

QUEHACER DEL PSICÓLOGO Y NIVELES DE INTERVENCIÓN EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

Psychologist's work and intervention levels in the sports and physical activities

Arturo Alba Méndez* y Saúl Salvador Ramírez Zaragoza**

**Universidad Autónoma de San Luis Potosí*¹

***Universidad Iberoamericana León*²

RESUMEN

Una de las disciplinas de gran desarrollo a últimas fechas dentro de las ciencias del comportamiento es la psicología de la actividad física y del deporte. Sus aportaciones en los campos de la investigación, enseñanza, aplicación y asesoría han dado lugar a que se le considere como una especialidad con un futuro muy prometedor. Debido a su aparición relativamente reciente, esta disciplina aún es desconocida para muchos estudiosos de la psicología y para las personas involucradas en la práctica deportiva y la actividad física; es por ello que la principal finalidad de este artículo es dar a conocer los aspectos más relevantes del trabajo del psicólogo deportivo, incluyendo los niveles básicos de intervención y los tópicos fundamentales a considerar en la formación de dicho experto.

Indicadores: Psicología del deporte; Entrenamiento mental; Alto rendimiento; Motivación.

ABSTRACT

Nowadays, an area of great development in the behavioral sciences, has been that of physical and sports psychology. Its contributions in the fields of re-

¹ Laboratorio de Psicología, Carretera Central Km 424.5, Col. Talleres, 78494 San Luis Potosí, S.L.P., México, tels. (444)818-25-22, ext. 2644, y (444)822-22-15, ext. 108, correo electrónico: alba@uaslp.mx. Artículo recibido el 22 de septiembre de 2008 y aceptado el 2 de abril de 2009.

² Laboratorio de Psicología, Departamento de Psicología, Blvd. Jorge Vértiz Campero 1640, Col. Cañada de Alfaro, 37238 León, Gto., México, Apdo. Postal 1-26, tel. (477)710-06-00, ext. 2644, fax (477)711-54-77, correo electrónico: saul.ramirez@leon.uia.mx.

search, teaching, consulting, and assessment have led to regard it as a specialty with a very promising future. Because of its relatively recent emergence, this discipline is still unknown to many scholars in psychology and for other people involved in sports and physical activities. The purpose of this article is to show the most relevant aspects of the sport psychologist's work and some key topics to be considered in the education experts.

Keywords: Sports psychology; Mental training; High performance; Motivation.

INTRODUCCIÓN

Dentro de las diversas áreas de aplicación de la psicología, el campo de la actividad física y deportiva representa una disciplina muy joven, ya que algunos autores (Riera, 1985) marcan como su inicio formal el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte, celebrado en Roma y organizado por la International Society of Six Sigma Professionals (ISSSP) en 1969. Sin embargo, en poco tiempo la atención en esta disciplina por parte de entrenadores, educadores físicos, deportistas y psicólogos ha crecido aceleradamente. Cada vez es mayor el empleo de técnicas y procedimientos con la finalidad de mejorar el rendimiento deportivo y optimizar el desempeño de los involucrados en la práctica de la actividad física. De aquí el interés del presente artículo por mostrar el papel que desempeña el psicólogo en este ámbito.

Aunque el rol del psicólogo deportivo abarca los rubros de la enseñanza, la investigación, la aplicación y el asesoramiento, aquí nos centraremos principalmente en este último. Desde esta perspectiva, Alba y Tobías (1993) señalan que “la psicología del deporte está encaminada a diseñar e implementar estrategias que mejoren el rendimiento de los deportistas, a la vez que propone estilos de vida que permitan a los individuos disfrutar más y mejor la actividad física que se practica, de tal manera que los efectos de dichas prácticas redunden en un mejor desempeño personal y social”. En un sentido más amplio, Weinberg y Gould (1996) apuntan que “la psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y a los adultos a participar en actividades deportivas y de actividad física, y en beneficio de las mismas”. Cabe mencionar que en la página oficial de la American Psychological Association (2008) se denomina a dicha área Psicología del Deporte y del

Ejercicio, y se dedica el capítulo 47 a su investigación y difusión. Por su parte, Balaguer y Castillo (1994) definen al entrenamiento psicológico como “la aplicación de una serie de técnicas y teorías derivadas de la psicología, dirigidas a la adquisición o mejora de las habilidades psicológicas necesarias para hacer frente a las distintas situaciones deportivas, de forma que permita mejorar o mantener el rendimiento deportivo, así como ayudar en el crecimiento y bienestar personal de los deportistas”. Con las definiciones anteriores queda claro que esta disciplina tiene como uno de sus principales cometidos la mejora del rendimiento deportivo y la colaboración que el psicólogo deportivo, desde su rol muy particular, hará como profesional en la implementación de programas que contribuyan a la consecución de tal objetivo.

La labor del psicólogo del deporte es tan amplia que no solo trabaja con los deportistas y entrenadores, sino también con directivos, jueces o árbitros, padres de familia y personas significativas para el deportista, así como en los distintos niveles de intervención: deporte de iniciación, de mantenimiento y de competición. A lo largo de este trabajo se abordarán dichos niveles y se presentarán los objetivos fundamentales de cada uno de ellos, así como los principales estrategias y procedimientos empleados por los psicólogos preparados en este campo.

NIVELES DE INTERVENCIÓN DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

Deporte de iniciación

Este nivel de participación deportiva hace referencia a la práctica del deporte por parte de niños y jóvenes, y, como tal, su principal objetivo es, o tendría que ser, el desarrollo personal y un estilo de vida saludable, mientras que el secundario sería la mejora del rendimiento deportivo (Weiss, 1995). El deporte de iniciación encuentra su principal sustento en el deporte escolarizado, pues es desde dicho ámbito que la mayoría de los niños y jóvenes participan en programas sistematizados que les permiten desarrollarse física, social y psicológicamente, logrando con lo anterior el aprendizaje de nuevas habilidades técnicas, la mejora de su condición física, de su autoconfianza y autoestima, así como el aprendizaje de comportamientos de liderazgo, cooperación y autodisciplina, por mencionar solamente algunos ejemplos de conductas meta en esta etapa.

Un aspecto relevante que conviene señalar respecto a la importancia que tiene la práctica del deporte en este nivel es su papel como factor de desarrollo psicosocial. Al respecto, Castejón (1995) escribe: “Es socializante porque desarrolla la personalidad del alumno con su entorno humano y por lo tanto ayuda a su socialización. Esta socialización le permite incrementar la comunicación y el diálogo entre los practicantes del deporte. Cuando se utiliza el deporte como instrumento educativo, transmite algo más que simples destrezas”.

Smoll y Smith (1981) definen algunos objetivos para el deporte infantil, entre los que aparecen los físicos, tales como la adquisición de habilidades motrices; los psicológicos, como el desarrollo de liderazgo y el autorretrato, y los sociales, como la interacción con otros y la socialización. Con ello, se debe tener en cuenta principalmente que el deporte infantil sirve para divertirse.

Otras habilidades psicológicas a trabajar serían las autopercepciones positivas, motivación intrínseca, habilidades interpersonales, actitud positiva hacia el valor de la actividad física, manejo del estrés competitivo, desarrollo moral y “juego limpio”, habilidades de participación colectiva y cooperativa, habilidades para optimizar el aprendizaje deportivo y mejora de la ejecución deportiva.

Algunas estrategias que se emplean son las siguientes: técnicas de modelado y manejo de contingencias, como los sistemas de puntos, costo de respuestas, retroalimentación y procedimientos de reforzamiento en general.

Asimismo, los procedimientos de autocontrol pueden ser muy útiles, dentro de los que se incluyen el adiestramiento en relajación, el entrenamiento en imaginación, el establecimiento de objetivos y el trabajo con autoafirmaciones. De igual manera, el profesional de esta área trabaja en estrategias ambientales, en las cuales se pueden incluir las propuestas para las estructuras de entrenamientos y competiciones, y las modificaciones del ambiente del juego y de las reglas.

La responsabilidad del especialista de la conducta, como podrá de notarse, es considerable al momento de tomar cualquier determinación; para ello, deberá tener muy claro su esquema de intervención, el cual deberá considerar tanto las expectativas e intereses de los deportistas, como las de los profesores y padres del menor.

Un ejemplo ligado a lo anterior y a la aplicación que se le puede dar en la psicología social es lo hecho por Escartí, Gutiérrez, Pascual y

cols. (2006), quienes a partir de una serie de observaciones, registros y programas de actividad física, enseñan responsabilidad social en el aula para generar conductas y hábitos positivos, así como también alejar a los niños de conductas y hábitos nocivos.

Deporte de mantenimiento

En el deporte de mantenimiento, los individuos tienen como principal objetivo mantener, recuperar o mejorar la salud física y psicológica a través del ejercicio. Al igual que en el deporte de iniciación, las competiciones y sus resultados son un objetivo secundario.

Puesto que en la actualidad muchas actividades y tareas requieren de un menor esfuerzo físico debido al incremento de la tecnología, lo que en un principio pudiera parecer ventajoso para los individuos, a la larga ha resultado contraproducente, pues se ha incrementado considerablemente el sedentarismo entre las personas adultas, el que se considera como un factor de riesgo de enfermedades tales como la hipertensión arterial, las cardiopatías y la obesidad (López, 1998). Lo anterior ha traído como consecuencia que un mayor número de personas se interesen por cambiar sus estilos de vida por otros más sanos a través de la actividad física; sin embargo, la mayoría de quienes inician un programa de ejercicio físico lo abandonan al cabo de unas cuantas semanas o meses. De aquí la importancia de una adecuada asesoría por parte del especialista en la materia, a fin de implementar programas que garanticen la adherencia al ejercicio físico. Así, un amplio campo de aplicación en este sentido son los procedimientos de motivación para la consecución de la adherencia a los programas de promoción de hábitos deportivos y alimentarios saludables, como lo apuntan Ezquerro (cfr. Buceta, 2001) y Lameiras y Faílde (2000), quienes señalan que es necesario que se provea a la persona de una salud integral.

Habilidades importantes a desarrollar en este ámbito son las conductas de autocontrol, manejo de pensamientos y control emocional y ambiental en general. Las estrategias psicológicas abarcan el ajuste de expectativas –incluidos los costos y beneficios por practicar ejercicio– y la utilización de instrumentos para la toma de decisiones, como las hojas de balance, la matriz de decisiones y la planificación de objetivos.

De igual modo, resulta relevante trabajar con el objetivo de controlar la ansiedad específica y fomentar el apoyo social y familiar. Asimismo, el profesional dirige su atención a modificar comportamientos, como el de-

sánimo, el fastidio y el cansancio mediante el planteamiento y replanteamiento de objetivos en sus múltiples dimensiones: objetivos de resultados y de realización a corto, mediano y largo plazo, además de ayudarse de técnicas para el ajuste de expectativas y otros procedimientos para el autocontrol emocional, para lo cual podrá valerse de estrategias como la terapia racional emotiva de Albert Ellis, la terapia cognitiva de Beck o la modificación de conducta cognitiva de Meichenbaum (cfr. Carnwath y Miller, 1989).

Como habrá de esperarse, la intervención con personas interesadas en participar en programas de adherencia al ejercicio deberá incluir una cuidadosa evaluación de los motivos, expectativas, preferencias, recursos y dificultades para la realización de las actividades físicas. De igual modo, las creencias y actitudes sobre la práctica del ejercicio y la percepción de la propia habilidad son motivo de análisis.

El trabajo en esta área requiere de una intervención multidisciplinaria; entre más amplia sea ésta, los beneficios que obtengan los participantes en los programas serán mayores.

De ahí que la participación del psicólogo deportivo no será suficiente por sí misma, pero sí fundamental para el éxito en los resultados.

Deporte de competición

A diferencia de los niveles anteriores, en el deporte de competición los resultados adquieren una relevancia preponderante. El ganar, obtener los primeros lugares y conseguir el mayor número de victorias posibles son metas primordiales a lograr por quienes se encuentran en este nivel. Es conveniente aclarar, sin embargo, que tales expectativas no deberán estar por encima de objetivos como la superación, el desarrollo personal, la consecución de la salud, la sana convivencia por medio del deporte y el “juego limpio”.

La mejora del rendimiento deportivo, que incluye los aspectos físicos, técnicos y tácticos-estratégicos, sin lugar a dudas es motivo de especial atención por los interesados en obtener los mejores resultados. Para ello, el psicólogo deportivo puede contribuir trabajando tanto con el deportista como con el entrenador, según corresponda, en el desarrollo de habilidades y la implementación de estrategias que favorezcan un óptimo desempeño en los entrenamientos y en las competiciones. Buceta (1998) divide el aprendizaje de habilidades en cinco ca-

tegorías fundamentales: físicas, técnicas, tácticas simples, complejas y psicológicas.

Puesto que las habilidades con que trabaja el experto son muchas y muy variadas, aquí se mencionan a manera de ejemplo solo aquellas que con mayor frecuencia se emplean en el trabajo con los deportistas.

En principio, es importante evaluar variables relevantes como la motivación, la autoconfianza, la atención, el nivel de activación, el estrés y la cohesión de equipo, ya que gran parte de la planificación y programación del trabajo psicológico gira en torno a dichos factores. De manera más específica, la intervención que regularmente realizan los psicólogos deportivos incluye aspectos como los que se enlistan a continuación:

1. Desarrollo y fortalecimiento de la motivación básica y cotidiana, prevención y control de crisis motivacionales, e incluso control de los excesos de motivación.
2. Manejo del estrés competitivo y de las circunstancias que le rodean.
3. Desarrollo de un plan para la competencia y la anticipación de posibles dificultades.
4. Preparación para el autocontrol del nivel de activación, en el que se incluye la detección de niveles óptimos para cada deportista en diferentes momentos.
5. Desarrollo de habilidades de comunicación.
6. Integración de estilos de funcionamiento atencional apropiados a cada momento de la competencia.
7. Fortalecimiento de la autoconfianza.
8. Consecución y mantenimiento del espíritu de equipo apropiado, con independencia de los resultados en las competencias.
9. Adquisición de habilidades para el aprendizaje y desarrollo de destrezas físicas, técnicas y tácticas-estratégicas.
10. Habilidades para el control del cansancio, el dolor y la recuperación de lesiones.

Algunas de las técnicas y procedimientos que emplean los psicólogos para conseguir lo anterior abarcan, a saber:

- a) Establecimiento de objetivos.
- b) Procedimientos de respiración, relajación y activación.
- c) Entrenamiento en imaginación.

- d) Técnicas de autocontrol, en las que se incluyen las autoobservaciones y los autorregistros, el entrenamiento autoinstruccional y los procedimientos de autocontrol de estímulos y contingencias.
- e) Entrenamiento cognitivo, que abarca ciertos procedimientos para el ajuste de expectativas, el entrenamiento atribucional y el cambio de actitudes.
- f) Técnicas de modelado y prácticas simuladas.
- g) Técnicas de afrontamiento para el control emocional.
- h) Técnicas de modificación conductual.
- i) Procedimientos para la solución de problemas y la toma de decisiones.

Estas son tan solo algunas de las habilidades a desarrollar y estrategias a considerar dentro de la intervención con deportistas dedicados a la competición, un campo al que la psicología deportiva ha dedicado un especial interés, el cual ha traído como consecuencia la intervención en una gran variedad de disciplinas deportivas individuales y grupales.

Una vez abordados los tres principales niveles de intervención, es necesario revisar brevemente algunos de los principales temas que el psicólogo del deporte requiere para su formación como tal, lo que permitirá entender más acerca de su quehacer en el campo deportivo.

FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

Se debe partir del hecho de que el psicólogo deportivo es un profesional de la psicología; como tal, se apoyará para su intervención, en principio, de los aportes que le ha proporcionado esta importante disciplina. Así, por ejemplo, algunos temas derivados de la psicología evolutiva serán fundamentales para entender los procesos de desarrollo por los que atraviesan los seres humanos y cómo estas diferentes etapas afectan el desempeño de los deportistas. Otras materias que sirven de gran ayuda para el estudio del comportamiento de los deportistas son la psicología social, la psicobiología, el análisis conductual aplicado y, por supuesto, los temas derivados de la psicología general, en especial aquellos rubros que se relacionan con los procesos psicológicos básicos, como el aprendizaje, la motivación, la sensopercepción, la memoria, el pensamiento, el lenguaje, la emoción y la creatividad.

Aunque la psicología del deporte no es la aplicación de la psicología clínica a la esfera deportiva, los aportes de esta área con temas tales como la psicopatología, la asesoría psicológica y la psicoterapia, serán fundamentales al momento de abordar algunos de los problemas de los deportistas.

Dentro del terreno propio de la psicología de la actividad física y del deporte, el especialista se apoya preponderantemente en los siguientes temas para su formación y capacitación.

Estudio de las variables psicológicas relevantes en el rendimiento deportivo. Es fundamental comprender el papel que desempeñan la motivación, la autoconfianza, el nivel de activación, el estrés, la atención y la cohesión de equipo, entre otras variables, en el rendimiento deportivo. Conocer con exactitud la diferencia entre cada una de ellas y sus puntos de influencia será un aspecto básico para programar la intervención correspondiente.

Evaluación psicológica. La evaluación psicológica en el contexto deportivo incluye el empleo de instrumentos para la recopilación de datos, como la aplicación de pruebas psicológicas, los autoinformes, los registros y los autorregistros. Se pueden incluir también en este apartado algunos registros de respuestas psicofisiológicas que aportan datos importantes de procesos mentales y corporales del deportista; sin embargo, el principal aporte lo proporcionan la entrevista y la observación directa. Un adecuado análisis funcional permitirá sacar conclusiones para la planificación del trabajo psicológico.

Planificación y programación del trabajo psicológico. Determinar los momentos y los tiempos para intervenir, las variables a tratar, la consideración de los objetivos deportivos y la detección de necesidades, posibilidades y riesgos psicológicos, son temas básicos dentro de esta materia, mismos que facilitan y garantizan una intervención con calidad.

Planificación y programación de la actividad física y deportiva. Aunque este es un tema propio de los entrenadores y metodólogos deportivos, el psicólogo deberá conocer los elementos básicos que conforman dicha materia. Entender los distintos periodos de la planificación –desde el preparatorio hasta el competitivo– permitirá estructurar y adaptar de manera eficiente el trabajo psicológico.

Fisiología del ejercicio. Es este un tema que no es propio de la disciplina, pero que, no obstante, permite entender el accionar de los deportistas ante distintas demandas y exigencias del medio. Adentrarse

en contenidos como la condición física, la termorregulación, los cambios físicos en respuesta a las modificaciones climáticas o los cambios en la altitud, permitirán valorar sobre su efecto en el rendimiento deportivo y la manera de abordarlos desde la perspectiva psicológica.

Evaluación del rendimiento físico. Este es un tema de apoyo no únicamente para la intervención sino también para la investigación. La evaluación de las aptitudes físicas permite comprender con mayor exactitud el trabajo del entrenador y con ello se posibilita una adecuada comunicación entre ambos, de tal manera que las aportaciones se vean enriquecidas al máximo. Para los interesados en la investigación, este es un tema ineludible.

Técnicas de intervención. Obviamente, no podía faltar este rubro, en el cual encuentra sentido la intervención psicodeportiva. Ya con anterioridad se han mencionado algunas de las técnicas empleadas; solo faltaría recalcar los diferentes campos de aplicación, dentro de los que destacan la intervención en deportes individuales y de equipo, la intervención con jueces y árbitros y el trabajo con entrenadores, directivos y padres de deportistas.

Otros áreas adicionales que conforman la importante gama de temas son los siguientes: ejercicio físico y bienestar psicológico, deporte en la tercera edad, intervención con organizaciones, métodos de investigación en psicología deportiva, prevención y tratamiento de lesiones deportivas, género y deporte, abuso de sustancias y trastornos de la alimentación y psicología de la salud. En fin, resulta por demás mencionar que este campo proporciona una gran variedad de temas para su abordaje; a pesar de su incipiente desarrollo, tiene un enorme terreno para su investigación e intervención.

CONSIDERACIONES FINALES

Resulta importante señalar que la intervención del psicólogo deportivo no sustituye la indispensable labor del entrenador o educador físico. Su participación depende de las directrices de tales expertos y, por lo tanto, su trabajo dependerá en gran medida de la apertura y facilidades que proporcionen dichos profesionales. El psicólogo será un colaborador más en el camino por alcanzar el éxito deportivo.

Aunque aún es escasa la participación del psicólogo en el campo del deporte, cada vez son más los deportistas o equipos deportivos

que acuden al especialista con la finalidad de verse beneficiados con sus servicios. Así, por ejemplo, si se habla de una mejora en el rendimiento deportivo, es un hecho que el trabajo psicológico puede ser la diferencia entre obtener o no buenos resultados. Los deportistas que buscan la excelencia lo saben y no dudan en incluir dentro de su proceso de preparación el entrenamiento psicológico.

La inquietud creciente por contar con la asesoría del psicólogo deportivo se ha extendido a clubes deportivos privados, centros de desarrollo deportivo, instituciones de salud, centros educativos, instituciones gubernamentales y federaciones deportivas, principalmente. En la medida en que se conozca más acerca del quehacer del psicólogo deportivo, no existe la menor duda de que la influencia de esta importante disciplina aumentará su presencia en el ámbito deportivo y social de nuestro país.

REFERENCIAS

- Alba, A. y Tobías, J.C. (1993). *Guía para el éxito deportivo*. México: FOMES-UASLP.
- American Psychological Association (2008). Graduate Applied Sport Psychology. Disponible en línea: <http://www.apa.org/about/division/div47.html>.
- Balaguer, I. y Castillo, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. En I. Balaguer (Ed.): *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 307-347). Valencia: Albatros.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M., Bueno, A. y Mas, B. (Eds.) (2001). *Intervención psicológica y salud: control de estrés y conductas de riesgo*. Madrid: Dykinson.
- Carnwath, T. y Miller, D. (1989). *Psicoterapia conductual en asistencia primaria: Manual práctico*. Barcelona: Martínez Roca.
- Castejón, F.J. (1995). *Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas organizadas*. Madrid: Dykinson.
- Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C., Marín, D., Martínez, C., Chacón, Y. (2006). Enseñando responsabilidad personal y social a un grupo de adolescentes de riesgo: un estudio "observacional". *Revista de Educación*, 341, 373-396.
- Lameiras, M. y Failde, J.M. (Comps.) (2000). *La psicología clínica y de la salud en el siglo XXI. Posibilidades y retos*. Madrid: Dykinson.
- López, V. (1998). *Prescripción del ejercicio y actividad física para la salud*. Madrid: UNED.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología deportiva*. Barcelona: Martínez Roca.

Smoll, F.L. y Smith, R.E. (1981). Developing a healthy philosophy of winning in youth sport. En V. Seefeldt, F. L. Smoll, R. E. Smith y D. Gould (Eds.): *A winning philosophy for youth sports programs* (pp. 17-24) East Lansing, MI: Institute for the Study of Youth Sport.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Weiss, M.R. (1995). *Los niños en el deporte: un modelo educativo*. Madrid: UNED.