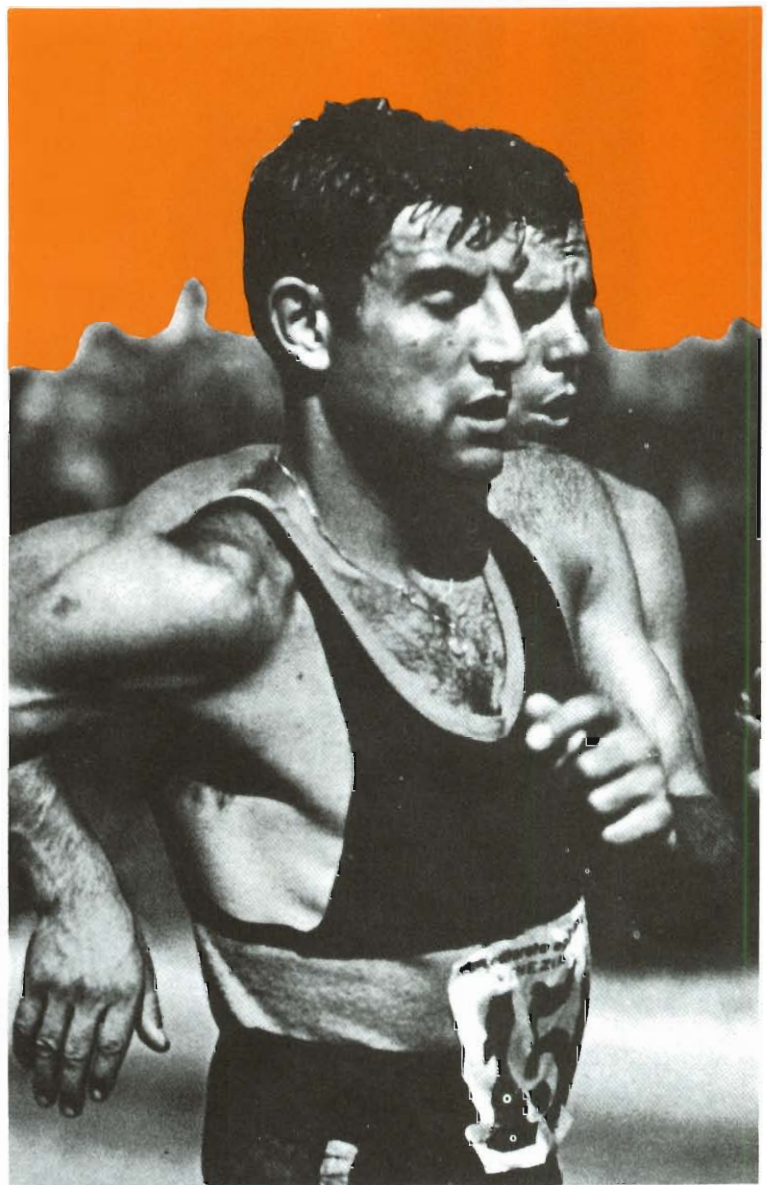
Deporte y ejercicio físico es un ámbito que requiere un tratamiento multidisciplinar, la aplicación de los conocimientos de diferentes ramas con las que la psicología mantiene, o al menos debería mantener, estrecho contacto: la fisiología, la biomecánica, la sociología... La intervención científica sobre el deportista no se realiza directamente desde la ciencia madre correspondiente, se seleccio-

nan aspectos de interés y sobre ellos se replantea la forma de tratamiento. Con esto queremos expresar que no todas las áreas y teorías de la psicología son igualmente aplicables. Algunas tienen aplicaciones directas, otras necesitan una adaptación, etc. Hay técnicas estándar que se pueden aplicar a cualquier ámbito y otras que aun siendo de gran utilidad necesitan adaptación. Muchos científicos del deporte desarrollan sus propias teorías y conceptos para explicar aspectos concretos del comportamiento deportivo.

Las primeras décadas de la psicología del deporte transcurrieron en laboratorios universitarios, a los que se llevaba al deportista y se le estudiaba con profusión. Estos estudios han resultado muy útiles, pero muestran carencias obvias. Entre los años 60-70, los psicólogos empezaron a pisar el terreno deportivo, la cancha, el gimnasio..., con ello se enriqueció y operativizó el rol profesional del psicólogo en el deporte.

Aunque aparentemente la psicología del deporte parezca una disciplina muy joven, se pueden encontrar trabajos pioneros de finales del siglo pasado y de principios de siglo en la Europa del Este.

El primer Laboratorio de Psicología del Deporte en el mundo fue establecido por Carl Diem en el Deutsche Hochschule für Leibesübungen en Berlín en 1920. Cinco años más tarde se fundó el primer Laboratorio de Psicología del Deporte en Estados Unidos, su im-



pulsor fue el histórico Coleman Griffith, autor de los primeros manuales sobre la materia. En la Unión Soviética, impulsada por los intereses de la carrera espacial, la disciplina tuvo un asesoramiento académico temprano, emergiendo como disciplina de estudio y campo aplicado entre los años 1945-1957, psicólogos rusos como Yuri Hanin, Peter Roudick y A. C. Puni, desarrollaron los primeros trabajos de prestigio en las Universidades de Moscú y Leningrado.

En Norteamérica y Europa no se formalizó y organizó la disciplina hasta los años 60. Bruce Ogilvie, Thomas Tutko, William Morgan, Daniel Landers y Rainer Martens son psicólogos clave de este período en el cual se crea la International Society of Sport Psychology (1965, Roma). En 1968 se formalizó la North American Society for Psychology and Physical Activity

(NASPA). En 1969 surge la Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology. Recientemente, en 1985, nació la Association for the Advancement of Applied Sport Psychology.

En la década de los 70, la psicología del deporte empieza a tomar una auténtica fuerza con reconocimiento social, durante este período los psicólogos del deporte aplican fundamentalmente técnicas derivadas de la psicología cognitiva y se elaboran numerosos programas de entrenamiento mental, especialmente diseñados para atletas de alto rendimiento.

En los 80, tanto autores clásicos como el canadiense Orlik, o el norteamericano Nideffer, como los más jóvenes, empiezan a utilizar conceptos y técnicas de la psicología transpersonal, la llamada «cuarta fuerza», aplicándolas al mundo del deporte con gran éxito.



PSICOLOGO
DEL DEPORTE

DIRECTA
INDIRECTA intervención

PREVENCION
EVALUACION
CORRECCION

PRECOMPETICION
COMPETICION
POSTCOMPETICION

SUJETOS DEPORTIVOS

OCIO
FEDERADOS
ELITE

PERSONAS

- Deportistas
- Entrenadores
- Técnicos
- Jueces y árbitros
- Directivos
- Prensa
- Público

ROL DEL PSICOLOGO EN EL DEPORTE

ANIMALES

OBJETOS

PROTAGONISTAS

AUXILIARES

FISICOS (diseño, color)

AMBIENTALES
(temperatura...)

Psicología del Deporte en España

En nuestro país, la psicología del deporte ha sido algo anecdótico, y como ha ocurrido con otras áreas de la psicología, el intrusismo profesional ha sido el protagonista. La mayoría de las primeras aproximaciones psicológicas al deporte no han sido realizadas por psicólogos (licenciados en psicología), sino por otros profesionales dentro ya del mundo del deporte que utilizando técnicas psicológicas mal asimiladas o de forma incompleta, trabajando sin metodología, ni evaluación..., han

cosechado un buen número de fracasos, además de ridiculizar el papel de psicólogo en el deporte. Estas primeras irresponsables presencias en el deporte, el desconocimiento cultural de las funciones del psicólogo, y las peculiaridades de algunos entrenadores y directivos del deporte español han y están dificultando el desarrollo de la disciplina. No obstante, el dinamismo de una serie de profesionales que han apostado por las posibilidades de este ámbito aplicado, han hecho posible una serie de logros y realizaciones.

Se han realizado tres congresos nacionales sobre psicología del deporte, existen dos asociaciones de psicología del deporte, la Federación Española de Psicología del Deporte, que agrupa a las diferentes asociaciones autonómicas existentes, compuesta por psicólogos, licenciados en INEF, entrenadores... La Asociación Española de Psicología y Medicina del Deporte, que agrupa a médicos y psicólogos y una tercera parte en formación que pretende agrupar única y exclusivamente a psicólogos del deporte (licenciados en psicología), con el fin de defender el espacio profesional del psicólogo y clarificar su rol en el deporte, evitando que otros profesionales ocupen posiciones y desarrollen trabajos que corresponden al psicólogo. Por otra parte, en la Delegación de Madrid del Colegio Oficial de Psicólogos, hace tres años que funciona una comisión sobre psicología del deporte.

A finales de 1987, los autores de este artículo creamos el primer Laboratorio de Psicología del Deporte en España (67 años después del fundado por Carl Diem en Berlín). Desde el que se trabaja a numerosos atletas de gran prestigio, tanto nacionales como extranjeros, y con presencia activa por ejemplo en los principales trofeos internacionales de tenis y en los circuitos del mundial de motociclismo.

Académicamente, la disciplina apenas había recibido atención en las Facultades de Psicología de nuestro país, existiendo obviamente una carencia de formación específica para los psicólogos en esta área, problema que a partir de este curso académico quedará solucionado, ya que la Universidad Autónoma de Madrid ha creado un master de especialización en esta disciplina que empezará a funcionar en el presente curso.

La psicología del deporte tiene en España un campo virgen en muchos aspectos y que sin duda va a ofrecer un buen número de nuevos puestos de trabajo para los psicólogos, especialmente dada la oportunísima coyuntura que estos años cercanos al 92 plantean para todo lo relacionado con el deporte.

¿Qué es la psicología del deporte?

Si definir la psicología plantea problemas, definir la psicología del deporte resulta demasiado complejo. Existen numerosas definiciones que han ido evolucionando con el mismo desarrollo de la disciplina. Intentando no confun-

dir al neófito exponemos una definición de carácter integrador que define la psicología del deporte como una disciplina científica que estudia el comportamiento de los sujetos deportivos (Cernuda, San Pedro y Vázquez, 1986).

La psicología del deporte es una disciplina científica porque es una rama aplicada que procede de un tronco común que es la psicología, la ciencia madre de la cual nacen todas sus referencias. Y estudia el comportamiento de los sujetos deportivos, entendiendo a éstos como a todos los sujetos presentes en la situación deportiva, tanto personas como animales, como elementos materiales.

Las personas presentes en una situación deportiva no sólo son los deportistas, también son los técnicos, entrenadores, directivos, prensa, público..., siendo todos estos sujetos campo de estudio de la psicología del deporte a diferentes niveles, por sí solos o en interacción. Por ejemplo, un estudio relevante sobre la violencia en el deporte requeriría un estudio de las interacciones entre los diferentes sujetos deportivos.

Cuando hablamos de animales o de elementos materiales puede resultar chocante en una primera lectura; pero sin embargo, la psicología animal y la psicología del aprendizaje pueden, y de hecho lo están haciendo en otros países, optimizar las distintas relaciones entre jinetes y caballos, además de ayudar a los adiestradores deportivos.

Al mencionar los elementos materiales de la situación deportiva, nos referimos a todas las posibilidades que aporta la psicología ambiental, el conocer el peso que pue-

de tener el diseño y los colores de un estadio, o la temperatura, la presión, la humedad sobre el rendimiento de un deportista.

De lo brevemente expuesto se puede deducir que la psicología del deporte tiene un campo de estudios y aplicaciones muy amplio, y así es. Hay psicólogos del deporte que trabajan con deportistas de alto rendimiento, viajan con ellos a las competiciones, les entrenan periódicamente como un técnico más; hay otros psicólogos que trabajan en clubs deportivos, organizando las actividades, realizando aplicaciones psicomotoras a nivel predeportivo. Otros desarrollan programas deportivos a nivel de medicina preventiva, de residentes psiquiátricos, como terapia ocupacional. Otros trabajan en programas sociales de carácter preventivo sobre la delincuencia y la drogadicción. Incluso recientemente en Estados Unidos se están poniendo en marcha programas de psicología del deporte para enfermos de SIDA. Otros desarrollan programas de empresas, para directivos...

A nivel de investigación, la disciplina ofrece numerosas áreas de abordamiento. No obstante, quizá el área más brillante, tanto en posibilidades de obtención de resultados, como de existencia de recursos para contratar psicólogos, es el deporte de alto rendimiento, donde la necesidad de presencia de la figura del psicólogo es un hecho necesario. Algunos de los más importantes analistas de juego escriben sobre la gran importancia que tienen los aspectos mentales en el triunfo deportivo, y entre ellos el conocido teórico de tenis C. M. Jones llega a decir en su manual

«Match: Winning Tennis» que el éxito es fruto de la técnica en un 25% y en un 75% de las facultades mentales del jugador.

En el plano internacional, la figura del psicólogo en el deporte es un hecho indiscutible, al menos en lo referente a la preparación mental de los atletas de alto rendimiento y en la rehabilitación de lesiones deportivas.

Estos dos aspectos son los más trabajados por los psicólogos del deporte, la preparación mental como toda intervención en el deporte se hace a tres niveles: precompetitivo, competitivo y postcompetitivo, programando las diferentes fases de trabajo de acuerdo con el calendario de competiciones de cada deportista. Y la rehabilitación de lesiones es un tema en el que cada vez se cuenta más con el psicólogo, debido a la posibilidad de aceleración de la recuperación mediante el empleo de técnicas de imaginería y visualización y el apoyo psicológico necesario para que el atleta no pierda el contacto con el medio competitivo y una vez recuperado no tenga problemas de adaptación.

En el esquema adjunto se puede estudiar el rol del psicólogo en el deporte, de una forma amplia, viendo sobre qué aspectos se puede investigar e intervenir.

Pese a que el psicólogo en el mundo del deporte se le exigen resultados y éstos se obtienen incrementando la capacidad de rendimiento del deportista, como psicólogos no debemos olvidar que estamos trabajando con un ser humano y no con una máquina de obtener récords. La alta competición genera muchos problemas y la forma de vida que hay que adoptar para ser un campeón desequilibra en muchas ocasiones emocionalmente. Por tanto, una de las más importantes labores que tiene el psicólogo en el ámbito deportivo, aunque no sea exigida a priori, es la preventiva.

La psicología del deporte es una área de especialización profesional con futuro, que en estos momentos está empezando a tener presente. La consideración profesional en el mundo del deporte se irá ganando progresivamente, siempre que se trabaje de una forma rigurosa, seria, sin improvisaciones. Haciendo buena psicología, los resultados son seguros y ésta es la mejor tarjeta de presentación para ampliar nuestra presencia en un ámbito que por ser su característica principal la competitividad, absorbe rápidamente cualquier aportación que ayude a triunfar.

