

Psicología en el deporte

Psychology in sport

Psicologia no desporto

Lic. Ebson M. Briones-Arteaga

ebbrions70@hotmail.com

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Ecuador

Recibido: 1 de febrero de 2016

Aceptado: 27 de mayo de 2016

Resumen

Este trabajo se presenta como una colaboración al estudio de la psicología en el deporte abordando como premisa el deporte y su importancia para el desarrollo humano. La Psicología del deporte, ciencia relativamente nueva ha ido a través del tiempo integrándose al mundo del deporte y son cada vez más los profesionales que intervienen en equipos deportivos, que trabajan con deportistas e intentan enriquecer el deporte con la ciencia y a la vez se alimenta con los nuevos logros obtenidos. La intención de éste artículo es dar una idea general de la psicología del deporte en la actualidad, breve reseña histórica, definición, sus objetivos, funciones ámbito de actuación, y diferenciar el rol del psicólogo especializado en deporte.

Palabras clave: Salud, actividad física, rol profesional.

Abstract

This work is presented as a contribution to the study of psychology in sport addressing premised sport and its importance to human development. Sports psychology , science relatively new has gone over time integrating the world of sport and are increasingly professionals involved in sports teams, working with athletes and try to enrich the sport with science and yet is fed new achievements . The intention of this article is to give a general idea of sport psychology at present, brief history , definition , objectives , scope of functions , and differentiate the role of psychologist specializing in sport .

Key words: Health, physical activity , professional role.

Resumo

Este trabalho é apresentado como uma contribuição para o estudo da psicologia no desporto o desporto como premissa e sua importância para o desenvolvimento humano. Psicologia do esporte , ciência relativamente nova tem ido ao longo do tempo que integra o mundo do desporto e estão cada vez mais profissionais envolvidos em equipes esportivas , trabalhando com atletas e tentar enriquecer o desporto com a ciência e ainda é alimentado novas conquistas . A intenção deste artigo é dar uma idéia geral da psicologia do esporte no momento, breve história , definição, objetivos e âmbito de funções, e diferenciar o papel do psicólogo especializado em esporte .

Palavras-chave: Saúde, atividade física , papel profissional.

Introducción.

El desarrollo humano consiste en la libertad que gozan los individuos para elegir entre distintas opciones y formas de vida. El desarrollo humano los conforman diferentes agentes como pueden ser la sexualidad, el medio ambiente, la alimentación, la violencia y el deporte.

El ser humano es una entidad global formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social, que dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo. Como soporte y puente entre la persona y el ambiente en el que ésta se desenvuelve, y también como conexión entre muchas de las operaciones humanas entre sí, se encuentra la motricidad (actividad física, deporte), la cual repercute en tres grandes áreas: biomotriz, psicomotriz y socio motriz. Por tanto, la práctica deportiva puede hacerse partícipe de la formación integral del ser humano, puesto que guarda relación con todos estos elementos, no limitándose únicamente a las repercusiones físicas, sino teniendo también una gran capacidad de influencia sobre las funciones psicológicas (emocionales) y sociales (relacionales).(GUTIERREZ SANMARTÓN M, 2004).

El deporte constituye hoy en día uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro siglo a través de su progresiva implantación en todas las esferas de la sociedad y tan bien de su universalidad. Su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que podemos contemplarlo en su faceta formativa, lúdica, profesional, política y de comunicación. (CÓRDOVA BATISTA A. 2006)
La evolución constante del deporte está provocando en los profesionales que trabajan en la convicción de que es necesario integrar el máximo de conocimientos de las ciencias que les son

consustanciales y de una manera eficaz. No queda aspecto alguno de la práctica deportiva que no esté sometido a una verdadera avalancha de investigación científica e innovación y cambios tecnológicos que ha propiciado que en muchas disciplinas debido a sofisticados sistemas de entrenamiento y mejora tecnológica se esté topando con los límites fisiológicos. (CÓRDOVA BATISTA A. 2006).

En las últimas décadas, el deporte de alto rendimiento se ha caracterizado por un crecimiento acelerado de los resultados en las competencias, lo que implica un incremento notable de la intensidad de la vida deportiva, la búsqueda constante de los factores que pueden estimular las capacidades "supernormales" de los deportistas y el establecimiento de exigencias psíquicas y físicas como, mayores requerimientos a la esfera cognoscitiva del deportista en la solución de los problemas complejos que se presentan en las situaciones de entrenamiento y competencia, necesidad de desarrollar premisas psicofísicas superiores, derivadas de las propias acciones motoras, las cuales tienden a un mayor grado de intensidad, volumen y complejidad, de acuerdo con los avances de la metodología del entrenamiento deportivo, aumentar el grado de estabilidad de los resultados, teniendo en cuenta el alto costo tanto humano como económico que implican. Estas demandas no sólo constituyen un problema al cual deben dar respuesta los deportistas, sino también un reto a la maestría y capacidad de quienes los preparan y plantean la necesidad de encontrar las vías más idóneas para su solución. En el marco de estas tareas le corresponde a la Psicología del Deporte un determinado papel. (GARCIA UCHA F E 2000).

Historia de la psicología del deporte.

Las primeras reseñas documentadas que se refieren a la psicología aplicada al deporte se encuentran durante los comienzos del siglo XX, principalmente de tres lugares: En Rusia, Alemania y Estados Unidos.

La historia de la psicología del deporte para su comprensión podemos dividirlo en periodo histórico.

1879-1919:

Dicho período se caracterizó por la creación de laboratorios experimentales. Acá se caracteriza una psicología del deporte llevada a cabo informalmente por entrenadores, deportistas, comentaristas, etc. Se publican los primeros manuales, siendo los más importantes los de Triplett yFitz (Estados Unidos), Wundt (Alemania), Lesgaft (Rusia) o Coubertin (Francia).

1920-1945:

Posteriormente, vienen los antecedentes inmediatos de la psicología del deporte, este periodo se caracterizó por la preparación de la psicología del deporte como Ciencia. Se destacan los trabajos de los Padres de esta rama de la psicología - Alexander Puni, Peter Rudik en la Unión Soviética, Coleman Griffith en EE.UU. y R. W. Schulte en Alemania. Los cuales se dedicaron a trabajar temas tales como habilidades motrices, aprendizaje, variables de la personalidad, motivación, intereses, etc., y la creación de centros deportivos especializados para tales efectos.

1946-1964:

Aquí se produjeron una gran cantidad de investigaciones sobre el aprendizaje motor, sobretodo en EE.UU., los países anglosajones producto del término de la Segunda Guerra Mundial y la integración de los Países de la Europa del Este. Se crean las primeras asociaciones de psicología del deporte en Checoslovaquia (1953), Japón (1960) y Bulgaria (1962), también se realizan los primeros congresos, destacándose el de Leningrado en el año 1956. (NÚÑEZ V Claudia 2014).

En la época, de los años ochenta, la psicología del deporte comienza a tener un enfoque más cognitivo, al prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se mentalizan, y a como esta mentalización influye en su rendimiento. (Historia. Antecedentes históricos. Comportamiento deportivo. Conducta deportista. Categorías deportivas. Motivación y rendimiento 1998)

Cuando los grupos que gobiernan el deporte en las naciones se convencieron del importante papel que juegan los factores psicológicos en la práctica del deporte sobre todo el de competición. Los deportistas presionaban a los entrenadores y estos pedían solución a los dirigentes deportivos y estos se interesaban en averiguar en qué medida el psicólogo podía contribuir al entrenamiento y preparación del deportista. Preguntas como ¿qué es un Psicólogo del Deporte? ¿Qué hace? ¿Cómo puedo encontrar uno?, ¿Cuándo lo necesito? ¿Cuánto entrenamiento psicológico necesita un deportista para rendir al máximo de sus posibilidades?, ¿Dónde encaja el psicólogo, con el biomecánico, el nutricionista, el preparador físico, el fisiólogo, el médico o el entrenador? Aumento el interés por la Psicología del Deporte. (CÓRDOVA BATISTA A. 2006)

La respuesta a estas preguntas coloco a las grandes asociaciones profesionales de la psicología ante un reto que no podían aplazar. La situación descrita refleja claramente las orientaciones que tanto la APA. (Asociación Psicológica Americana), como la Canadian Psychological Association aun

tratándose de las dos asociaciones más influyentes en la Psicología Occidental han ido por detrás de los acontecimientos en el tema de la Psicología del Deporte. Sin embargo las demandas del mundo del deporte obligaron a establecer unos criterios básicos de acuerdo con los cuales fuera posible, poder definir los servicios que los psicólogos podían ofertar, definir las credenciales mínimas de la capacitación profesional a estos especialistas, clarificar la relación de los servicios de psicología con otras ciencias, definir las competencias profesionales de los psicólogos en el deporte competitivo, desarrollar un registro de las personas que cumplen los requisitos mínimos establecidos para prestar dichos servicios, sugerir cauces de comunicación entre los deportistas y la psicología deportiva. (CÓRDOVA BATISTA A. 2006).

La psicología del deporte es una ciencia interdisciplinaria que toma elementos de la psicología, la fisiología, la kinesiología, la sociología y la biomecánica y cuyo objeto es el estudio de como los factores psicológicos afectan al desempeño deportivo y como la participación en el deporte y el ejercicio influye en el desarrollo psicológico y el estado físico. Sin embargo, definir el concepto de psicología del deporte no es una tarea fácil ya que es un área de aplicación relativamente nueva, su historia no es muy larga y aún existen diferentes aproximaciones y perspectivas dentro de la especialidad. (Psicología del deporte. Wikipedia Enciclopedia Libre).

Otras definiciones

“...Estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física...”
(R. Weimberg y D. Gould: Fundamentos de Ps. del Deporte y el ejercicio Físico)

“...Aquella ciencia dedicada a estudiar, cómo, porqué y bajo qué condiciones los deportistas, entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal...” (C. NACHON Y F. NASCIMBENE: Introducción a la Ps. del Deporte)

“La psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física” (Asociación de Psicólogos Americanos (APA). (Psicología del deporte. EcuREd .Enciclopedia Colaborativa Cubana).

Como ciencia “joven”, la Ciencia Deportiva todavía no se deja definir exactamente y no se deja delimitar de otras ciencias; integra un gran número de diversas teorías y conceptos. La Psicología Deportiva, entre tanto, es un componente integrado de la Ciencia Deportiva. Se establece una relación interdisciplinaria con las siguientes ciencias deportivas: medicina deportiva, fisiología

deportiva, sociología deportiva, teoría del entrenamiento y del movimiento. La psicología Deportiva también se desarrolla como ciencia. (JÜRGEN R 1998).

Objetivos de la Psicología del deporte

La Psicología deportiva tiene como objetivos los siguientes:

1. Conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.
2. Ayudar al competidor a controlar el estrés que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento.
3. Intenta pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimiento).

Especialidades de la Psicología del Deporte

La Psicología del Deporte se divide en dos especialidades diferentes:

1. La desarrollista
2. La terapéutica.

Existiendo por un lado los entrenadores mentales que se centran en el deportista como cliente y por otro, los psicoterapeutas, que se relacionan con el deportista como pacientes según sus objetivos. (Psicología del deporte. EcuREd .Enciclopedia Colaborativa Cubana).

La función de un Psicólogo del Deporte comienza con una evaluación psicológico-deportiva que se adecua al área de actuación (deporte de alto rendimiento, de base o iniciación deportiva.) Prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar con otras referentes a la educación, formación e investigación. (CÓRDOVA BATISTA A 2006)

Psicología del Deporte, ámbitos de actuación.

Deporte de Rendimiento.: Tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional.

El trabajo del Psicólogo de la actividad física y del deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda

enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.

Las funciones del psicólogo dentro de este ámbito incluyen las mencionadas como propias de su desempeño profesional en el marco de este documento (evaluación, asesoramiento, intervención, formación, investigación, etc.)

Deporte de Base e Iniciación: El Deporte de base e iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa.

El objetivo fundamental del psicólogo de la actividad física y el deporte en esta área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores), y sus funciones van destinadas específicamente a:

1. La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.
2. Los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva.
3. Los responsables y en general el personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.
4. La investigación y la evaluación para su posterior aplicación a la población normal y especial (con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, etc.).
5. La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.
6. La intervención directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad, como por ejemplo el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación): Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos. Con este fin, se han elaborado y puesto en marcha distintos programas de actividad física con fines terapéuticos y de salud, contemplando la necesidad de evitar el fenómeno

de abandono y facilitar la iniciación y la adherencia a los mismos; tareas que incumben plenamente al ámbito profesional de la Psicología.

Por otra parte, en esta área la intervención profesional de los psicólogos incluye las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores fundamentalmente), y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren.

En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del absentismo y de los días de baja por enfermedad). Además la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad.

Con el fin de conseguir una mayor operatividad y especificidad en la intervención, el tipo de población a quien va dirigido el Deporte de Juego y Recreación, se puede clasificar como sigue: población común sedentaria, población común con hábitos de salud y ocio adecuados, población infantil y juvenil de iniciación, población con necesidades especiales: tercera edad, minusvalías, población en tiempo de ocio: turistas, ocio urbano, ocio rural, población con trastornos psicológicos, población con alta incidencia de conductas de riesgo (prevención e intervención. (Psicología de la actividad física y del deporte ,2015)

Rol del Psicólogo del Deporte

Lo más destacado de la evolución del rol del Psicólogo del Deporte ha sido la transición, aun no completa desde la perspectiva casi exclusivamente clínica hasta un desempeño de funciones más amplio e integrador. El Psicólogo del Deporte, no es solo un terapeuta, un solucionador de problemas emocionales que constituyen una barrera psicológica para el rendimiento del atleta (País - Rivero, 1989), sino que puede ofrecer y desempeñar una gama más amplia y enriquecedora de funciones y no solo orientada al deportista, sino a la mayoría de las personas implicadas en la situación deportiva. De la misma forma cuando se trabaja con deportistas jóvenes es muy importante incluir el trabajo con los padres Gordillo (1992). (CÓRDOVA BATISTA A. 2006)

- Se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas y equipos, como asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.

- El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación.
- Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.
- Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos confianza, entre otras variables a entrenar.
- El ámbito de trabajo no se limita al consultorio; sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc.
- El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica, salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones. . (Psicología del deporte. EcuREd .Enciclopedia Colaborativa Cubana).

Habilidades mentales que entrenan y potencian los psicólogos del deporte

- **Concentración:** Es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno está capacitado. El elemento principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.
- **Atención:** Íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.
- **Motivación:** Eje fundamental de la vida en general y del deporte y deportista en particular. Motivación como proceso, motivación que permite al deportista participar de su deporte debidamente orientado hacia objetivos y metas determinados y delimitados.
- **Auto Confianza:** Es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. Es la creencia que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, por lo cual es de suma importancia trabajar esta variable.
- **Comunicación:** Otra aptitud sumamente importante en la vida y mucho más en el ámbito deportivo. La comunicación es esencial a la hora de trabajar con deportistas, no sólo para ellos sino para la optimización del **trabajo del entrenador y demás miembros del cuerpo técnico.**
- **Autoconocimiento:** El deportista debe con el tiempo conocerse en detalle para saber cómo reaccionar ante determinadas situaciones o emociones que lo asaltan. Debe poseer básicamente conocimiento de sus respuestas, de la influencia del entorno sobre si, como responde su cuerpo, entre otros aspectos para utilizar adecuadamente alguna herramienta de autocontrol.

- **Relajación:** La relajación puede ayudar a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio que puede ser frecuente previa competencia y pos competencia.
- **Visualización:** Es una técnica que programa la mente para una tarea, no es magia, requiere práctica sistemática para ser efectiva. Involucra todos los sentidos; aunque “ver con los ojos de la mente” es más común, en el deporte todos los sentidos son importantes.

Es así entonces que trabaja sobre las aptitudes mentales básicas como la motivación, auto confianza, autoestima, autopercepción que colaboran con el establecimiento de metas, la autodisciplina en el entrenamiento, la actitud y el pensamiento positivo, establecer estrategias generales de desempeño, entre otras. (Psicología del deporte. EcuREd .Enciclopedia Colaborativa Cubana).

La Psicología del deporte, ciencia relativamente nueva ha ido a través del tiempo integrándose al mundo del deporte y son cada vez más los profesionales que intervienen en equipos deportivos, que trabajan con deportistas e intentan enriquecer el deporte con la ciencia y a la vez se alimenta con los nuevos logros obtenidos.

El psicólogo gracias a su formación especialmente a la visión que tiene del fenómeno deportivo en sí, puede ser el catalizador de las iniciativas de investigación que desde cualquier ámbito deportivo pueden producirse.

En Ecuador la Universidad Cristiana Latinoamericana fue la primera institución de nivel superior en abrir la especialidad de psicología deportiva. (Deportes. La hora. Nacional. República de Ecuador. 2004).

Es una necesidad que tiene el país, por cuanto no existen profesionales graduados o especialistas en el campo deportivo que vengan a trabajar y suplan las necesidades de los diferentes deportes que se practican en el Ecuador. (Deportes. La hora. Nacional. República del Ecuador. 2004)

Referencias Bibliográficas

CÓRDOVA BATISTA A. 2006. [sitio web]. Rol profesional del Psicólogo del Deporte. [consulta 24 agosto 2016]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd96/psd.htm>

Deportes. La hora. Nacional. 2004 [sitio web]. [consulta 24 agosto 2016]. Disponible en :http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1000260259/1/Se_abre_psicolog%C3%ADa_deportiva_en_Ecuador.html

GUTIERREZ SANMARTÓN M. El valor del deporte en la educación integral Del ser humano. 2004 Revista de Educación Ún, n.º 335 , pp. 105-126 http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

GARCIA UCHA F E. 2000. [sitio web]. La psicología del deporte: definición y evolución. Instituto de medicina del Deporte de Cuba [consulta 24 agosto 2016]. Disponible en : <http://www.matchpoint.com.mx/psicologiadeldeporteview.php?lonidnoticia=10>

Historia. Antecedentes históricos. Comportamiento deportivo. Conducta deportista. Categorías deportivas. Motivación y rendimiento. El Rincón del Vago, en Salamanca desde 1998. [sitio web]. [consulta 24 agosto 2016]. Disponible en : <http://html.rincondelvago.com/psicologia-en-el-deporte.html>

JÜRGEN R. NITSCH Y DIETMAR SAMULSK. Psicología deportiva. Desarrollo – objeto – ubicación– Tareas – Resultados de investigación Educación Física y Deporte, 1980, 2, (2).

Universidad de Antioquia, Instituto de Ciencias del Deporte. Digitalización: VIREF Educación Física Virtual . Disponible en : <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/viewFile/11191/10263>

NÚÑEZ V Claudia . 2014 [sitio web]. Historia de la Psicología del Deporte. [consulta 24 agosto 2016]. . Disponible en : <https://es.scribd.com/doc/92558886/Historia-Psicologia-Del-Deporte>

Psicología del deporte. Wikipedia. Enciclopedia libre . [sitio web]. [consulta 24 agosto 2016]. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_del_deporte

Psicología del deporte. EcuRed . [sitio web]. [consulta 24 agosto 2016]. Disponible en : http://www.ecured.cu/Psicolog%C3%ADa_del_deporte

Psicología de la actividad física y del deporte.2015 [sitio web]. [consulta 24 agosto 2016]..
Disponible en: <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>