

Capítulo 17.

Breves apuntes sobre la psicología del deporte

Ángeles Navarro Gosálbez

*Psicóloga y criminóloga. Jefa de Servicio de Formación
en Seguridad y Emergencias (IVASPE)*

Víctor Agulló Calatayud

*Departament de Sociologia i Antropologia Social
Universitat de València*

I. INTRODUCCIÓN

La Psicología del Deporte es una rama relativamente nueva de la Psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta de las personas durante la actividad deportiva. Esta ciencia se ha ido integrando progresivamente a través del tiempo en el mundo del deporte y la actividad física. Históricamente los psicólogos deportivos se han formado con el fin de intervenir con los deportistas para potenciar sus capacidades y potencialidades, así como para maximizar su rendimiento y desarrollo personal. La mayoría de manuales académicos atribuyen la paternidad de la Psicología del Deporte a tres investigadores: Aleseiev Puni y Peter Rudik en la antigua Unión Soviética y Coleman Griffith, en los Estados Unidos de América (Cruz, 1997; Suay, 2008).

En España, Josep Roig fundó en 1962 el primer laboratorio de Psicología del Deporte en la Residencia Blume de Barcelona, donde se realizaron los primeros trabajos encaminados a evaluar la personalidad de los deportistas y la dinámica de grupos de los equipos deportivos, así como algunos trabajos sobre aspectos relacionados con el control motor (Roig, 1964). Cabe señalar igualmente las aportaciones del eminente humanista del deporte José María Cagigal (1966, 1976), con amplios conocimientos psicológicos y pedagógicos, quién ya alertó en su día de los peligros de reduccionismo de la psicología experimental y de sus «aplicaciones incorrectas», existiendo el riesgo de hacer una psicología del deporte exclusivamente centrada en lograr un mejor rendimiento, en lugar de hacer una psicología destinada a contribuir al bienestar físico y emocional del hombre (García-Mas y Cruz, 1996).

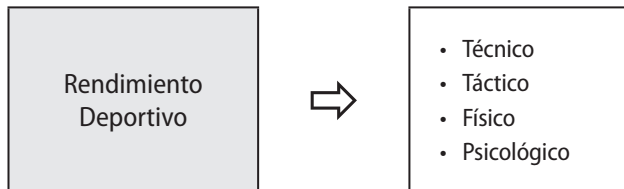
Entre algunas de las definiciones que se han dado de la Psicología del Deporte, estarían las siguientes:

«El estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física...» (Weinberg, R. y Gould, 1996).

«Ciencia dedicada a estudiar el cómo, el por qué y bajo qué condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo en que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo». (Nachón y Nascimbene, 2001).

La Psicología ha sido tradicionalmente aplicada al deporte de élite, y cada vez son más los profesionales que intervienen en este campo. Hoy en día numerosos deportistas tanto de deportes individuales como colectivos (equipos de competición profesional), cuentan con la figura de un psicólogo o un gabinete psicológico para trabajar su preparación mental.

Con el paso del tiempo ha ido en aumento la importancia que se concede a los factores psicológicos en el rendimiento del deportista. De este modo vemos como los aspectos mentales se suman a los físicos, técnicos y tácticos para explicar gran parte del citado rendimiento. La siguiente frase de Ben Hogan, considerado uno de los mejores golfistas de las historia, es un ejemplo de ello: «El golf es 100% físico pero 100% mental también, por lo que el nivel de confianza influye de forma determinante en el resultado final del golpe».



Así, en conversaciones dentro del ámbito deportivo es frecuente escuchar referencias a aspectos psicológicos. Por ejemplo todos hemos oído frases como «el equipo no está motivado», «sentí pánico cuando me di cuenta de que podía ganar y perdí la confianza», «mi cabeza no paraba de pensar», o «la presión lo dejó bloqueado», todas ellas son el reflejo de la influencia que puede tener nuestra mente en el rendimiento deportivo.

En este sentido, una cuestión importante que se plantea es por qué muchos deportistas que cuentan con una excelente técnica y buena condición física, fracasan en la competición y rinden muy por debajo de su nivel en los entrenamientos. Esto se relaciona directamente con la capacidad para controlar el estrés y la presión propia de la competición, el miedo a perder, que paradójicamente también ha sido descrito como miedo a ganar, y que restan a veces capacidades al deportista que no consigue igualar los resultados obtenidos durante los entrenamientos.

2. ROL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

El psicólogo deportivo desarrolla principalmente su actividad en las siguientes áreas:

- La asistencia a deportistas, atletas y equipos, así como el asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.
- El asesoramiento y la asistencia se encuentran enfocados a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación.
- La realización de perfiles psicológico-deportivos para identificar las variables mentales a potenciar.
- La instrumentación de técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad y miedos, confianza, entre otras variables a entrenar.

Su ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al entorno mismo dónde se desarrolla la actividad física: gimnasio, cancha, club, etc.

Cabe decir que el secreto profesional rige aquí del mismo modo que en la práctica clínica, salvo que, y siempre con el consentimiento del deportista, se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones.

Asimismo, si bien el psicólogo deportivo desarrolla principalmente en la actualidad sus funciones en el deporte de alto rendimiento, cada vez está adquiriendo un mayor protagonismo en los ámbitos de deporte de base e iniciación así como en una concepción del deporte basada en el ocio, salud y tiempo libre. En palabras de Cantón (2010), la creciente demanda por parte de los agentes sociales vinculados con el deporte (clubes, deportistas, entrenadores,...), especialmente desde el sector privado, de intervención profesional sobre los factores psicológicos ya no sólo se ciñe exclusivamente al rendimiento deportivo (aunque sea la demanda más relevante), sino también en otras áreas, como por ejemplo en las fases iniciales del aprendizaje deportivo (solicitando orientación para mejorar la motivación y el aprendizaje), en el manejo de estrategias para relacionarse adecuadamente con los familiares de los deportistas, o la forma de aumentar la satisfacción y la rentabilidad de una instalación deportiva.

3. OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. Que el deportista disfrute compitiendo y jugando.
2. Que el deportista rinda acorde al nivel técnico que tiene. Minimizar las diferencias en su juego entre la práctica durante el entrenamiento y en la competición.
3. Que el deportista mejore su rendimiento a través de la disminución de errores psicológicos.

4. HABILIDADES MENTALES QUE ENTRENAN Y POTENCIAN LOS PSICÓLOGOS DEL DEPORTE

Dentro del ámbito psicológico, existen estudios encaminados al conocimiento del «estado mental ideal», definido como aquel en el que el deportista alcanza su máximo rendimiento, y que algunos autores describen como «sensación de fluir» (Csikszentmihalyi, 2007) o «dejarse llevar» (Garfield y Bennet, 1984). Este fenómeno ha sido equiparado por algunos a un estado de trance o hipnosis, en deportistas de resistencia se le denomina como «la quinta velocidad del corredor» (Sachs y Buff, 1984).

En este sentido, una revisión de la literatura científica (Llopis y Llopis, 2008) sobre las habilidades psicológicas adquiridas los deportistas que obtienen éxito frente a los que no lo logran, revela la importancia de ciertas capacidades psicológicas y algunas técnicas de entrenamiento que nos pueden ayudar a mejorarlas:

Habilidades psicológicas	Técnicas de entrenamiento psicológico
Saber relajarse en los momentos de excesiva tensión.	Técnicas de relajación
Establecer metas de forma realista.	Planificación de objetivos
Controlar los pensamientos.	Técnicas de detección del pensamiento
Mantener la concentración y controlar la atención.	Técnicas de concentración
Superar los fracasos y aprender de los errores.	Aprendizaje de errores
Controlar el estrés	Técnicas de control de estrés
Imaginar o visualizar adecuadamente logrando los objetivos.	Técnicas de visualización
Relacionarse de forma adecuada con todos los miembros del equipo	Sociabilidad

Destacamos a continuación la importancia de algunas de estas técnicas y procesos psicológicos que intervienen y pueden mejorar el rendimiento deportivo:

- **La motivación:** es el 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. Algunos deportistas profesionales se identifican con cuestiones tales como: «en este momento el deporte tiene mucha importancia para mí», «mi deporte es toda mi vida», o «estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor», todo ello refleja una elevada motivación hacia la práctica deportiva que le permitirá disfrutar de ella y también superar los momentos difíciles que le toque afrontar.
- **El 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.

- **La relajación:** nos 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 disminuye la presión que puede ser frecuente previa, post y durante la competición.
- **La 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.
- **La 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.
- **La 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.
- **La autoconfianza:** 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, creer en uno mismo: «La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito» (Ralph Waldo Emerson 1803-1882).
- **La 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.



La práctica totalidad de los deportes requieren un buen entrenamiento físico y un buen entrenamiento mental (foto: Ángeles Navarro)

5. PSICOLOGÍA, DEPORTE Y CALIDAD DE VIDA ENTRE LOS CUERPOS POLICIALES

Todos estos aspectos que acabamos de enunciar contribuyen a hacer de la psicología en el campo del deporte una ciencia en plena expansión y que comporta dos vertientes: por una parte la psicología deportiva en el campo profesional y semiprofesional donde se mueven vastos intereses económicos, políticos y sociales, y la psicología deportiva en el campo de muchas profesiones, es el caso de la motivación entre los policías locales y entre los equipos humanos de muchas empresas. En ambos casos el conocimiento de tu propia personalidad, la responsabilidad en el trabajo a desempeñar y los deseos de mejorar forman parte de la psicología individual y grupal. El deporte como escuela de valores, como actividad individual o en equipo puede ser una excelente herramienta para mantener el cuerpo en forma y la mente en equilibrio. La psicología que es la ciencia que estudia la mente y la conducta de las personas aplicada al policía que se ejercita en el deporte puede abrir el camino a nuevas formas de interpretar el deporte y la profesión en la que uno ocupa su vida.

Esta segunda vertiente de la psicología del deporte está cogiendo un cierto auge en la actualidad de manera estrechamente vinculada con la calidad de vida, también entre los cuerpos policiales (Morales y Valderrama, 2012). La práctica moderada y recreativa del deporte puede resultar una excelente herramienta para lograr un mayor bienestar personal teniendo presente que el trabajo policial tiende a ser considerado como estresante y peligroso debido a la exposición que se tiene a la confrontación, la violencia y los incidentes traumáticos, incluyendo la posibilidad de ser herido o fallecer (Chen *et al.*, 2006). Cabe reportar



En una sociedad en la que la práctica deportiva está en crecimiento continuo, es muy importante conocer los límites personales para poder disfrutar durante muchos años de la práctica deportiva (Hastphoto)

que diversos estudios han advertido que los policías locales españoles consideran su trabajo como peligroso (67,88%) y estresante (65,89%) (Sanz, 2008) y son igualmente frecuentes los problemas de somnolencia, fatiga y accidentes de tráfico y laborales debido, entre otros aspectos, al hecho de trabajar por turnos (Blasco *et al.*, 2002) o problemas de salud como lumbalgias, trastornos del estómago y problemas de nervios (Sánchez Milla *et al.*, 2001).

En ese sentido se recomienda a los poderes públicos una mayor atención y sensibilización ante estas problemáticas para prevenir, en lo posible, la aparición de estos factores en los policías locales que trabajan a turnos y con ello disminuir la accidentalidad en general mediante actuaciones como una regularización del número de días libres, la reducción de los desplazamientos entre el trabajo y el hogar o un control de los hábitos cotidianos (Blasco *et al.*, 2002).

Por otra parte, siguiendo a Morales y Valderrama (2012) cabría igualmente diagnosticar y aminorar los estresores organizacionales, además de considerar intervenciones a nivel individual, como es el entrenamiento en habilidades de afrontamiento del estrés, o tratamiento. En líneas generales, se plantea como necesario realizar estudios que permitan analizar factores individuales/sociodemográficos, ocupacionales y organizacionales asociados a la mejora o deterioro de la Calidad de Vida Subjetiva (CVS); utilizando para ello cuestionarios elaborados y/o validados con población española.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blasco, J.R.; Llor, B.; Sánchez, M.; García, M.; Sáez, M.C. y Ruiz, J.A. (2002): Relación entre somnolencia y turnos de trabajo en una muestra de policía local. *Enfermería global, Revista electrónica, científica y documental de Enfermería*, 1, pp. 1-7.
- Cagigal, J. M (1966): *Deporte, pedagogía y humanismo*. Madrid: Ramos.
- Cagigal, J. M (1976): *Deporte y agresión*. Madrid: Alianza editorial.
- Cantón, E. (2010). La Psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), pp. 237-245.
- Chen, H.C.; Chou, F.H.; Chen, M.C.; Su, S.F.; Wang, S.Y.; Feng, W.W.; Chen, P.C.; Lai, J.Y.; Chao, S.S.; Yang, S.L.; Tsai, T.C.; Tsai, K.Y.; Lin, K.S.; Lee, C.Y. y Wu, H.C. (2006): A survey of quality of life and depression for police officers in Kaohsiung, Taiwan. *Quality of life research*, 15, pp. 925-932.
- Cruz, J. (1997): *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Csikszentmihalyi, M. (2007): *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairos.
- Nachón, C. y Nascimbene, F. (2001): *Introducción a la Psicología del Deporte. El factor mental en el deporte y la actividad física: perspectivas actuales*. Buenos Aires: Libros del Rojas, Universidad de Buenos Aires.
- García-Más, A. y Cruz, J. (1996): Historia conceptual de la psicología de la actividad física y del deporte en España. *Revista de Historia de la Psicología*, 17 (3-4), pp. 113-120.

- Garfield, Ch. A. y Bennett, H.Z. (1984): *Rendimiento máximo. Las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Llopis, D. y Llopis, R. (2008): *Correr con cabeza. Claves psicológicas del maratón y las carreras de fondo*. Alcoi: Altorendimiento.
- Morales, C.C. y Valderrama, J.C. (2012): Calidad de vida en policías: avances y propuestas. *Papeles del Psicólogo*, 33(1), pp. 60-67.
- Sachs, M. L. y Buff One, G.W. (1984): *Running as therapy: An integrated approach*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Sanz, J. (2008): *Estudio del deterioro psicofísico asociado a la edad y su repercusión en las capacidades psicofísicas en el colectivo de policías locales*. Gijón: Confederación de Seguridad Local.
- Sánchez-Milla, J.J.; Sanz, M.A; Apellániz, A y Izaola, A. (2001). Policía y estrés laboral. Estresores organizativos como causa de morbilidad psiquiátrica. *Revista de la Sociedad Española de Salud Laboral en la Administración Pública*, 1(4), pp. 21-25.
- Suay, F. (2008): *Psicobiología de l'esport i de l'activitat física*. València: Servei de Publicacions de la Universitat de València.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996): *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.