

Dossier

APLICACIONES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE PRESENTACIÓN

Jaume Cruz Feliu



La psicología del deporte tiene una corta historia en la mayoría de países. De hecho, no obtiene su reconocimiento internacional como disciplina independiente hasta el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, celebrado en Roma en 1965. Dos consecuencias importantes de este congreso fueron la fundación de la International Society for Sport Psychology y la posterior aparición, en 1970, del *International Journal of Sport Psychology*. Por tanto, sólo desde hace unos veinte años esta disciplina ha quedado institucionalizada a nivel teórico y como ámbito de investigación aplicación, con sus correspondientes órganos de difusión.

Los primeros psicólogos que se introdujeron en el mundo del deporte estaban interesados, fundamentalmente, en evaluar la personalidad de los atletas y dar solución a los problemas patológicos de éstos a partir de un enfoque clínico. Dicho enfoque entrenaba limitaciones en tres aspectos importantes: a) el de reducir la psicología del deporte a psicología del deportista, de modo que muchos autores se limitaban a estudiar solamente a la persona que realiza la actividad deportiva, sin tener en cuenta a todos los demás miembros que intervienen en las diferentes situaciones deportivas: entrenadores, adversarios, árbitros, directivos, espectadores, periodistas; b) el de internalizar los trastornos del deportista como si se tratase de problemas de su personalidad, su motivación o su ansiedad, sin que aquéllos se analizasen como efectos de la interacción del deportista y los demás sujetos, objetos y situaciones con los que aquél mantenía

relación; c) el de circunscribir también el rol del psicólogo del deporte al trabajo con atletas que presentaban problemas emocionales o de personalidad. (Para un tratamiento detallado de estos temas, véase, Riera [1985].)

Paulatinamente, el campo de la psicología del deporte se ha ido ampliando. Se ha pasado del estudio del deportista aislado y del de su personalidad, al de toda la situación deportiva, y se ha centrado asimismo el interés en la aplicación práctica y en la preparación psicológica de los deportistas. Al mismo tiempo, el rol profesional del psicólogo del deporte ha evolucionado, hasta el punto de haber pasado de ser una función eminentemente clínica y terapéutica a convertirse en otra más preventiva y educativa. Dicha función se lleva a cabo, básicamente, gracias al asesoramiento de entrenadores, padres, directivos y otros sujetos implicados en la acción deportiva a fin de proporcionarles una preparación psicológica supervisada. El objetivo es que el deportista llegue a ser autosuficiente.

En el Estado español –pese a contar con la prestigiosa figura del maestro José María Cagigal (véase una valoración de su obra en el dossier que le dedicó *Apunts. Educació Física* 1986, 6, 3-50) y a que se celebrara en Madrid, en 1973, el III Congreso Mundial de Psicología del Deporte– esta disciplina todavía no ha adquirido el rango de especialidad académica. Actualmente, sólo se imparten cursos de manera regular en los INEF, en algunos cursos de entrenadores y monitores deportivos –como los de L'Escola Catalana de l'Esport– y en el departamento de psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona. No obstante, el interés por esta materia es cada vez mayor, como lo prueba, por ejemplo, el elevado número de asistentes –más de cuatrocientas personas– a los dos Congresos Nacionales que se han celebrado en los dos últimos años en Barcelona y Granada, respectivamente. Asimismo, desde 1983 existe l'Associació Catalana de Psicología de l'Esport y, a partir de las reuniones del I Congreso Nacional, se han formado otras siete asociaciones de psicología del deporte en otras tantas comunidades autónomas, lo cual ha propiciado la creación de la Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte. Así, pues, pese a no existir todavía un programa de formación de psicólogos de-

portivos, la situación ha ido cambiando en nuestro país, y cada vez son más los trabajos de investigación que se realizan en los INEF y en la universidad. Igualmente, los centros de iniciación técnica y deportiva y las federaciones han empezado a contar con psicólogos en la plantilla de sus técnicos.

Este dossier

El presente dossier sobre las aplicaciones de la psicología del deporte pretende reflejar los cambios de intereses, enfoques y roles profesionales que se han producido en nuestra disciplina en los últimos años, así como mostrar algunas de las investigaciones que se están llevando a cabo en Cataluña. El primer trabajo analiza las estrategias de investigación e intervención psicológica en el deporte de competición para niños. En dicho artículo, después de constatar el espectacular aumento de competiciones para niños en los últimos años y la polémica que ello entraña en el campo de la psicología del deporte, se describe una estrategia de investigación que realiza sucesivamente estudios de descripción, correlación y experimentación de algunos de los aspectos de interacción que se dan en el deporte para niños. De esta forma, se presentan datos que muestran que la influencia de las experiencias deportivas en el desarrollo psicosocial del niño es variable y que depende de muchos factores. Asimismo, se pretende aunar la investigación con la posterior intervención psicológica, de manera que se dé un proceso continuo de investigación-intervención. Finalmente, se hace hincapié en la importancia del carácter preventivo y de asesoramiento a padres y entrenadores que tiene la actuación del psicólogo en el deporte con niños.

En el segundo artículo, Glyn C. Roberto –profesor del departamento de Cinesiología de la universidad de Illinois y coeditor de la nueva revista *The Sport Psychologist*– clarifica de manera muy didáctica lo que la psicología del deporte puede aportar al entrenamiento mental. Roberto insiste en que la psicología del deporte no constituye ningún tipo de terapia que sólo pueda llevar a cabo el propio psicólogo. Cualquier programa de entrenamiento mental requiere la colaboración del atleta y del entrenador, y es necesario que este último y el psicólogo del deporte trabajen en equipo y tengan presente que el deportista ha de llegar a

ser cada vez más independiente y autosuficiente. De este modo, el psicólogo especialista en el deporte se convierte en uno más de los diferentes técnicos que llevan a cabo el entrenamiento; y, como éstos, es importante que conozca las características del deporte en el que trabaja, pues sólo en ese caso será capaz de adecuar su programa de entrenamiento a las necesidades del atleta y de entender las demandas que le presente el entrenador principal.

Siguen a continuación dos trabajos de miembros de l'Associació Catalana de Psicología de l'Esport. En el primero de ellos, Joan Palmi –profesor de psicología del deporte del INEFC en el centro de Lleida– sitúa al lector ante un conjunto de técnicas concretas conocidas como entrenamiento imaginado. En primer lugar, el autor especifica el denominador común de toda práctica imaginada o entrenamiento ideomotor, y describe las diferentes teorías explicativas. En la parte central del trabajo, Palmi resume de manera muy sistematizada las fases de entrenamiento con práctica imaginada. Por último, se enumeran las ventajas del entrenamiento ideomotor y se destacan tanto su contribución a la mejora de la ejecución de una tarea motora como el aumento del autocontrol del deportista en la situación real de competición. En el siguiente artículo, Guillermo Pérez, a partir de su experiencia en el trabajo con técnicos, constata cómo los psicólogos, en muchas ocasiones, no han dado respuesta a los problemas que surgen a los deportistas y entrenadores en la competición, ni a la forma de prevenirlos en el período de entrenamiento. A continuación, presenta el autor las estrategias de afrontamiento en el ámbito de una tecnología del entrenamiento, ya que el estrés psicológico está presente en bastantes situaciones deportivas que se perciben como amenazantes. Pérez concluye su trabajo enumerando las razones por las cuales las estrategias de afrontamiento dan respuesta a problemas importantes de entrenadores y deportistas, especialmente, si se trabaja con situaciones y conductas propias de cada deporte y se lleva a cabo una preparación psicológica individualizada y continua. Finalmente, el dossier se completa con una selección bibliográfica de publicaciones asequibles sobre psicología del deporte y sus aplicaciones, preparada por Anna Rom.
