

L **La Profesión del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte**

Enrique Cantón Chirivella

Dept. Psicología Básica

Universidad de Valencia - Avda. Blasco Ibáñez, 21 - 46010 Valencia

RESUMEN

Este artículo presenta algunas consideraciones sobre el desarrollo y situación profesional de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Se mencionan algunos de los principales factores que definen la situación profesional actual y su práctica cotidiana, asimismo se hace una propuesta de áreas de colaboración interdisciplinar dentro de un equipo técnico deportivo. Por último se señalan algunos puntos sobre su situación actual y perspectivas.

PALABRAS CLAVE

Psicología del deporte, profesión, psicología aplicada, deporte.

INTRODUCCION

La Psicología de la Actividad Física y el Deporte, desde su consideración como actividad profesional, vive actualmente unos momentos especialmente interesantes. Como se señala en otro lugar (Cantón, 1996), podemos aventurarnos a decir que estamos en un momento de cambio caracterizado por una cierta estabilización de los grupos profesionales y un cierto reconocimiento social, desde el que ya no se cuestiona tanto la disciplina como se discuten sus distintas posibles aplicaciones y su relación coste/beneficio. Este proceso de consolidación ha sido continuo desde la constitución formal de la disciplina en la década de los años 60, con la celebración en Roma del I Congreso Mundial de Psicología del deporte (1965), hasta nuestros días, y se ha venido produciendo en paralelo con un constante incremento del número de personas dedicadas al desarrollo de esta disciplina, ubicadas en diversas estructuras sociales: centros de educación física, universidades, clubs

deportivos, instituciones públicas y, de manera muy especial, organizaciones de carácter profesional.

Sin entrar en detalles de carácter histórico que quedan ampliamente recogidos en otros trabajos (Cruz y Cantón, 1992; Cantón y Cols., 1992; Salmela, 1992) y que dan cuenta de la evolución de la disciplina en sus contextos académico y organizacional, aquí tan sólo se mencionará la faceta estrictamente profesional. Si nos guiamos por los criterios establecidos por Hernández (1982) sobre quienes podemos llamar psicólogos profesionales, serían aquellos que cumplan los requisitos legales (tener titulación y estar colegiados), laborales (dedicarse como actividad principal a la psicología, trabajar un mínimo de treinta horas, tener una situación contractual regulada y ganar un sueldo equivalente al de otros profesionales de nivel equiparable) y funcionales (el contenido de las principales tareas son de carácter psicológico). Si aplicamos esos criterios en el área de la Psicología del Deporte obtendríamos un resultado todavía deficiente, ya que si bien la mayoría de las personas que trabajan en el área son licenciados/as en psicología y colegiados -aunque no su totalidad-, los otros dos requisitos no se cumplirían plenamente. En una interesante revisión del panorama profesional de la Psicología del Deporte en España realizado por De Diego y Sagredo (1992), se recogían datos referidos a la formación y

situación profesional en el área. En este estudio se indica que tan sólo el 16% tenían dedicación exclusiva a tareas de psicología del deporte, simultaneando la amplia mayoría de personas (84%) esta labor con otras, principalmente la psicología clínica, la educación física o el entrenamiento de equipos deportivos. Otro dato que se destacaba es como un amplio porcentaje (73%) consideraba malas las condiciones laborales para el desempeño de su actividad profesional. Se trataba por lo tanto de un panorama que mostraba una incipiente actividad, puntual y no bien remunerada, complementada en casi todos los casos con otras dedicaciones. A estos datos cabría añadir la información que se desprende del análisis de los trabajos presentados en los distintos congresos y jornadas especializadas; en estos, una amplia mayoría de los trabajos vienen suscritos por personas y colectivos vinculados a centros docentes, bien de Facultades de Psicología, bien de Facultades o Institutos de Educación Física.

En la actualidad no disponemos de información sistematizada para poder comprobar la evolución de la situación profesional del área en nuestro país, teniéndonos que guiar por apreciaciones que son necesariamente de carácter subjetivo, y que se basan en la experiencia cotidiana, las opiniones de los expertos y algunos datos, como el aumento de grupos y secciones profesionales en las distintas delegaciones del Colegio de Psicólogos, el incremento del número de cursos de especialización de postgrado, las apariciones públicas en distintos medios de profesionales de la psicología del deporte de distintas disciplinas deportivas, o el aumento del número de miembros de las asociaciones profesionales. Con todo ello, parece razonable pensar que en nuestros días, la presencia de profesionales colaborando con distintas federaciones deportivas, clubs o equipos es cada vez mayor (incluyendo los que realizan prácticas pre-profesionales re-

guladas, bien por la Universidad en sus estudios de segundo ciclo, bien a través de distintos estudios de tercer ciclo: doctorado, master, postgrado...). Incluso podríamos afirmar con bastante certeza que en prácticamente la totalidad de las disciplinas deportivas han participado o participan algún especialista en psicología del deporte, aunque todavía no es la mayoría de casos los que tienen una dedicación exclusiva, debiendo compartir estas tareas con otras, especialmente referidas a la formación/educación o a la intervención profesional en otros campos (clínica y organizacional, fundamentalmente). En la faceta más pública, relacionado con el deporte de base, el deporte para todos o la actividad física, si bien los poderes públicos van entendiendo adecuada la inclusión de la figura profesional del psicólogo del deporte como un componente más del equipo técnico deportivo, falta por dar el paso que lleva de la comprensión a la acción, incluyendo el contemplar de forma más adecuadamente en la legislación española específica su clara inclusión como figura profesional; en esta labor, la participación decidida de los colegios profesionales es sin duda fundamental.

LA ACTUACION PROFESIONAL

En un primer momento y en concordancia con la orientación general de la psicología, las primeras actuaciones realizadas por la mayor parte de los Psicólogos del deporte se centraban en evaluar la personalidad de los deportistas, buscando solucionar sus problemas, entendidos desde una óptica psicopatológica, que podían afectar al rendimiento, abordándolo normalmente desde un enfoque clínico y lógicamente, con sus estrategias, métodos e instrumentos. Esta orientación reducía inicialmente la psicología del deporte a la psicología del deportista, convirtiendo las «alteraciones» del deportista en el eje central de la intervención (su personalidad, su motivación, su ansiedad)

y centrando el trabajo aplicado en los deportistas que presentaban problemas emocionales, sin intervenir prácticamente con deportistas «normales». Este primer enfoque se debió fundamentalmente a la idea de los entrenadores y deportistas de que la psicología podría ofrecer alguna ayuda para manejar la influencia que los factores psicológicos negativos tenían sobre su rendimiento.

A pesar de estos inicios centrados en la persona y sus problemas, y en línea con la orientación general de la ciencia Psicológica de la época, especialmente la existente en Europa occidental y en Norteamérica, el papel profesional del psicólogo del deporte ha ido evolucionado, cumpliendo así en sus inicios una función eminentemente clínica y terapéutica, para posteriormente orientarse de forma más preventiva y educativa, y concediendo la máxima importancia a la preparación psicológica del deportista y de otros participantes (entrenadores, árbitros, directivos, espectadores, etc.).

En conjunto, podemos decir que se ha evolucionado hacia la consideración del deportista en un contexto más amplio, la actividad deportiva, considerando la presencia e influencia de otros muchos factores, y enfocando la intervención de manera no aislada sino dentro un conjunto multidisciplinar compuesto por el entrenador, el médico y otros técnicos. Y no sólo ello, sino que el término "deporte" ha pasado a incluir también las parcelas de actividad física, en sus componentes de educación, salud y ocio.

Por otra parte, en la medida que la actividad física y el deporte comporta muchas dimensiones sociales y comportamentales, la Psicología del Deporte incluye las diversas áreas de conocimiento que conforman la ciencia psicológica y atiende a cada una de sus facetas. Así pues, como comportamiento humano que se requiere de los conocimientos y las aplicaciones técnicas derivadas provenientes de la psico-

logía básica; como organizaciones deportivas y en las que se implican relaciones económicas y laborales, la intervención profesional incluirá aspectos relacionados con psicología del trabajo y las organizaciones; como importante fenómeno social, con interacciones complejas entre personas y grupos, la psicología social también encontraría su papel; como actividades que comportan formación, desarrollo personal y mejora de destrezas, la psicología educativa tendría su lugar; como actividad de rendimiento y desarrollo de las habilidades psicológicas implicadas en el mismo, las técnicas y métodos empleados con éxito en la psicología clínica tendrían un buen acomodo; como actividad humana que pretende influir positivamente en la mejora de la salud y el bienestar en la población general y en poblaciones específicas como la tercera edad o los discapacitados, la psicología de la salud participaría de este entronque con la Psicología del Deporte; y así, podríamos mencionar todas y cada una de las distintas áreas y/o disciplinas de la ciencia Psicológica, ya que el campo profesional de la actividad física y el deporte es un área de la actividad humana y requiere de la aportación desde todos los ángulos del conocimiento sobre el comportamiento humano, si bien y al igual que ocurre con otro campo de aplicación, necesidad de los conocimientos específicos desarrollados en el área, que a su vez revierten positivamente en el conocimiento psicológico general del ser humano.

En cuanto al rol profesional del psicólogo del deporte, podemos añadir que posiblemente su función sea fundamentalmente como formador y asesor, capacitando a otros profesionales o personas del entorno deportivo, para orientar las acciones de la manera más adecuada, aunque sin excluir en determinadas ocasiones, y siempre guiados por una correcta evaluación previa -que al fin y al cabo es la que debe guiar la acción y no cualquier otro tipo de "a priori"-, una acción específica directa con el propio deportista. En la prácti-

ca, sin duda el trabajo directo con el deportista y paralelamente con los demás componentes relacionados significativamente con la actividad es lo usual.

Para llevar adelante adecuadamente las tareas de intervención pasaría, en primer lugar por tener una buena formación en Psicología y, posteriormente, una adecuada especialización en psicología del deporte

Para llevar adelante adecuadamente las tareas de intervención, entendida esta ampliamente, es a mi juicio absolutamente imprescindible disponer de un bagaje de formación propio como profesionales de la Psicología que nos dote de conocimientos y recursos técnicos generales y específicos que den solidez, fiabilidad y credibilidad a nuestro trabajo. Esto pasaría, en primer lugar por tener una buena formación en Psicología y, posteriormente, una adecuada especialización en psicología del deporte y un conocimiento claro del área del deporte donde intervenimos, incluyendo conocimientos básicos del mismo que nos permitan ser eficaces y eficientes. Como señala Pérez (1993), "el Psicólogo del Deporte no debe ser un mero aplicador de recetas psicológicas, más o menos terapéuticas, destinadas a solucionar problemas que puedan aparecer sobre la marcha. Por el contrario, es imprescindible que posea una sólida formación teórica y metodológica en Psicología. Sólo así podremos ser profesionales válidos y nuestro papel aceptado y reconocido por el colectivo del mundo del deporte y de la sociedad en general".

En España, los Juegos Olímpicos de Barcelona de 1992 supusieron un paso adelante en la consolidación de la figura profesional del psicólogo del depor-

te en distintos equipos deportivos, si bien en mayor medida en organismos públicos (centros de alto rendimiento, servicios de actividades deportivas universitarias, federaciones deportivas,...), que en centros privados. Según señalaba la encuesta ya mencionada realizada por las psicólogas De Diego y Sagredo (1992), siete federaciones olímpicas contaban en esas fechas con un psicólogo de forma más o menos estable, incluyéndose en algunas otras de forma esporádica, especialmente para la realización de cursos específicos de formación de entrenadores, encontrándose entre ellas federaciones tales como las de tenis, gimnasia, halterofilia, hockey sobre patines y sobre hierba, baloncesto, judo, esgrima, badminton, ciclismo, taekwondo y fútbol, así como la de deportes de invierno.

En el ámbito privado y en deportes tan diversos como el fútbol, atletismo, baloncesto, montañismo, golf, esquí, natación, karate, judo, tenis o balónvolea, también trabajan o han trabajado profesionales de la Psicología. La labor fundamental de éstos profesionales se centra casi exclusivamente en la alta competición, bien mediante el asesoramiento y la formación de deportistas y entrenadores, bien mediante la intervención directa en la evaluación y el entrenamiento psicológico de los deportistas, sobre todo utilizando técnicas cognitivas conductuales e interviniendo sobre variables como la concentración, la regulación del nivel de motivación, o la ansiedad precompetitiva.

La labor profesional desarrollada en el área se va incrementando con la intervención profesional sobre aspectos que van generándose desde nuevas demandas sociales, como son: la actividad física y el deporte en relación con la salud, el deporte recreativo, la actividad física en la tercera edad, el deporte y las distintas discapacidades, o en la iniciación deportiva, con el creciente interés por influir sobre el desarrollo de los jóvenes más allá de sus habilidades físicas, para llegar a cambios positivos de actitudes y hábitos.

LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN EL CONTEXTO INTERDISCIPLINAR DEL DEPORTE

En la actualidad, no es factible entender la intervención profesional aplicada del Psicólogo del Deporte, sin incluir la colaboración interdisciplinar. En la medida en que el deporte es un fenómeno que implica a todos los profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte, el Psicólogo necesita colaborar con el resto de profesionales en las distintas facetas de investigación, asesoramiento e intervención directa, tanto como proveedor de conocimientos y estrategias, que como receptor de las mismas. Se trata pues, de una colaboración bidireccional, diversa y múltiple, que no pretende invadir los respectivos campos profesionales, sino nutrirse de los demás para aumentar la eficacia y la eficiencia de la intervención.

Las facetas de colaboración son múltiples, tal y como podemos ver en la TABLA I. Aunque se indican áreas de intersección aplicada entre el Psicólogo y cada uno de los principales profesionales que intervienen en el deporte, estos tópicos de trabajo no son exclusivos entre ambos profesionales, sino preferentes, siendo deseable a la par que apropiado, la participación de otros profesionales en la medida de lo necesario.

En la actualidad se sigue delimitando el rol profesional del psicólogo del deporte, y por lo tanto sus funciones y relaciones con otros profesionales. Con ello, hay sin embargo algunos puntos que parecen gozar de un alto grado de aceptación. En primer lugar, se entiende que el psicólogo del deporte tiene que estar formado en Psicología, que siendo una cuestión recogida por Ley también lo es por lógica. Por otra parte, se considera que para otros profesionales sería muy beneficioso obtener conocimientos psicológicos para facilitar su labor, y así integrarlos en su labor y estar mejor capacitados para aprovechar la colaboración de un Psicólogo especialista.

| | |
|---------------------------------|---|
| PSICOLOGO RELACIÓN CON: | Fundamentalmente funciones de información y asesoramiento |
| ENTRENADOR (Coordinador) | Prevención de problemas (cohesión, motivación y abandono, manejo de ansiedad, técnicas de comunicación, interacción con los padres, jet lag, etc); Entrenamiento psicológico antes, durante y después de competiciones (principios de aprendizaje, desarrollo motor, percepción y atención, etc.); Evaluación y seguimiento del rendimiento (fijación de objetivos, medios de registro, observación sistemática, etc.); Detección de talentos y de problemas..... |
| MEDICO | Problemas psicósomáticos; Seguimiento conjunto de alteraciones psicopatológicas o conductuales (p.e.: derivadas del estrés); Planificación del sueño y la ingesta; Habilidades de comunicación; Doping; |
| PREPARADOR FISICO | Aprendizaje y desarrollo motor; Aspectos sensoriales y perceptivos; Habilidades de comunicación; Ajuste de cargas físicas/psicológicas (sobre-entrenamiento); Técnicas de motivación,..... |
| FISIOTERAPEUTA | Simulación de lesiones; Técnicas de relajación y comunicación; Rehabilitación psicofísica; Retroalimentación;..... |
| DIRECTIVO | Marketing y dirección de personal; Relaciones humanas, Planificación y gestión; Uso y aprovechamiento de instalaciones deportivas..... |

TABLA I.- Colaboración interdisciplinar del psicólogo del deporte.

Como se señala en la Tabla I, la colaboración principal es con el entrenador, figura que ocupa un papel central como coordinador general de todo el equipo técnico; este tiene lo que sin duda es la tarea más difícil y es conseguir aunar todas las aportaciones de los demás especialistas -incluido el psicólogo-, las necesidades de promoción y rendimiento deportivo y las características de sus jugadores y con todo ello llevar adelante una planificación de trabajo que le conduzca a los objetivos deseados (o a los marcados por la directiva).

Las principales áreas de colaboración con el entrenador se podrían agrupar en tres bloques: la prevención y detección de problemas; la evaluación y seguimiento del rendimiento; y el desarrollo de habilidades psicológicas. Con el resto de miembros del equipo se señalan también algunos tópicos de trabajo común, destacando los que hacen referencia a las habilidades de comunicación, y que siempre hay que entender que no son parcelas exclusivas o cerradas y que, igualmente, podrían incluir algunos tópicos de trabajo más. Igualmente, hay otra parcela de colaboración muy importante, pero no ya con otros especialistas en ciencias del deporte sino con las personas relevantes del entorno del deportista, especialmente los padres, sobretodo si nuestro trabajo se realiza con menores de edad.

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE APLICADA: SITUACION Y PERSPECTIVAS

En estos momentos, hablar de profesionalización de la Psicología del Deporte es hablar de una realidad que, aunque todavía de forma reducida, está presente y goza de un cierto reconocimiento social. En este sentido, basta mencionar dos hechos importantes: uno en el ámbito internacional, como ha sido el reconocimiento oficial de la Psicología del Deporte como una de las divisiones de la American Psychological Association (APA), que en 1986 creó la División 47: Exercise and Sport Psychology; y otra, de fecha mucho más reciente y en el ámbito nacional, como es la elaboración del perfil profesional y su inclusión en el repertorio oficial de profesiones del área de la Psicología del Deporte en el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a instancias del Colegio Oficial de Psicólogos. Este camino incide sobre la necesaria colaboración entre los profesionales, los centros de formación -fundamentalmente la universidad- y los legisladores, para devolver a la sociedad un producto profesional más estructurado y con mayores garantías.

La situación actual del campo profesional de la Psicología del Deporte viene también definida por su creciente capacidad para ir dando respuesta y resolviendo cuestiones importantes que interesan a los deportistas, los entrenadores, los propietarios de gimnasios, los educadores, etc. y que varía desde la preocupación por el abandono de la práctica deportiva hasta el manejo de la ansiedad precompetitiva. Esta situación supone el reto para conseguir ser aceptados como expertos, fijos o eventuales, que trabajan y/o investigan en los clubs o las federaciones. Estos nuevos puestos de trabajo facilitarían la creación de un mayor número y más perfeccionadas estrategias de intervención psicológica, y ello con el máximo rigor metodológico.

Por otra parte, todo indica que en el futuro se irán consolidando subespecialidades dentro de la propia

especialidad de la Psicología del Deporte (intervención con deportistas de élite, especialistas en deporte infantil y juvenil, en la utilización de la práctica física como elemento rehabilitador, en organizaciones deportivas, y un largo etcétera).

Estrechamente relacionado con la práctica profesional, como no podría, o mejor, como no debería ser de otra manera, va cobrando importancia la formación básica y especializada en nuestra área dentro de los currículos de las universidades. Esta presencia académica viene acompañándose de una labor de promoción y fomento, a través de una serie de conferencias y actividades de divulgación, ya que es útil y rentable socialmente el dar a conocer a los estudiantes la posibilidad de introducirse en áreas de la psicología distintas de las más habituales, y así poder ofrecer a los futuros profesionales un nuevo campo de desempeño laboral.

La profesión de psicólogo del deporte se abre igualmente a nuevos campos de trabajo. Entre ellos quisiera destacar por su proyección de futuro, la intervención psicológica que se centra en la faceta de la actividad física y el deporte como una de las formas más adecuadas para conservar e incrementar la salud, mejorar la forma física, ocupar el tiempo de ocio y ampliando las relaciones interpersonales. No hay que olvidar que el deporte surge de la propia sociedad, de las personas que desean mejorar su calidad de vida y así enfrentarse mejor a las condiciones inadecuadas que en ocasiones acompañan el estilo de vida actual, alejado del esfuerzo físico, sedentario, con un alto porcentaje de conductas de riesgo, tanto físico como psicológico.

Por último, en este sucinta panorámica, es necesario hacer mención a la labor que viene desarrollando el Colegio Oficial de Psicólogos en las distintas delegaciones y en la proyección nacional que está teniendo en aras de la consolidación de la profesión de Psicólogo del Deporte. Desde estos ámbitos, se están poniendo en marcha diversos planes de actuación encaminados a la formación y acreditación profesional en el área, intentando también defender los

derechos profesionales e impedir prácticas negativas, así como reducir el grave problema del intrusismo que sufrimos. En este sentido, el elaborar un perfil profesional del área se convierte en un importante puntal, que sin duda podría servir como un sistema de apertura hacia el exterior; hacia los potenciales clientes/usuarios, con el fin de dar a conocer las posibilidades de intervención profesional, así como un referente propio y piedra de toque en nuestra relación con los centros de formación de especialistas en el área. También va cobrando importancia el entrar a abordar decididamente los aspectos legales que afectan a nuestra disciplina, con el fin de actualizar y permitir la inclusión de nuestra figura profesional, en especial la Ley del Deporte.

Por nuestra parte, además de conseguir cada vez más el tener unos niveles de preparación especializada más adecuados, y demostrar un conocimiento de nuestro campo de actuación, deberemos considerar las imprescindibles normas éticas de trabajo que nos obligan a demostrar capacitación, seriedad y eficacia, para de esa manera poder exigir cada vez con más fuerza una consolidación real, social y económica de nuestra profesión, que estoy convencido es una de las que en un futuro tendrá una importante presencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Cantón, E. y cols. (1992). Aportaciones a la historia de la psicología del deporte en España. *Revista de Historia de la Psicología*, 13, 67-75.
- Cantón, E. (ed.) (1996). *Actas de V Congreso de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. (2ª Edición). Valencia: Universitat de València.
- Cruz, J. y Cantón, E. (1992). Desarrollo histórico y perspectivas de la Psicología del Deporte en España. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 53-61.
- De Diego, S. y Sagredo, C. (1992). Situación actual de la Psicología del Deporte en España. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 63-69.
- Hernández Gordillo, A. (1982). La situación laboral de los psicólogos. *Papeles del Colegio*, 2.
- Pérez, E. (1993). *Memoria de Proyecto Docente. Psicología del Deporte*. Universidad de Sevilla.
- Salmela, J.H. (1992). *The world sport psychology sourcebook*. Ithaca, New York: Movement. (2ª ed.).