

Investigación
en perspectiva

Research Findings
in Perspective

Psicología de la actividad física y del deporte*

*Alveiro Sánchez Jiménez***
*Henry Humberto León Ariza****

Recibido: 16 de enero de 2012
Evaluado: 16 de febrero de 2012
Aceptado: 20 de marzo de 2012

RESUMEN

La psicología de la actividad física y del deporte es un área de especialización de la psicología que, en los últimos años, ha crecido rápidamente como ciencia de apoyo en todas las áreas de la cultura física. Dicha área de la psicología emplea técnicas de preparación mental como la motivación, el manejo de la ansiedad, el control de la atención, desarrollo de la concentración, manejo de la personalidad y la autoconfianza. De igual manera, busca, mediante algunas estrategias grupales como el liderazgo, el desarrollo de la comunicación y la cohesión de grupo e incrementar el potencial deportivo de los atletas. Por otro lado, la psicología aplicada apoya los procesos de iniciación y rendimiento deportivo en la formación básica deportiva, así como en el manejo de trastornos alimentarios, lesiones y discapacidad.

PALABRAS CLAVE

Psicología del deporte, preparación mental, trabajo en grupo.

- * Artículo de revisión. En el presente texto se exponen algunos resultados de la línea de investigación en Psicología deportiva, grupo de investigación en Ciencias Aplicadas al Ejercicio físico, el Deporte y la Salud (GICAEDS).
- ** Licenciado en Educación Física de la Universidad de Cundinamarca, magíster en Deporte, Salud y Sociedad, Desarrollo personal, Recursos mentales de las actividades Físicas y Deportivas de la Universidad de BretagneOccidentale (Francia), Aspirante a doctor en Sociología "Desarrollo del deporte para personas en situación de discapacidad en Colombia: dinámicas y resistencias" de la Universidad de BretagneOccidentale (Francia). Director de la línea de investigación en Psicología deportiva, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás Bogotá. Correo electrónico: sanalveiro72@yahoo.com
- *** Licenciado en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, médico Cirujano de la Universidad Nacional de Colombia. Director de la línea de investigación en Fisiología, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, Bogotá. Correo electrónico: preparacionfisica2@gmail.com

Psychology of Physical Activity and Sport

Alveiro Sánchez Jiménez
Henry Humberto León Ariza

ABSTRACT

The psychology of physical activity and sport is an area of specialization for psychologists which has grown over recent years. It has become a science that supports all areas of the Physical Culture field. This area of psychology uses mental training techniques such as motivation, anxiety management, attention direction, concentration improvement, personality control and self-confidence. Furthermore, it aims to improve the team's communication and union as well as enhance athletes' potential by means of implementation of team strategies such as leadership. Furthermore, applied psychology supports processes such as sports initiation and performance in basic sports education as well as eating disorders management, injuries and disability.

KEYWORDS

Psychology of sport, physical activity, motivation, anxiety management.

Recibido: 16 de enero de 2012
Evaluado: 16 de febrero de 2012
Aceptado: 20 de marzo de 2012

El tenis es simplemente la lucha de dos cerebros.

Marat Safin

INTRODUCCIÓN

La actividad física y el deporte son dos ámbitos que suscitan gran interés en la sociedad actual. En los últimos años se aprecia un aumento en la participación tanto activa como pasiva, lo que ha llevado a que el tratamiento científico de los tópicos que están implícitos en estos contextos sea cada vez mayor: "... La psicología es una de las ciencias que se ocupa de estudiar lo que acontece en la actividad física y el deporte; área, denominada psicología de la actividad física y del deporte" (Dosil, 2008; Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez y Nerea, 2002). Esta actualmente presenta un crecimiento importante, convirtiéndose en materia de referencia en el ámbito teórico-académico y en el práctico-aplicado.

De igual forma, Moreno, Cano, González-Cutre, y Ruiz, (2008) consideran que la psicología es una disciplina científica autónoma y permanente, dedicada a la producción de ideas, instrumentos, métodos y procedimientos de acción que se ocupan de lo psicológico. También apuntan que, como ámbito científico, la psicología tiene una triple dimensión: ciencia (teorizan e investigan), tecnología (diseñan instrumentos) y profesión (prestan servicios especializados con una contraprestación económica).

Es importante reconocer que la psicología de la actividad física y del deporte es un área de especialización de la psicología, que forma parte de las llamadas ciencias del deporte. Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), 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. Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos. Por consiguiente, la psicología de la actividad física y del deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, sea esta orientada al rendimiento o al bienestar físico y psicológico.

De igual forma, para Núñez (2005), la psicología del deporte y del ejercicio físico es "... es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física", la cual apunta a dos objetivos principales:

- Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos.
- La comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

Núñez, R. grafica el papel del psicólogo del deporte y del ejercicio a través del modelo de la figura 1.

Figura 1. Enseñanza - investigación - asesoramiento



Fuente: Tomada del artículo "Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico" (Núñez, 2005).

Ahora bien, refiriéndose a Salazar (2008), él afirma que

la psicología deportiva se ocupa de estudiar los factores psicológicos que puedan intervenir, ya sea de forma positiva o negativa en los deportistas al practicar un deporte o actividad física. No sólo en el momento de los entrenamientos, de la práctica del deporte o actividades físico motoras, sino también durante las competencias (p. 62).

Como complemento, la psicología deportiva busca mejorar el rendimiento de los atletas, elevar al máximo su potencial, no a través del área física, sino a través de la mente que está estrechamente relacionada con el aspecto funcional o físico.

Así, justificamos la teoría de Jean Piaget, quien determinaba en sus estudios que el desarrollo mental se refiere a las transformaciones surgidas de los inicios de la socialización (en este caso a través del deporte) no interesan solo a la inteligencia y al pensamiento, sino que repercuten con la misma profundidad la vida afectiva. Por ende, la

psicología deportiva también puede ser un eje integrador y de socialización que tiene un papel fundamental en las personas con habilidades diferentes.

Es necesario aclarar y especificar que la psicología del deporte "NO" solo se encarga de estudiar el comportamiento del deportista durante los entrenamientos y/o durante la competencia; también se encarga de estudiar todos los aspectos que están vinculados y relacionados con el deportista: el entrenador, la familia, el medio ambiente, el deporte, etc. Todos los factores que afectan de algún modo al deportista.

Así lo confirma De Zanet (2004) en su artículo "*¿Qu'est ce que la psychologie du sport?*", en donde él define y determina ciertos aspectos específicos de esta ciencia aplicada; el concepto de su estudio se centra en la siguiente definición "la psicología del deporte es una disciplina científica que estudia a los individuos y a sus comportamientos en el contexto deportivo (p. 4). Ahora bien, entendiendo al deporte de forma muy extensa y en donde todas las actividades físicas son tomadas en cuenta.

Siguiendo con este estudio, la psicología del deporte se interesa por

- Las razones por las cuales un individuo practica o no una actividad deportiva.
- Los efectos del estrés en el rendimiento deportivo de un atleta.
- La medida en la cual la práctica de una actividad física puede ser benéfica o no para los individuos ansiosos o deprimidos.

A continuación se desarrollan ciertas temáticas específicas de la psicología de la actividad física y del deporte, en ciertos países del mundo se les conoce como técnicas de preparación mental y en otros son denominadas técnicas psicológicas, pero de igual manera, son temas específicos que son utilizados por los psicólogos del deporte y los preparadores mentales en su defecto.

PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Cauas (2001) recalca en su artículo sobre el entrenamiento mental, que este es cada vez es más importante en el ámbito deportivo, el trabajo psicológico o mental con los deportistas. Sobre todo en el alto rendimiento no se concibe un trabajo profesional sin considerar esta importante variable. En los países desarrollados deportivamente, el factor psicológico ya no se discute, y está integrado plenamente al trabajo multidisciplinario que recibe el deportista durante su preparación y entrenamientos. En algunas ocasiones esta labor es llevada a cabo por los mismos entrenadores (preparados para hacerlo), y en otras oportunidades, es el psicólogo (especializado en deportes), el que se encarga de dirigir y sostener el apoyo psicológico.

Esto, partiendo de esta premisa, es necesario conocer algunas de los diferentes factores y/o aspectos que componen el trabajo de intervención y de desarrollo de la psicología de la actividad física y deportiva. Entre ellos están:

Motivación

Para Moreno y González-Cutre (2005), la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007), “pues lo despierta y le da energía, lo despierta y lo regula”(Cervelló, et ál., 2002), y, por último, lo reiteran Calahorra, Aguilar (2009) y Martínez (2010), afirmando que la motivación viene siendo, por tanto, un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, la intensidad y la persistencia de la conducta.

De la misma manera, Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea y García (2002), enmarcan sus teorías motivacionales bajo la perspectiva de las metas de logro, las cuales consisten en que las personas actúan movidas en los entornos de logro, tales como en el deporte, por la necesidad de mostrar competencia, y que la percepción subjetiva de éxito depende del criterio empleado para definir en qué consiste el éxito (Nicholls, 1989). Concretando el entramado teórico de las metas de logro, las orientaciones motivacionales de los sujetos (orientación al ego y orientación a la tarea), marcan la disposición individual hacia un tipo u otro de implicación, asumiendo que la implicación al ego o a la tarea se refiere al estado que el sujeto experimenta en cada situación particular. Siendo, por tanto, el estado de implicación, el resultado de la interacción entre la disposición personal (orientación) y los factores determinantes del contexto en particular en que se encuentra el sujeto (clima motivacional).

Arnaldez (1992) define la motivación en el deporte como el motor de la conducta. La motivación es necesaria en toda actividad psíquica; supone la existencia de una necesidad no satisfecha y es vivida como una inquietud o tensión que solo desaparece cuando se alcanza el objeto deseado, ya sea real o ideal. La motivación de una conducta puede deberse a impulsos y necesidades de la persona, como así también a los incentivos provenientes del mundo exterior.

En el deporte, podemos determinar que existen dos tipos de motivación: una externa y otra interna. La primera tendrá que ver con el reconocimiento a través del público, del premio (puede ser dinero en el caso de los deportistas profesionales), la fama, etc. La segunda responde a expectativas propias que todo ser humano acarrea. Objetivos, metas, deseo de éxito, posibilidad de disfrute del deporte aún en competencia, etc.

Ansiedad

Para Masconi, Correche, Rivarola y Penna (2007) es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo¹. Así pues la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida (Gutiérrez, 1995).

Retomando a Cervelló et ál. (2002), quien determina que existen una serie de elementos tanto personales como situacionales relacionados con la aparición de la ansiedad previa

en las competiciones. Este tipo de situaciones y de elementos están relacionados con aspectos y características específicas de cada disciplina deportiva, el nivel de personalidad del atleta (tomado como una aproximación cognitivo-afectiva) y ciertos aspectos que provienen del medio ambiente externo; así lo confirma Cervelló cuando cita a Burton:

No solo existen elementos personales relacionados con la aparición de ansiedad en los entornos de logro (tales como la ansiedad rasgo, la autoeficacia, las metas de logro, las expectativas previas, la edad, la experiencia, el nivel de habilidad y el género) sino que también existen diferentes situaciones que determinan los niveles de ansiedad previos a la competición deportiva, tales como el tipo de deporte y la complejidad de la tarea (Burton, 1998).

Atención y concentración

Según Dósil Díaz Joaquín (2008), la atención, es la interacción con el entorno en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación (procurando desechar los estímulos no pertinentes), en el momento presente (excepto cuando la situación solicite interactuar con el pasado o con el futuro, retrospectiva o prospectivamente).

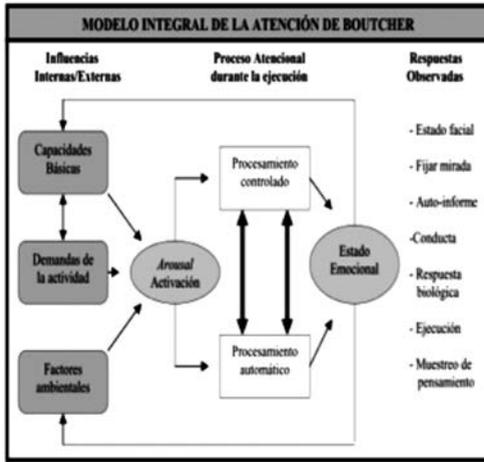
Retomando a Dósil (2008), afirma que “el control de la atención debe ser uno de los objetivos a tener en cuenta en cualquier programa de entrenamiento psicológico y una habilidad que deberán perfeccionar tanto a los deportistas como los entrenadores” (p. 177). Por tal afirmación es que se define la atención como proceso psicológico que permite al individuo establecer contacto con los estímulos más relevantes de la situación en el momento presente, omitiendo o eli-

1 Arousal: “es una activación general fisiológica y psicológica del organismo, que varía en un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (Goult y Krane, 1992).

minando aquellos otros que no son importantes o no hacen al caso, excepto cuando la situación, como indica Dósil (2008), “reclame interactuar con el pasado o con el futuro retrospectiva o prospectivamente” (p. 178).

En la figura 2 se muestra la estructura del modelo integral de la atención.

Figura 2. Modelo de la atención de Boutcher

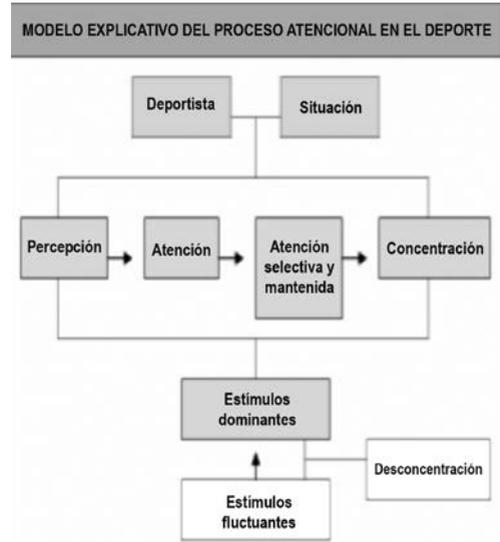


Fuente: tomada de Boutcher (2002).

Para Boutcher, cuando el deportista realiza una tarea que requiere la utilización de la atención se ve influenciado por tres tipos de factores: los de índole personal (capacidad, intereses, metas), los específicos de la actividad y los ambientales, factores que determinan su nivel de activación (arousal).

La atención debe centrarse en elementos concretos del presente, elementos seleccionados por su excelencia y utilidad después de haber ignorado otros (figura 3).

Figura 3. Modelo explicativo del proceso atencional en el deporte



Fuente: tomada de Dósil (2008).

De igual forma, es necesario e importante definir y hacer énfasis en la concentración; Dósil (2008) determina que la concentración, es el mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero según exija la situación que estemos enfrentando.

Y si queremos adentrarnos en una modalidad deportiva específica podemos remitirnos a Del Monte (2000), en su estudio con 114 judocas cubanos, él determina que la concentración tiene que ver con el desarrollo de la primera fase de los procesos psicomotores de cualquier acción táctica (percepción y análisis de la situación de encuentro), fase que interviene de manera importante en las restantes fases de la acción táctica (la solución mental de la tarea táctica especial y la solución motora de la tarea táctica).

Asimismo, Sánchez y Zanger (2007), en su estudio sobre la concentración y la aplicación de técnicas de preparación mental en

el equipo de Torball² de Brest, definen la concentración como “la focalización de la atención sobre una tarea que se desarrolla en el presente”

Personalidad y autoconfianza

Según Díez y Márquez (2005), la personalidad se refiere al nivel inconsciente, a los conflictos y ansiedades diversas por oposición al nivel consciente y cognitivo. De igual manera, Marín (2002), define la personalidad como aquello singular del hombre que emerge de su individualidad en relación directa con el medio ambiente con el que interactúa activamente. Ya refiriéndonos al deporte, de cualquier modo, acorde con la estructura de personalidad se elegirán unos y no otros deportes, el nivel de competitividad estará determinado por aspectos íntimos de esta estructura y los factores externos que la estimulen positivamente.

Ahora bien, si retomamos a Arnaldez (1992), él determina que

la personalidad es una construcción científica elaborada por la psicología con el fin de comprender la manera particular del ser y del hacer que es propia de una persona. Está constituida por las características y conductas típicas de un determinado ser humano. Da individualidad a cada persona: caracteriza lo individual que surge a medida que el niño crece, madura y reacciona a los muchos estímulos ambientales. La personalidad es un producto de la interacción del individuo con su medio social.

Este autor retoma definiciones de algunos autores especialistas en estas temáticas, tal es el caso de Freud (2006), que la considera como “la integración del Ello, el Yo y el

Super-yo” (pp. 4-10); Adler la entiende como “el propio sentido de la vida de un individuo, sus formas características de resolver los problemas y conseguir los objetivos que se ha fijado” (Cloninger, 2003, p. 114) y Freeman (1955) definió a la personalidad como “la individualidad que emerge de la interacción entre un organismo psicobiológico y el mundo en el cual se desarrolla y vive” (p. 453).

Arnaldez concluye que la práctica del deporte no modifica la personalidad, generalmente acentúa ciertos rasgos que ya están instalados en el individuo o que se van moldeando en el comienzo de la práctica deportiva. Es en el periodo de la Infancia-adolescencia en donde ejercen gran influencia los entrenadores que representan figuras de autoridad muy importantes, que tienen gran participación en las etapas de formación de la personalidad.

Ahora bien, es necesario dar una conceptualización de la autoconfianza, para tal fin retomamos a Dósil (2008). Este determina que la autoconfianza es utilizada con frecuencia en el ámbito de la actividad física y del deporte, para referirse a la percepción que tiene la persona sobre si su capacidad es suficiente para enfrentarse a una determinada tarea y sobre si sus resultados son positivos.

Sin embargo, es importante dar definición a otro factor importante en la psicología del deporte y de la actividad física como lo es la autoestima, por ejemplo, Marcuello (2008) define la autoestima como la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. De igual manera, López de Calle y Calero (2009) definen la autoestima como

2 Torball: deporte para personas en situación de discapacidad visual.

la valoración que hacemos sobre la valía que tenemos y que está basada en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Es decir, que todo esto nos indica que la persona no nace con un concepto fijo y estático de lo que es, sino que este se va formando y desarrollando progresivamente en función de muchas variables como son: rasgos de personalidad, necesidades psicológicas, educación familiar. López de Calle y Calero describen algunas características propias para valorar la autoestima, estas están designadas de la siguiente manera:

- Aspecto físico.
- Relaciones con los demás.
- Personalidad.
- Cómo le ven los demás.
- Rendimiento profesional o académico.
- Realización de tareas cotidianas.
- Funcionamiento intelectual.

Según una persona en su proceso de maduración y desarrollo, va adquiriendo una serie de normas o fórmulas que le ayudan a dar un sentido a sí mismo, al mundo y a lo que le rodea. Estas fórmulas determinan cómo va a clasificar lo que la persona percibe y observa y con el paso del tiempo y por el aprendizaje, acaba asociando casi automáticamente ciertas situaciones a unas características concretas.

Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo

El liderazgo es un concepto muy trabajado en múltiples estudios e investigaciones, debido a que en todo momento de la vida de un ser humano, como elemento que compone un grupo social, se determinan ciertos comportamientos especiales en las personas que componen dicho grupo. Es el caso de los líderes, personas que poseen ciertas características específicas en su modo de comportamiento al interior de un grupo. Por tal motivo, es importante conceptualizar el liderazgo. Para ello tomamos a Gutiérrez (1996), quien retoma el concepto de Stephen P. Robbins (1996), afirmando que “el liderazgo es la capacidad de influenciar grupos en la consecución de metas” (p. 95). Para Robbins, el liderazgo presenta tres enfoques importantes a destacar:

- *Teoría de la atribución-liderazgo*: los líderes tienen un comportamiento consistente con sus ideas y no tienen dudas cuando toman decisiones.
- *Teoría del liderazgo carismático*: postula que los seguidores establecen atribuciones de habilidades heroicas o extraordinarias al liderazgo cuando observan ciertos comportamientos.
- *El liderazgo tradicional vs. el liderazgo transformacional*: el primero motiva a través del esclarecimiento de las tareas, el segundo presta atención a las preocupaciones y necesidades de desarrollo de sus seguidores individuales, cambiando su percepción en temas que tienen interés para sus organizaciones ayudando a enfocar viejos problemas en formas nuevas.

Feu, Ibáñez, Graça y Sampaio (2007), en su estudio sobre evaluación psicométrica, del cuestionario de orientación de los entrenadores, en una muestra de entrenadores españoles de balonmano. Allí ellos retoman la definición de liderazgo expuesta por Chelladurai (1993); Chelladurai y Riemer (1998). Estos determinan que el liderazgo en el deporte ha estado orientado en tres aproximaciones:

- *El modelo multidimensional de dirección:* postula que la actuación deportiva y satisfacción de los deportistas están en función de la congruencia entre los requerimientos, preferencias y conductas del entrenador, del deportista y de las características contextuales.
- *El modelo medicinal del liderazgo:* está enfocado hacia la formación de jóvenes deportistas (Smoll, Smith, Curtis y Hunt, 1978). Este modelo sostiene que las reacciones de los deportistas a las conductas de sus entrenadores están condicionadas por sus percepciones y recuerdos de estos comportamientos.
- *El modelo normativo de los estilos de decisión:* está dirigido hacia los procesos sociales de las tomas de decisión (Chelladurai y Haggerty, 1978). Este modelo intenta identificar el estilo de decisión que los entrenadores, en función de la participación que los deportistas, adquieren en el proceso de toma de decisiones, relacionados con los siguientes problemas de entrenamiento: la presión temporal, la calidad de la decisión requerida, la apertura informativa, la complejidad del problema, la aceptación grupal, el poder del entrenador y la integración grupal.

Ahora bien, es necesario dar una conceptualización del líder, pues es al fin de los términos quien aporta de una u otra manera para el beneficio y consecución de la metas al interior de un grupo. Por tanto, Dósil (2008) define al líder como la persona con un carisma especial por el que se vuelca todo el grupo en cualquier situación y se convierte en el punto de referencia a seguir. Feu, Ibáñez, Graça y Sampaio (2007) se refieren al líder como la persona que tiene la capacidad de influir en los pensamientos, las conductas y los sentimientos de otros, es una figura que no es impuesta y se acepta de manera voluntaria.

Pasando a otros términos y aspectos, encontramos otro factor determinante en la psicología del deporte, como lo es la comunicación. La comunicación es la transmisión de una información entre un emisor y un receptor. Para comunicar algo se necesita un receptor, por lo que la dificultad que entraña el proceso se centra en la habilidad de lo que el emisor quiere transmitir y llegue correctamente a quien quiere transmitírsele: el receptor.

Azurmendi y Elduaiein (2007) determinan, en primer lugar, que el lenguaje es una de las principales herramientas de comunicación de nuestra sociedad. A través del lenguaje nombramos la realidad, la interpretamos y la construimos simbólicamente. El deporte es un importante espacio de socialización en el que actitudes, valores y comportamientos masculinos y femeninos se encuentran claramente establecidos y diferenciados. En este sentido, la comunicación es una herramienta muy eficaz para romper con los estereotipos preestablecidos y dar paso a un ámbito deportivo basado

en la búsqueda de la igualdad de mujeres y hombres.

El liderazgo y la comunicación son dos elementos que configuran las relaciones dentro de un grupo y están directamente relacionados con la cohesión. El líder desempeña un papel específico dentro de esta cohesión, pues el grupo le capacita para que actúe como guía en diferentes momentos de la temporada. El instrumento para que se produzca la cohesión es la comunicación, sin la cual el grupo dejaría de existir.

Pasando al último aspecto de este capítulo que tiene relación con la cohesión de grupo; Carron (1982) determina que la cohesión del grupo es un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos. Se destaca el aspecto dinámico, es decir, la cohesión puede hacerse y deshacerse, no es estática, no es para siempre. En este sentido, uno de los objetivos que se pretende desde la psicología de la actividad física y del deporte y que suele ser el deseo de la mayor parte de los entrenadores, es que la cohesión dentro del equipo o grupo sea lo más estable posible.

Ahora bien, si nos remitimos a Balaguer, Castillo, Moreno, Garrigues y Soriano (2004), ellos determinan en su estudio: “el clima motivacional y la cohesión en equipos de fútbol”, existen variables que ayudan a entender las dinámicas de los grupos con el fin de desarrollar ambientes de trabajo y de entrenamiento propio de los equipos. Por tal motivo ellos retoman la definición de Carron, Brawley y Widmeyer, quienes definen la cohesión de equipo como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia del grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de objetivos instru-

mentales y/o para satisfacer las necesidades afectivas de sus miembros” (1998, p. 213). Así, la cohesión en los grupos deportivos se considera que tienen cuatro dimensiones: la integración grupal hacia la tarea, la integración grupal hacia lo social, la atracción individual hacia el grupo en la tarea, y la atracción individual hacia el grupo en lo social.

De esta forma, mediante la cohesión en los equipos de jóvenes deportistas, se conseguirá tanto una mejora de sus relaciones interpersonales como un mayor bienestar en el juego.

PSICOLOGÍA APLICADA A LA INICIACIÓN Y AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Psicología de la educación física

Dósil (2008) determina que la psicología de la educación es una de las ramas de la psicología con mayor tradición, con mayor número de investigaciones y de las de mayor aplicación. Ella se encarga de estudiar los comportamientos del ser humano en una situación educativa, entendida como aquella en donde una o más personas intentan explicar algo a otra u otras personas. En esta situación se destaca el carácter intencional, por lo que es (tiene una finalidad) y donde la figura del mediador (el profesor en el ámbito académico) desempeña un papel fundamental.

La psicología de la educación física hace referencia, por tanto, a las situaciones educativas que se producen dentro del ámbito escolar como fuera de este. Se comienza describiendo los principios del aprendizaje, conocimientos básicos para cualquier persona interesada o con alguna responsabilidad en

la enseñanza. Se reflexiona sobre los aspectos que deben tener en cuenta el profesor o el entrenador para conseguir que la actividad física tenga efectos positivos.

El profesor de educación física y los entrenadores deben conocer las estrategias más adecuadas para que sus alumnos o deportistas adquieran mejor sus aprendizajes, así como para que se consoliden y los adquieran por largo plazo. El colegio se considera un lugar apropiado para optimizar los procesos de aprendizaje y para establecer y desarrollar patrones de conducta relacionados con la salud y el bienestar, entre los que la actividad física desempeña un papel relevante (García-Naveira, 2008).

Entrenamiento mental: preparación psicológica de entrenamientos y competiciones

Para Dósil (2008), el entrenamiento en el ámbito del deporte se rige por parámetros físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Los cuatro configuran las características que distinguen a los deportistas y su perfeccionamiento aumenta la probabilidad de que se produzcan éxitos en las diferentes actuaciones. El aspecto psicológico a estado "encubierto" a lo largo del tiempo en el sentido de que aunque la mayoría de los deportistas y entrenadores lo perciben como importante, pocos se han interesado por cómo mejorarlo. En la actualidad, nadie duda de que las habilidades psicológicas desempeñen un papel determinante en el rendimiento del deportista, aunque todavía sigue existiendo cierto desconocimiento de cómo entrenarlas.

Las características de los entrenamientos y de las competiciones han hecho que los

psicólogos del deporte adapten las técnicas psicológicas que se emplean en otros ámbitos diferentes al deportivo, lo que ha fomentado la creación de procedimientos específicos de asesoramiento e intervención para optimizar el rendimiento. El entrenamiento mental consiste en dotar a los deportistas de una serie de estrategias psicológicas para que adquieran la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y a las competiciones de la mejor manera posible, es decir, es un trabajo específico para aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista, o de cualquier persona en el contexto de la actividad física.

Es importante distinguir los términos habilidades psicológicas y métodos/estrategias psicológicas, puesto que se suelen utilizar indistintamente en el ámbito de la actividad física y del deporte. Ahora bien, retomando a Cox (2002), se puede indicar que las técnicas, métodos o estrategias se refieren a la práctica que lleva a adquirir una determinada habilidad psicológica (establecer objetivos, visualización, relajación progresiva, auto-habla, meditación, etc.), mientras que las habilidades psicológicas son las características que tiene el deportista y que hacen posible que tenga éxito en el deporte (motivación, autoconfianza, control atencional, concentración, control de la ansiedad y del estrés y autoconocimiento).

Para Cauas (2001) el entrenamiento mental consiste en preparar psicológicamente al deportista antes, durante y/o posterior a una competencia, mediante técnicas y herramientas psicológicas, para que afronte de manera óptima todas las situaciones internas y externas que subyacen a una competencia y que puedan eventualmente afectar la cabeza del deportista. Dentro

de esta preparación se trabajan numerosas variables, tales como la ansiedad precompetitiva, la concentración, la atención, la autoconfianza, la motivación, etc., si es que estamos hablando de asesorías individuales, ya que, en el caso de un equipo deportivo, las variables suelen ser la cohesión grupal, la comunicación, el liderazgo, metas colectivas, entre otras.

Pues bien, para un óptimo trabajo de intervención psicológica, en cuanto a la preparación mental se refiere, existen dos parámetros claves para tal desarrollo:

- Las características psíquicas que trae consigo el deportista.
- La “psicología específica” del deporte en cuestión, pues cada jugador y cada deporte tiene requerimientos psicológicos determinados.

El entrenamiento mental según el deporte: dependiendo del deporte, puede llevarse a cabo un entrenamiento mental distinto. Por ejemplo, en el caso del tenis, el trabajo psicológico es fundamental; primero, por tratarse de un deporte individual, y, segundo, porque es un deporte con oposición. Ambos elementos mencionados anteriormente hacen que la variable mental se convierta en una situación difícil de enfrentar, manejar y solucionar. Si hablamos de un deporte de conjunto, podemos determinar que en el fútbol el entrenamiento mental debe estar dirigido al grupo en su totalidad y trabajarse no solo dentro del terreno deportivo, sino también fuera de la cancha, ya que, muchas variables como la cohesión, el liderazgo y la comunicación intragrupal deben trabajarse con charlas y dinámicas colectivas en un lugar más privado y con mayor tranquilidad que una cancha de fútbol.

Estrategias psicológicas para la intervención en el deporte

La intervención psicológica en el ámbito de la actividad física y del deporte está basada en la aplicación de estrategias que pretenden aumentar el bienestar y el rendimiento del deportista o de los protagonistas del deporte (Dósil, 2008).

Las técnicas son las “herramientas” que posee el psicólogo para trabajar con los deportistas, por lo que denominarlas es importante cuando se pretende asesorar o intervenir en el contexto de la actividad física y del deporte. Igualmente, los deportistas, entrenadores, árbitros y directivos deben conocerlas, pues les ayudará a comprender mejor la forma de actuar del psicólogo del deporte y les proporcionará oportunidades para practicarlas por sí mismos.

Es importante retomar el artículo de Moesch (2008) denominado “*Fort danssatête [...] grâce à la psychologie du sport*”, allí ella afirma que a menudo uno asocia la psicología del deporte con la solución de problemas en el comportamiento de los deportistas antes, durante y/o después de la competencia; pero el trabajo del psicólogo consiste en gran parte en enseñar diferentes estrategias que serán las más apropiadas e integradas en el entrenamiento cotidiano. Este aspecto pedagógico puede ser realizado con deportistas individuales o de equipo. Los aprendizajes de un método de relajación permiten a los entrenadores y a los deportistas para mejorar la recuperación y disminuir los estados de nerviosismo.

El entrenamiento psicológico a nivel del rendimiento deportivo se constituye en un factor importante desde la óptica del desarrollo

global del rendimiento deportivo; Simón Ammann, doble campeón olímpico y campeón mundial de salto en ski, afirma “el trabajo mental, especialmente los métodos específicos, me ayudan a progresar considerablemente a lo largo de mi carrera deportiva”.

Por tanto, es necesario hacer énfasis en las técnicas de intervención psicológica más adecuadas para la aplicación en el ámbito de la actividad física y el deporte, se debe distinguir según el objetivo que se pretende. Si el deportista presenta un problema concreto, unas técnicas serán mejores que otras. Igualmente, si lo que se busca es aumentar las habilidades psicológicas del deportista, algunas son más recomendables por su aplicación a un mayor número de situaciones del deporte.

Todos los deportistas han adquirido a lo largo de su vida deportiva diferentes estrategias para enfrentarse a las dificultades que surgen en los entrenamientos y en las competiciones, por lo que la función del psicólogo en ocasiones será simplemente el perfeccionamiento de las mismas; sin embargo, en otras deberá ayudarle a cambiarlas, o enseñarle nuevas estrategias para poder modificar su comportamiento en situaciones concretas. De igual manera, Bornas y Noguera (2002) retoman a Cruzado, Labrador y Muñoz (1993), indicando que el objetivo de la modificación de conducta de los deportistas es promover el cambio a través de las técnicas de intervención psicológica para mejorar el comportamiento de las personas, de forma que desarrollen sus potencialidades y las oportunidades disponibles en su medio, optimicen su ambiente y adopten actitudes, valoraciones y conductas útiles para adaptarse a lo que no puede cambiarse

Psicología del ejercicio y de la salud: trastornos alimentarios, lesiones y discapacidad

Uno de los aspectos perjudiciales de la actividad física y del deporte es que pueden ser desencadenantes de trastornos de alimentación (TA). Los factores que están presentes en el desarrollo de los TA en el deporte están relacionados con los que explican la incidencia en la población general. Gutiérrez (2004); Guerra y Plaza (2001) presentan algunos de los característicos en el ámbito de la actividad física y del deporte:

- Presión social: la sociedad actual demanda un físico delgado y en forma.
- Presiones del entrenador: entrenadores obsesivos por el peso del deportista.
- Presión de los compañeros de equipo: la opinión del grupo de compañeros y de amigos tiene importancia en determinados momentos del ciclo vital.
- Presión del deporte: la demanda de peso en determinadas disciplinas deportivas para poder competir y conseguir buenos resultados.

Las lesiones deportivas son otra de las áreas que han experimentado un rápido crecimiento dentro de la psicología de la actividad física y del deporte. La cantidad de casos de deportistas lesionados que todos los años deben abandonar temporal o definitivamente (retirarse) de la actividad, han hecho que las autoridades deportivas tomen medidas, potenciando la investigación en esta área. Trabajos desde la psicología de la actividad física y del deporte han ido en varias direcciones:

- Entrevistas con deportistas lesionados con la intención de entender las consecuencias emocionales de sus problemas físicos, encontrándose que la ira y la depresión eran los más comunes (Díaz, 2005; Moran, 2004).
- Entrevistas con fisioterapeutas que atienden a deportistas lesionados con el propósito de conocer cuál es el tipo de tratamiento más efectivo y adecuado para la lesión y que habilidades psicológicas son las más importantes para el deportista.
- Influencia de la edad y el nivel de desarrollo de las lesiones deportivas.

La intervención en las lesiones deportivas se centró, hasta la década del ochenta, en los aspectos físicos, puesto que se relacionaban con causas de esta índole. Sin embargo, como apunta Swoap y Murphy (1995), poco tiempo después, los estudiosos del tema se dieron cuenta de que, además de percibirse una pérdida de ciertas capacidades físicas, los deportistas lesionados tienen la sensación de que han perdido una parte notable de "sí mismos". Poco a poco se han introducido los aspectos psicológicos en los tratamientos, utilizándolos tanto los fisioterapeutas y médicos, como los psicólogos del deporte que intervienen en casos de lesión.

El objetivo de cualquier tipo de programa de intervención psicológica en lesiones deportivas, es ayudar a que el deportista recupere plenamente su estado de forma y que consiga regresar a la práctica deportiva lo antes posible. Para conseguirlo, se recomienda tener en cuenta las intervenciones de tipo preventivo e intervenciones específicas cuando se produce la lesión (intervención poslesión).

La lesión deportiva forma parte de la vida del atleta, ya sea cuando la sufre, ya sea cuando ocurre a sus compañeros o a sus opositores. Los atletas deben afrontar eficazmente este estrés para reducir una respuesta exacerbada a situaciones potencialmente estresantes, comunes en el deporte. El creciente campo de la psicología de la lesión deportiva ha investigado, hasta ahora, dos vertientes:

- Los antecedentes psicológicos.
- Los aspectos psicológicos poslesión.

En este texto se trató fundamentalmente de la primera vertiente, que se ha basado en el Modelo de Estrés y Lesiones Deportivas (MELD) de Andersen y Williams (1988). Este modelo tiene como núcleos la respuesta al estrés y tiene como principio que si un individuo: a) tiene un conjunto de rasgos de personalidad que tienden a exacerbar la respuesta al estrés; b) está sobrecargado por factores de estrés; c) sea portador de un conjunto reducido de capacidades de afrontamiento; y d) está expuesto a una situación potencialmente estresante, presentará un aumento de la tensión muscular y alteraciones de tensión que pueden originar lesiones deportivas.

REFERENCIAS

- Arcuello, A. (2008). *Autoestima y autosuperación: Técnicas para su mejora*. Valencia: Clínica Psicológica V. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autoestima.shtml>
- Arnaldez, P. (1992). *Psicología aplicada al deporte —Personalidad y deporte— Motivación en el Deporte*. Buenos Aires: Asociación de Psicología del deporte Argentina.

- Azurmendi, E. A. y Elduaien, Q. M. (2007). *Guía para una comunicación igualitaria en el deporte*. País Vasco: Departamento de Cultura del Gobierno Vasco - EuskoJauralitz.
- Balaguer, I.; Castillo, I.; Moreno, Y.; Garrigues, V.; y Soriano, L. (2004). El clima motivacional y la cohesión en equipos de fútbol. *Encuentros en Psicología Social*, 2, 152-156.
- Bornas, X. y Noguera, M. (2002). Bases científicas de la terapia de conducta: nuevas propuestas para un nuevo programa. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2, 9-24.
- Calahorro, F. y Aguilar, J. (2009). Revisión conceptual del término de motivación en el deporte: teorías, problemas derivados y evaluación. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 1, 141-160.
- Cauas, R. (2007, julio-agosto). *El entrenamiento mental*, año 1, núm. 1. Recuperado de <http://www.portaldeportivo.cl/>
- Cervelló, E.; Santos-Rosa, F.; Jiménez, R.; Nerea, A. y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista de motricidad*, 9, 141-161.
- Clononger, S. (2003). *Teorías psicológicas* (3ª ed.). México.
- De Zanet, (2004). Qu'est-ce que la psychologie du sport ? Série d'articles publiés sur le site. Recuperado de http://www.optimumcoaching.be/dossiers/download/2004psychologie_du_sport.pdf
- Del Monte, L. (2000). *Relación entre la capacidad de concentración de la atención y el rendimiento en las judokas del Equipo Nacional de Cuba*. Judobrasil. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd87/judoka.htm>
- Díaz, I. (2005). Propuesta de un programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria para entrenadores. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5, 68-80.
- Díez, A. y Márquez, S. (2005). Utilización de sociogramas para la valoración de la cohesión interna de los jugadores de un club de fútbol. *European Journal of Human Movement*, 14, 37-52.
- Dósil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Feu, S.; Ibáñez, S. J.; Graça, A. y Sampaio, J. (2007). Evaluación psicométrica del cuestionario de orientación de los entrenadores en una muestra de entrenadores españoles de balonmano. *Psicothema*, 19, 699-705.
- Freeman, F. (1955). *Theory and practice of psychological*. Ed. Rev. New York, Holt, Rinehart y Winston.
- Freud, S. (2006). El yo y el ello. En *Obras completas* (t. XIX). Buenos Aires: Amorrortu.
- García-Naveira, A. (2008). El estilo de personalidad en jugadores de fútbol de competición y diferencias en función de la demarcación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2, 19-38.
- Guerra, C. y Plaza, H. (2001). Desarrollo histórico del enfoque conductual.
- Gutiérrez, M. (1995). Cambios de enfoques metodológicos en el estudio del liderazgo. *Revista de servicio civil*, núm. 15, 93-97.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, núm. 335, 105-126. Recuperado de <http://www.educacion.gob.es/revista-de-educacion>

- Iturbide, L. M. (2004). La atención y la concentración en el deporte [tema V]. Universidad del País Vasco (UPV/EHU), 278-314.
- López de Calle, E. y Calero, P. (2009). *La autoestima*. Valencia: Clínica Psicológica V. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autoestima.shtml>
- Marín, C. (2002). La competición deportiva y la personalidad. Asociación Costarricense de psicólogos deportivos. Costa Rica. Recuperado de http://www.acopde.org/index.php?option=com_content&view=article&id=61:la-competition-deportiva-y-la-personalidad&catid=45:paraentrenadores&Itemid=68
- Martínez, C. (2010). *La ansiedad en el deporte y su aplicación práctica en el atletismo*. Madrid. Recuperado de <http://www.aamoratalaz.com/articulos/ADAPA05.pdf>
- Masconi, S.; Correche, M. S.; Rivarola, M. F. y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en Humanidades, VIII(II)*, 183-197.
- Moesch, K. (2008). *Fort dans sa tête... grâce à la psychologie du sport! SwissVolley*, núm. 30. Recuperado de http://www.volleyball.ch/uploads/media/30_31_Sportpsychologie_F.pdf
- Moreno, J. y González-Cutre, D. (2005). *Adherencia a los programas acuáticos a través de la teoría de la autodeterminación*. En Moreno, J. A. (Ed.). *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas*. Murcia: Instituto U.P. de Ciencias del Deporte.
- Moreno, J.; Cano, F.; González-Cutre, D. y Ruiz, L. (2008). Perfiles motivacionales en el salvamento deportivo. *Motricidad. European Journal of Human Movement, 1*, 61-74.
- Moreno, J.; Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología, 25*, 35-51.
- Núñez, R. (2005). Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico. En Weinberg y Gould. *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Salazar, J. (2008). *Psicología deportiva. Atlantic International University*, 2-62.
- Sánchez, A. y Zanger, A. (2007). *La concentración en el equipo de Torball de Brest* [tesis para obtener el título de magister en Deporte, salud y sociedad, Desarrollo personal, recursos mentales de las actividades físicas y deportivas]. Brest, Francia: Université de Bretagne Occidentale.
- Swoap, R. y Murphy, S. (1995). Sport Psychology interventions. Atingdesorders and weight management in athletes.