

La psicología del deporte: una perspectiva hispanoamericana

Sergio Humberto Barbosa Granados*

Resumen

El planteamiento del presente artículo tiene como fin la reflexión desde la perspectiva de la psicología del deporte hispanoamericano, mostrando el camino recorrido y el que queda por recorrer, así como también, esbozar los puntos fuertes y los aspectos a mejorar en un futuro. De la misma manera, se intenta mostrar los diferentes aspectos que conseguirían establecer el futuro de la psicología del deporte tanto en nuestro país como a nivel hispanoamericano, con el propósito de aportar líneas estratégicas para el desarrollo de la misma. [Barbosa SH. *La psicología del deporte: una perspectiva hispanoamericana*. MedUNAB 2007; 10:57-62].

Palabras clave: Historia, psicología, deporte, Hispanoamérica.

Summary

The aim of the present article is the reflection from the perspective of the psychology of the spanish-american sport, showing the covered path and the one that needs covering, as well as to outline the strong points and aspects to improve in a future. In the same way, different aspects that would manage to establish the future of the psychology of the sport both in our country and in Hispanic American level are shown, with the intention of contributing strategic lines for the development of the same one. [Barbosa SH. *Psychology of the sports. An Hispanoamerican perspective*. MedUNAB 2007; 10:57-62].

Key words: History, psychology, sport, Latinoamerica.

Introducción

La utilización de la psicología está siempre donde hay seres humanos, tanto en el deporte como en otra actividad. Quienes se pregunten si lo psicológico interviene en el deporte, deberían más bien preguntarse cómo evitarlo. Y es que no es posible hacer nada sin que nuestro cerebro intervenga, y sin que nuestra mente actúe. Es debido a esto que el interés en la psicología del deporte cada día está obteniendo una mayor demanda por parte de los directamente involucrados.

El deporte es el fenómeno social más importante en nuestros días. El deporte influye en la vida de muchas personas, de diferentes edades y de diferentes contextos sociales, ya sea como simples espectadores, aficionados,

entrenadores, jugadores, padres de los jugadores, árbitros, directivos, etc. Por este motivo no es sorprendente que un número cada vez mayor de psicólogos del deporte se interesen por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, tanto para investigar los procesos psicológicos que en ellas se desarrollan como para aplicar técnicas de intervención psicológica que se derivan de los estudios de dicho proceso,¹ por ello el entorno deportivo constituye pues, un excelente laboratorio natural para el estudio de diferentes procesos psicológicos básicos en un contexto social complejo.²

Así mismo, la psicología del deporte tiene como objetivo la comprensión de los factores psíquicos que intervienen en el ejercicio físico y en el deporte y la explicación de sus efectos en el comportamiento y en el organismo,³ no obs-

* Estudiante, Facultad de Ciencias de la Salud, Programa de Psicología, Universidad Autónoma de Bucaramanga, Bucaramanga, Colombia.

Correspondencia: Sr. Barbosa, Facultad de Ciencias de la Salud, Programa de Psicología, Campus El Bosque, Universidad Autónoma de Bucaramanga; Calle 157# 19-55, Cañaveral Parque, Bucaramanga, Colombia. E-mail: sbarbosa@unab.edu.co.

Artículo recibido: 5 de abril de 2006; aceptado: 1 de diciembre de 2006.

tante la psicología deportiva se ocupa de los aspectos psicológicos de la actividad del deportista y de las reacciones psíquicas (cognitivas) derivadas de la actividad deportiva (conducta). Es debido a esto que el psicólogo del deporte se define como el psicólogo profesional con orientación al deporte que ayuda a determinar las variables psicológicas que afectan a los deportistas, en su ámbito aplicado, educativo, investigativo, etc.

Así mismo, en el presente artículo se plantea un bosquejo del recorrido hecho por los primeros psicólogos interesados en el deporte y las contribuciones hechas por los mismos en los diferentes periodos. Ya que es importante conocer las raíces de las transformaciones históricas, que han tallado su presente y dejan entrever su desarrollo futuro, resulta interesante conocer los aciertos y errores de sus antecesores, y ver como en algunos casos, la historia ejerce un efecto cíclico que conlleva a repetir sucesos simultáneos en lugares apartados por el tiempo, el espacio o ambos.⁴

Evolución histórica de la psicología del deporte

Las raíces en la psicología del deporte en la psicología experimental (1879-1919). Este periodo está caracterizado por los primeros estudios sobre tiempos de reacción y aprendizaje motor como los hechos por George W. Fitz, las primeras observaciones de campo y la psicología aplicada como parte de la educación física. En el año de 1898, un investigador de la Universidad de Indiana llamado Norman Triplett realizó el primer experimento en psicología deportiva: “el experimento versaba sobre los efectos en la actuación, cuando los individuos actúan solos y en compañía de otros. Triplett observó que los ciclistas corrían más rápido cuando iban en compañía de otros y más aun cuando competían con otros ciclistas. De estas observaciones concluyó que la presencia de otro competidor ejercía un efecto dinamizador que hacía surgir la motivación competitiva que se traducía en una mejor actuación y rendimiento”.³ Los mayores representantes en este periodo son Norman Triplett, Peter Lesgaft y Pierre de Coubertain.

Los antecedentes inmediatos de la psicología del deporte (1920-1939). Este periodo se caracteriza por la creación de los primeros laboratorios, así como también se aportan varias publicaciones con el fin de que fuesen leídas por alumnos de educación física entre 1920 y 1930, principalmente en los países de Alemania y la Unión Soviética.⁵ De igual manera se crean los primeros institutos de cultura física en Europa y en cada uno de ellos se creó un departamento de psicología de la educación física y de las actividades deportivas⁶ con el propósito de realizar investigaciones y en lo que se experimentó fue sobre tiempos de reacción y personalidad del deportista. En el ámbito aplicado se comienza a trabajar en las motivaciones e intereses de los atletas, el poder mental de los deportistas

y las tensiones de los atletas previos a la competición. Los mayores representantes en este periodo son considerados los padres de la Psicología del deporte y son los soviéticos Alexander Puni y Piter Rudik, el alemán C. Diem y por Estados Unidos, Coleman Griffith.

Las investigaciones sobre aprendizaje motor y el desarrollo de la psicología del deporte aplicada (1940-1964). Este periodo está caracterizado por las investigaciones realizadas en aprendizaje motor realizadas en las diferentes facultades de educación física, como también se crean los primeros planes de entrenamiento en la URSS como medida aplicada para la preparación de los deportistas ante la competición, mientras que en España se establece el primer centro de medicina deportiva. Los mayores representantes en este periodo son: Miroslav Vanek, B. J. Cratty y Franklin Henry.

Reconocimiento oficial de la psicología del deporte (1965-1979). La psicología deportiva no obtiene su reconocimiento hasta el año de 1965 con la celebración del I Congreso mundial de Psicología del deporte llevado a cabo en Roma, Italia. De igual manera en este periodo la psicología del deporte se independiza de la educación física y se crea la primera revista especializada en la Psicología del deporte llamada *International Journal of Sport Psychology* y se funda la *International Society of Sport Psychology* (ISSP), la cual impulsa la creación de diferentes asociaciones en Europa y Estados Unidos. Se tiene como tema de interés la evaluación de la personalidad de los deportistas en los países de Alemania, Gran Bretaña y Francia y se dan los inicios en Sudamérica. Los mayores representantes en este periodo son Bruce Ogilvie, T. Tutko y Ferruccio Antonelli.

Psicología del deporte y el ejercicio físico (1980-actual). Se caracteriza por su consolidación y afianzamiento, se abren nuevas áreas de estudio en el ejercicio físico, existe un crecimiento acelerado tanto de asociaciones como también una mayor demanda de psicólogos deportivos, de igual forma existe una mayor presencia en los juegos olímpicos por parte de psicólogos, hay un trabajo más en el campo que en el laboratorio y entra con fuerza en el aspecto teórico el enfoque cognitivo y social. Otro aspecto a rescatar es la creación de la American Psychological Association división 47 en el año de 1986. Los mayores exponentes en este periodo son R. Martens y Joan Riera; ver figura 1.

Los primeros pasos en Hispanoamérica

La mayoría de los países sudamericanos tienen sus inicios en el cuarto periodo (reconocimiento oficial) expuesto anteriormente, en el que se registran los primeros pasos teniendo sus comienzos en la década de los setenta, con excepción de España que tiene sus inicios en los sesenta debido a la aproximación con los demás países europeos.

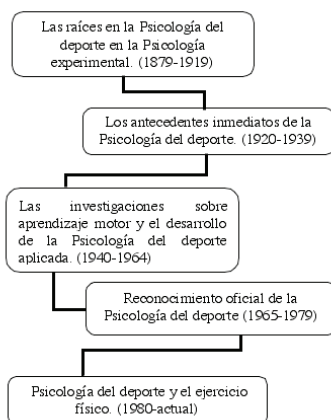


Figura 1. Evolución histórica de la psicología del deporte

Colombia. Sus inicios se dan desde 1973 con el Curso Suramericano de Psicología del Deporte. Sin embargo, fue claro que los inicios se dan influenciados por los énfasis de los anteriores periodos, es decir, estrecha relación con la educación física, el aprendizaje motor y los estudios de personalidad más que por el interés en las intervenciones de campo. Los pioneros son los psicólogos María Teresa Velásquez, Edison Ramos y Juan Yovanovich licenciado en educación física.⁴

España. Sus inicios datan de 1962 con la creación del centro de Medicina deportiva de la residencia de Blume de Barcelona y a mediados de los sesenta se crea el primer laboratorio de Psicología del deporte. Los pioneros en este país son: José María Cagigal, el psiquiatra Joseph Ferrer-Hombrevella y el pedagogo Joseph Roig Ibañez.¹

Argentina. Sus inicios datan de 1977 con el I Curso Internacional de Psicología del Deporte y la creación de la Asociación Argentina de Psicología Aplicada al Deporte (Asapad), cuyo acto de oficialización se realizó en el Comité Olímpico Argentino (COA). Los pioneros en este país son los psicólogos Liliana Elsa Grabin y Lozada.

Chile. Sus inicios datan de 1972 con el I Congreso Internacional de Psicología del Deporte. Los pioneros en este país son los psicólogos A. Leporati, S. Rey y Lisandro San Martín.

Uruguay. No hay una fecha específica del inicio pero existen dos eventos que podrían tomarse como fundamentales: 1) Curso de Entrenadores ISEF se crea la Asignatura Psicología del Deporte y 2) Las 1ras Jornadas Uruguayas de Psicología del Deporte en Montevideo en 19907 y los pioneros en este país son los psicólogos Waldemar Blanchard, Raimundo Dinello y Pedro Lodeiro.

Perú. se dan sus inicios con el I Congreso de Psicología Deportiva en la Universidad Federico Villarreal en 1990,

aunque desde 1970 se empezó a tener conocimiento de la psicología del deporte⁸ y el pionero en este país es Daniel Guillen Benavides.

Ecuador. sus inicios datan de 1972 con I Curso Nacional de Psicología Aplicada al Deporte, el pionero en este país es el psicólogo O. Salazar.

Paraguay. tiene sus comienzos en el I Seminario Internacional de Medicina y Psicología del Deporte en 1995 y el pionero en este país es el psicólogo Omar Villareal Robkin. Ver figura 2.

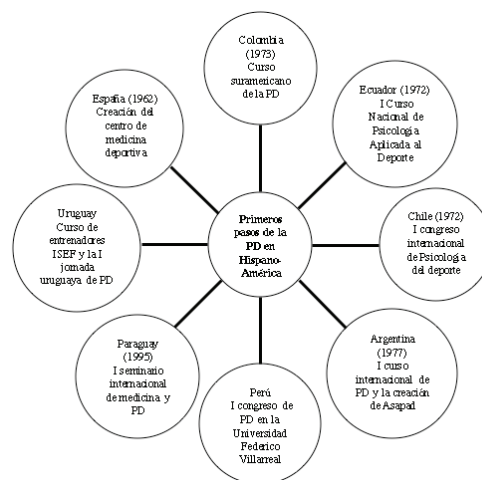


Figura 2. Primeros pasos de la psicología del deporte en Hispanoamérica

Psicología deportiva actual y futura

Como se ha expuesto en este artículo, la psicología del deporte es un enfoque que posee un largo recorrido, pero que aun no ha podido posicionarse como se esperaría. Probablemente ello se debe a que en un principio se desarrolló en los departamentos de educación física y, por tanto, ha estado algo desconectada de los avances de la psicología, sin lograr contactar íntimamente con el resto de las ciencias del deporte,⁹ pero este no es el único problema que ha tenido la psicología del deporte.

En este mismo contexto, existen múltiples factores que han colaborado para la evolución lenta de la misma, que serán analizados a continuación, con una mirada objetiva y fundamentada a partir de las ventajas y carencias que tienen los diferentes aspectos a analizar, buscando siempre realizar una crítica constructiva para el futuro de la misma, ya que las tendencias a futuro se pueden predecir cuando se tiene un conocimiento exhaustivo en el presente.¹⁰

Teoría. La psicología deportiva en nuestros días posee una base teórica muy bien fundamentada, la cual se puede

observar en libros, artículos y las distintas publicaciones realizadas en el contexto hispanoamericano. Un ejemplo de ello se encuentra en sus mayores exponentes: España cuenta con los psicólogos del deporte Joaquín Dosil, de la Universidad de Vigo; Félix Guillén, de la Universidad de las Palmas en Gran Canaria y Enrique Garcés de los Fayos, de la Universidad de Murcia, los cuales cuentan en su haber con varias publicaciones. En cuanto a Argentina, ésta se encuentra liderada por el psicólogo deportivo Marcelo Roffé de la Universidad de Buenos Aires, mientras que Cuba cuenta con el psicólogo deportivo Francisco García Ucha que tiene publicados más de 68 artículos y un número no menor de libros. Finalmente en el caso colombiano se cuenta con los psicólogos Luis Humberto Serrato, Fernando Clavijo, José Fernando Rivera y Sandra García, entre otros, que se encuentran trabajando en diferentes instituciones tanto educativas, como deportivas.

Aunque la psicología deportiva tiene suficiente consistencia y conocimiento como para elaborar sus propias teorías y modelos, la tendencia que ha existido hasta el momento ha sido la de adaptar teorías y modelos de otras áreas (principalmente de la psicología de la educación y social) al ámbito del deporte.¹⁰ De igual forma, la Psicología del deporte se encuentra en la obligación de demostrar que sus teorías pueden ser aplicables para las demás ciencias complementarias de la actividad física y el deporte. Para ello se requiere de una colaboración mutua entre las diferentes ciencias y una revisión complementaria entre las mismas, para desarrollar una interdisciplinariedad, en la que se pueda trabajar conjuntamente con los demás profesionales que intervienen en las ciencias deportivas, con el fin de buscar el bien tanto para el equipo como para el deportista. No es una labor fácil ya que cada uno de los profesionales desde su perspectiva poseen la verdad, pero en el momento que es expuesta a los demás profesionales esta puede verse refutada, es decir, lo que se busca a la final es la interdisciplina.

La interdisciplina es hablar un mismo lenguaje entre todas las personas que colaboran en un equipo o un deportista específico; por ejemplo, que las opiniones del médico sean entendibles tanto para el psicólogo y el deportista desde su lenguaje, con la idea que esto también sea entendido por el entrenador y sus colaboradores (ver figura 3).

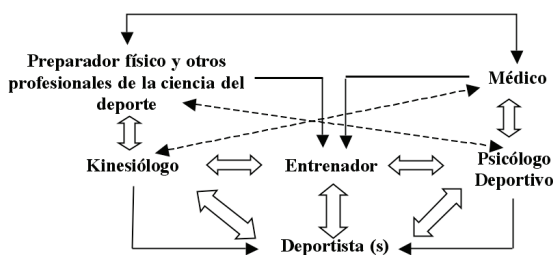


Figura 3. Interdisciplinariedad en psicología deportiva

Investigación. Otro nivel a rescatar es el de la investigación, la cual viene potencializándose con el desarrollo de las formulaciones teóricas sobre las que se puedan sustentar las formas de intervención. Y esto se refleja en los diferentes cursos como lo son las especializaciones, maestrías y doctorados, sin dejar de lado las contribuciones hechas en los pregrados, pero siendo más válidas y confiables las primeras.

No obstante, la investigación se viene trabajando en los diferentes países de Hispanoamérica y su nivel cada día viene mejorando. Sin embargo, un punto importante a tratar en Hispanoamérica es el miedo a publicar dichas investigaciones, las cuales terminan guardadas en las bibliotecas de las diferentes universidades, sin llegar a saber lo que se ha realizado o si existen trabajos afines; y esto con el propósito de poder consultarlos o por lo menos saber qué se ha investigado en las diversas instituciones.

Por otro lado, en lo que correspondería actuar para una posible solución a dicho problema, podría realizarse como propuesta, crear una red que permita presentar vía Internet cada una de las investigaciones de las diferentes universidades en el campo de la psicología del deporte. Esto con el fin de dar a conocer los trabajos que se realizan, ya que requieren de tiempo, dinero y dedicación, y no es justo que se pierda dicho trabajo en una biblioteca universitaria.

Esta propuesta llevaría a que numerosos estudiantes y profesores mostraran interés en la investigación, con el propósito de ser reconocida y expuesta en algún momento. Por ello conviene tener en cuenta los temas a publicar, éstos deben continuar la tendencia a abordar los aspectos concretos que rodean la actividad física y el deporte, procurando aproximar los hallazgos científicos a la vertiente aplicada.¹¹ Además, existen otros espacios donde se fomenta la investigación; un ejemplo de esto son los congresos, en los cuales se pueden presentar dichas investigaciones con el fin de darse a conocer a la población interesada. Finalmente, un punto clave y al que se debe apuntar es poder publicar en Inglés ya que este es el lenguaje que predomina en la Psicología deportiva y en las demás ciencias, para no solo dar a conocer los trabajos realizados en Hispanoamérica, sino también, al resto del mundo.

Formación. La formación es un aspecto importante a tratar para el desarrollo de la psicología deportiva. Si tomamos el caso español como referencia, este país cuenta con los cursos de especializaciones, maestrías y doctorados en sus diferentes ciudades; sin embargo, en Colombia y hablando desde la realidad nacional, solo existe una especialización en la ciudad de Bogotá. Esto genera incertidumbre respecto a la psicología del deporte en Colombia; sin embargo, como posible solución en el futuro para esta escasa formación en el país, se podría crear la organización primero de un master y después de un doctorado con la intención de proyectar la psicología del deporte en las otras instituciones del país. No es un trabajo fácil, pero

es una labor necesaria que se debe realizar a partir de las personas que están interesadas en formar psicólogos del deporte. Por lo tanto en nuestro país, desde el punto de vista académico e investigativo, la historia nos ha sido ajena, ya que se viene trabajando a pasos cortos y por ello dentro de las diferencias se puede citar el déficit en publicaciones e investigaciones desde nuestros pioneros a la fecha, la falta de agremiación de los psicólogos, la poca participación en los programas del ciclo olímpico y el inexistente desempeño profesional en la nueva área de estudio como es la psicología del ejercicio físico.

Sin embargo, en la actualidad, se mantiene el número mayor de cátedras en psicología deportiva en facultades de pregrado de cultura física, educación física, ciencias aplicadas al deporte, administración deportiva y posgrados de medicina del deporte, gerencia deportiva y metodología del entrenamiento deportivo. Aunque se conocen cátedras en algunas facultades de Psicología, se reitera el mayor interés por el tema del comportamiento humano en el deporte, por facultades ajenas a nuestra disciplina.⁴

Pero el deseo de ampliar la oferta de cursos y maestrías se confirmará cuando aumente la demanda de psicólogos del deporte y éstos disfruten de unas condiciones laborales satisfactorias.^{12,13} Mientras tanto, la situación ideal para que esto se cumpla está lejos de la realidad, pero cada vez existen más psicólogos interesados en ingresar a los cursos de formación, y por ende, poder lograr dicha demanda, con el fin de llegar a las diferentes instituciones a las que se puede acceder (equipos, universidades, confederaciones deportivas, etc.). Esto se podría conseguir con dos elementos de marketing: 1). Consiguiendo un buen producto; que sería en este caso, lo que se le va a ofrecer a las instituciones a partir de nuestro conocimiento adquirido; 2) Saber vender dicho producto, esto con la intención de potencializar la Psicología del deporte en los diferentes campos de acción. Por ello es labor de los psicólogos del deporte y las personas interesadas en lo mismo, el darse a conocer en las diferentes instituciones y saber “vender” su trabajo y conocimiento. Hasta que no se pueda cumplir dicha labor, lo más seguro es que el panorama actual y futuro logren avanzar muy poco.^{12,13}

Aplicación. Este último punto se refiere a la psicología deportiva aplicada, en la cual se encuentran las mayores falencias y confusiones, esto debido a que no existe un acuerdo en común, sobre los mejores métodos a realizar en la psicología deportiva aplicada.

Este es un salto necesario que requiere realizar la psicología deportiva para consolidarse como ciencia aplicada y crear con ello su propio espacio, con la intención de ubicar las necesidades que se tiene el contexto deportivo del apoyo psicológico. Una frase que refleja este momento crítico es la visión que tiene el psicólogo español Alex García Más: “los psicólogos especializados en actividad física y deporte tampoco hemos realizado demasiados esfuerzos para tratar de entender las observaciones psicológicas del deportista

como un resultado visible, medible y cuantificable de sus intentos de adaptación al medio, y a los instrumentos propios de la situación deportiva.”¹⁴

Con esta frase se da a entender que en la realidad existe un problema común, y es que mucho se ha hablado de la preparación del deportista en entrenamiento, con miras a una ejecución exitosa en la competición. Factores como la concentración, el tiempo de reacción, la visualización, la activación, la auto confianza o el trabajo en equipo, son desarrolladas por el psicólogo deportivo a lo largo de la temporada, evaluando situaciones y diseñando planes de acción, para que el deportista optimice cada vez más sus resultados deportivos y evite que factores externos o problemáticas internas afecten su desempeño; pero poco se habla de la intervención psicológica en el período competitivo.¹⁵

Por consiguiente, en el ámbito aplicado, los psicólogos han encontrado barreras que no han sabido superar. Una de las mayores dificultades ha sido trasladar el conocimiento teórico a las situaciones deportivas. En la actualidad son pocos los psicólogos que se dedican totalmente al asesoramiento e intervención en diferentes modalidades deportivas, lo que limita las posibilidades de aprendizaje de los recién egresados (licenciados). Ante esto se deben buscar nuevas formas de actuación con las que superar el panorama actual.¹⁰ Por ello, la psicología del deporte es una rama de la psicología que está lista para explorar y ser explorada, pero es una labor del psicólogo del deporte el saber cómo aplicar sus conocimientos teóricos en el ámbito deportivo y que éstos generen resultados. Si no logramos alcanzar este momento deseado, la psicología del deporte lamentablemente no podrá llegar al siguiente paso que es necesario dar para evolucionar.

Agradecimientos

A los profesores del Programa de Psicología de la UNAB, Edgar Alejo y Eddie Amaya Domínguez por su apoyo, recomendaciones y sugerencias en la construcción de este artículo.

Referencias

1. Cruz J. Psicología del deporte. Madrid, Síntesis, 1997.
2. Smith R., Smoll FL. Sport as natural laboratory for psychological research and intervention. Champaign, Illinois, Human Kinetics, 1991.
3. González J. Psicología del deporte. Editorial Biblioteca Nueva, 1997.
4. Serrato L. Psicología del deporte: Historia, contextualización y funciones. Armenia, Editorial Kinesis, 2005.
5. Vanek M, Cratty B. Psychology and the superior athlete. Londres, Collier, 1997.
6. Cruz J. Historia de la psicología del deporte. Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas. Barcelona, Martínez Roca, 1991: 13-42.

7. Ferres C. Desarrollo y proyecciones de la psicología de la actividad física el deporte y la recreación en Uruguay, 2005.
8. Morinaga T. Manual de psicología del deporte. Bogotá, Psicom Editores, 2006.
9. Riera J. Introducción a la psicología del deporte. Barcelona, Martínez Roca, 1985.
10. Dosil, J. The sport psychologist's handbook: a guide for sport-specific Performance Enhancement. Chichester, John Wiley & Sons, 2005.
11. Dosil, J. El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. Madrid, Síntesis, 2002.
12. Dosil, J. Ciencias de la actividad física y del deporte. Madrid, Síntesis, 2003.
13. Dosil, J. Veinte claves para afrontar el futuro de la psicología del deporte en España. Revista de Psicología General y Aplicada 2003; 4; 519-29.
14. García-Mas A. Cooperación y competición en equipos deportivos. Portugal: Análise Psicológica, 1 (XIX); 2001.
15. Orrego L. Planificación psicológica durante el periodo competitivo: un modelo de intervención. I Congreso internacional y II Congreso colombiano de psicología del deporte y el ejercicio físico. Bogotá; 2005.