

LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

PSYCHOLOGY IN SPORT

MORENO, G. A.

Doctor: Ciencias del deporte, Psicología del deporte
ISCF Manuel Fajardo
Coordinador Línea Didáctica la Actividad Física
Maestría en educación
amorenog@ut.edu.co
almoreno8@hotmail.com
Universidad del Tolima

Esta charla tiene como intención recordar algunas experiencias y plantear ciertos interrogantes en un campo tan atractivo como desconocido, o mejor poco explorado: la psicología aplicada al deporte.

Demos, pues, inicio a esta charla y no tengo duda de que les resultará, al menos, interesante no solo a los amantes de la psicología y la cultura física, sino a todas aquellas personas con un interés por profundizar en temas relacionados con el pensamiento humano y que sientan pasión por lo maravilloso que es el deporte en cualquiera de sus modalidades.

Resulta interesante apreciar que, cuando un niño concurre a una prueba para jugar en la sección infantil de una gran entidad, desea hacerlo bien, pero no sabe cómo va a resultar. Comienza a pensar cómo lo hará. Si hay otros niños y otras personas observando, quiere quedar bien, porque no le gusta que hagan bromas a su costa si algo fallara. Cuando llegue el momento de actuar, piensa que igual falla algo que siempre le sale bien, pero que puede decir que no lo seleccionen. No solo días, sino semanas antes, ya está ocupado su pensamiento con lo que para él es una ocasión importante. La mente del niño que sueña con ser un seleccionado y llegar a ser un famoso deportista ha entrado en la prueba mucho antes que el cuerpo. Pero lo que pasa por la cabeza del niño ejemplifica lo que sucede a cualquier atleta adulto cada vez que tiene que actuar y algo importante está en juego. ¿Qué es todo esto sino psicológico? ¿Puede evitarse lo psíquico en el deporte? No podemos desprendernos de nuestro cerebro, de nuestra inteligencia o de nuestros pensamientos cuando hacemos deporte o cualquier otra actividad humana.

La psicología aplicada al deporte es la ciencia que se ocupa de todos los aspectos psíquicos presentes en toda actividad física o deportiva. Digamos que toda acción deportiva implica sensaciones, pensamientos, emociones, voluntad e inteligencia. La psicología se ocupa de esta vertiente interna de la actividad física o deportiva.

Puesto que la psicología deportiva estudia los aspectos psíquicos del comportamiento deportivo y de la actividad física, es indiscutible que no exista ninguna actividad externamente observable que no posea un lado interno, a saber, el psíquico. Desde el primer acto que inicia la carrera deportiva de un atleta hasta el momento en que la culmina, no es posible encontrar ni la más mínima acción que no tenga su vertiente psicológica. Lo particular es que todavía algunos se preguntan qué pretende la psicología en el deporte.

¿Por qué se dedica tan poco tiempo a desarrollar las habilidades psicológicas si los deportistas y entrenadores están convencidos de la necesidad de la mentalización? Las principales razones son porque consideran que:

- 1) Las habilidades mentales se consideran innatas.
- 2) Son producto automático de la práctica deportiva.
- 3) El desconocimiento de cómo desarrollarlas.
- 4) Pensar que algo va mal si se necesita utilizarlas.

La psicología deportiva constituye una especialidad distinta de las tradicionales en el saber psicológico. Esto significa que el profesional de la psicología aplicada al deporte está en posesión de una formación especial aparte de la Licenciatura en Psicología. Lo ideal sería desarrollar un programa que uniera la psicología deportiva con las demás ciencias deportivas, tomadas estas en un sentido amplio. El entrenamiento y la formación en estas dos áreas permitirán la aplicación directa de los principios y de la teoría psicológica al deporte y a la actividad física.

La psicología y su aplicación en el deporte

Podemos decir que el avance y desarrollo del deporte desde mediados del siglo XIX, con la proliferación de clubes e instituciones, la aparición de nuevas disciplinas deportivas, dieron lugar a que surgiera nuevamente las Olimpiadas, con las que se crearon nuevas exigencias para la práctica del deporte y la tendencia a perfeccionar los planes y programas de preparación de los deportistas.

En el proceso de perfeccionamiento se intentaron resolver las contradicciones que aparecían en esta práctica, algunas de las cuales tienen un carácter psicológico. Por ejemplo la necesidad de desarrollar las cualidades volitivas en deportistas quienes, teniendo buenas condiciones físicas, carecían del ímpetu necesario para resolver las grandes demandas del deporte competitivo, y podemos incluir, como muestra, la necesidad de un mayor control de las reacciones emocionales en las competencias o el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades cognoscitivas vinculadas al hábito motor.

La psicología se acercó al deporte desde varios ángulos. Por ejemplo, se requería el dominio de las variables de su campo como soportes de la acción pedagógica y el aseguramiento del estado psicológico y la disposición a rendir en entrenamientos y competencias.

Los entrenadores y profesores de educación física intentaron, por medio de la aplicación de los resultados encontrados en la literatura psicológica, darle solución a los problemas que bloqueaban el desarrollo armonioso del deportista.

En este esfuerzo, no lograron el grado de excelencia que podían brindar los psicólogos en su calidad de expertos.

La aproximación de estos al área del deporte también tuvo resultados, en ocasiones, bastante drásticos, ya que, aun poseyendo una buena preparación como especialistas, los requerimientos, problemas y la aplicación de los conocimientos al campo del deporte conllevaba la necesidad de ajustes y adaptaciones tanto de los resultados teóricos como del encuadre de la tarea como psicólogos y de su propia personalidad.

Estos problemas relativos a la adecuación de los conocimientos acabados en otras áreas de la psicología a la psicología del deporte y las dificultades del encuadre de la tarea persisten en la actualidad.

A ello se suma el hecho de que unos psicólogos, como plantea Gorbunov (1988), se dedican al campo de la investigación y otros realizan aplicaciones prácticas. Al respecto, Martens (1987) hace hincapié en la necesidad de levantar un puente entre el área académica y la práctica para lograr un desarrollo más consecuente de la psicología del deporte.

La solución a las posibles deficiencias que encarna la aplicación de la psicología al deporte encuentra hoy día término en los programas de formación académica de los psicólogos en esta área, los cuales vienen desarrollándose en diferentes universidades de distintos países de Sudamérica y América Central. Por ejemplo, en Cuba, la Universidad de La Habana y el Instituto de Medicina del Deporte; en el Perú, la Universidad de San Martín de Porres es pionera en un programa de especialización en psicología del deporte; en Colombia, la Universidad de la Sabana.

En la actualidad, en los países desarrollados existe un número creciente de deportistas y entrenadores que emplean a los psicólogos del deporte para auxiliarse en mejorar su actuación en las competencias y entrenamientos, se solicita con cierta urgencia dirigir y controlar el estrés y ansiedad de manera efectiva, mejorar la concentración y motivación, incrementar la autoconfianza y lograr una adecuada comunicación entre los deportistas y estos con los entrenadores.

Hoy existe una mayor comprensión de los programas de entrenamiento psicológico, tomándose este como un eslabón esencial de la preparación deportiva. Lo que produjo el cambio más importante y que dio lugar a esta toma de conciencia por parte de entrenadores y deportistas se relaciona con una mayor integración entre los especialistas del deporte y los psicólogos, así como con la aparición de un lenguaje común que ha facilitado la comprensión entre todos estos. En un trabajo realizado por Moreno (2013), a un grupo de entrenadores y deportistas se aplicó un inventario para determinar las principales herramientas empleadas por los psicólogos expresado en las intervenciones psicológicas y mostraron su aplicación.

Los deportistas élite y entrenadores no tienen, generalmente, una comprensión exacta de las bases teóricas de la psicología del deporte, pero están familiarizados con su aplicación, como la visualización, la relajación y el empleo de otras intervenciones.

Se clarificó que la psicología aplicada al deporte podía contribuir a asegurar los rendimientos deportivos. Una revisión de la literatura sobre rendimiento máximo indica que los deportistas exitosos tienden a tener altos grados de autoconfianza, están más orientados a su foco de concentración en la tarea deportiva, tienen una menor tendencia a distraerse y poseen una gran habilidad para dominar su ansiedad. Se caracterizan como personas con un pensamiento positivo sobre su ejecución, determinación y compromiso comparados con los deportistas que tienen bajos rendimientos. Estas características psicológicas, dependientes de ciertos atributos de la personalidad del deportista, pueden desarrollarse por medio del entrenamiento psicológico apropiado.

Características psicológicas de la actividad

En la mayoría de los casos, nosotros evaluamos las acciones en la esfera del deporte atendiendo a la calidad de la secuencia externa. Los movimientos se dividen atendiendo a sus componentes temporales, locales y dinámicos en cíclicos y acíclicos. De esta forma, reconocemos el movimiento de lanzamiento hábilmente ejecutado y nos admiramos del impulso final de un corredor al arribar a la meta. Pero no vemos entre los procesos internos cuáles son los que tienen lugar en el cerebro de la referida persona, por ejemplo aquellos que motivan al atleta a realizar un lanzamiento con salto y no un lanzamiento de rompimiento, o los que son responsables de que los corredores escojan precisamente esa táctica de carrera y no otra. Tampoco podemos observar su seguridad interior, sus miedos y sus dudas o sus esperanzas y expectativas que conllevan las acciones que se ven exteriormente. En el punto central de los intereses de carácter psicológico se encuentra no precisamente la frecuencia de movimientos externos que podemos reconocer, sino la estructura interna de las acciones que la condicionan.

La personalidad y el universo deportivo específico no se encuentran aislados, sino que se encuentran en una indisoluble interacción, la cual se expresa en el carácter único de la acción. La acción deportiva debe abarcar, al mismo tiempo, tanto las condiciones psíquicas de la personalidad del deportista como las premisas externas de la situación deportiva, ambas desde el punto de vista psicológico.

Los modelos teóricos de la acción se remiten a Miller, Galanter y Pibram (1963), Sydow (1970), Mckay (1972), Kaminski (1976), Hacker (1973) y Rokusvalvy (1980), citados por Ucha (2011) quienes investigaron con mayor profundidad la complicada relación del deportista, la acción y el medio a través de la comparación entre el trabajo y el juego.

En el juego no se establecen diferencias entre los motivos del hombre y los objetivos de su actividad. Los objetivos evidentes, separados de los motivos, asumen las funciones reguladoras de las acciones de los factores de las situaciones externas de vida. Un atleta profesional juega fútbol, por citar un ejemplo, para alimentar a su familia. Sus motivos son la resultante de la necesidad de atender la vida. El objetivo de sus acciones en el juego consiste en los buenos rendimientos de una buena cantidad de goles. Estos objetivos pueden actuar de forma que regulen las acciones, aun dado el caso de que en el juego se encuentren presentes solo en una medida reducida.

Para que seamos capaces de representar y de ilustrar claramente un análisis sistemático de todos los componentes psicológicos que constituyen la resultante de las relaciones entre las personas y su ambiente, hemos elegido un esquema que se asemeja al de Thomas et al. (1977).

La psicología se ocupa tanto de los estímulos como de la regulación y dirección de las acciones deportivas. Debido al hecho de que estas siempre se encuentran dirigidas a determinados objetivos importantes y de carácter subjetivo, podemos tener en cuenta la estructura psicológica de una acción partiendo de tres tipos de esferas:

- 1) estímulos para la acción
- 2) regulación de la acción

3) objetivos de la acción

A la parte de los estímulos para la acción se integran los procesos energéticos, es decir, los que estimulan desde el punto de vista psíquico. ¿Cuáles son los motivos que impulsan a un ser humano a patinar con esquís, a jugar o a practicar gimnástica?, ¿por qué él selecciona esa disciplina deportiva?, ¿cuáles son las expectativas que lo vinculan a esta actividad?, ¿cuáles son los sentimientos que lo impulsan?

Al igual que en el caso de los automóviles, que no basta con acelerar para utilizar el motor impulsor, sino que también se requiere de la regulación de la multitud del tráfico, para que podamos arribar a nuestro objetivo los estímulos de tipo psíquico necesitan también de una regulación. Dicha regulación intelectual ocurre en el caso de los seres humanos a través de procesos cognoscitivos conscientes, los cuales se encuentran en relación funcional con lo que acontece en la esfera de los estímulos. Los procesos de pensamiento, de percepción y de decisión participan de ellos, pero también las capacidades de regulación voluntarias y las características psicodinámicas.

La regulación de los impulsos se basa en una compleja multiplicidad de las experiencias que se han acumulado hasta el momento y de las características psicodinámicas condicionadas por la predisposición hereditaria. A partir del universo de los estímulos percibidos, lo que acontece en cuanto a los estímulos ejerce una influencia que resulta inhibitoria o estimulante. Al alcanzar, o al no lograr una situación en los estímulos, se produce una nueva evaluación de la situación, lo que conduce a un nuevo nivel de estímulos.

En conclusión los motivos, las actitudes y las expectativas, así como las emociones, reciben la influencia en menor o mayor medida de los objetivos a los que se aspira por el desarrollo de las actividades o de las acciones. La regulación de los estímulos acompaña a la intensidad y la dirección de la totalidad de la secuencia de las acciones y experimenta su culminación o su nueva situación cuando se realiza la ejecución de los movimientos.

Bibliografía

1. Gorbunov (1988), Psicopedagogía del deporte. Edit. Pueblo y Educación, La Habana.
2. Martens (1987) Science, knowledge, and Sport psychology. The Sport psychologist, I.
3. Mckay (1972), Perceptual stability of stroboscopically lit visual field containing self-luminous objects. Nature
4. Moreno, G.A. (2013) La Psicología en el Deporte y el Fútbol Escolar
5. Miller, G.A., Galanter, E., & Pribram, K.H. (1960). Plans and the Structure of Behavior. New York: Holt, Rinehart & Winston
6. Pribram, K.H. (1963) Symposium on Motivation, Univ. of Nebraska Pres.
7. Hacker, W. (1983): Cognitive regulation of working activity. Problems of the regulation of activity. 4th Meeting of Psychologist from the Danubian Countries, Budapest.
8. Hacker, F. (1973). Agresión. Barcelona: Grijalbo
9. Kaminski (1976), The enigma of ecological psychology. Journal of Environmental Psychology
10. Thomas et al. (1977). Desensitization to portrayals of real life aggression as a function of television violence. Journal of Personality and Social Psychology,
11. Ucha (2011) El trato del Entrenador Personal con el cliente. 1er Congreso Internacional de Personal Training. Buenos Aires. Argentina
12. UCHA (2011) El trato del Entrenador Personal con el cliente. *1er Congreso Internacional de Personal Training*. Buenos Aires. Argentina.
13. THOMAS et al. (1977). Desensitization to portrayals of real life aggression as a function of television violence. Journal of Personality and Social Psychology.