

24



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES

CAMPUS IZTACALA

LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE
(UN ENFOQUE TEORICO METODOLOGICO)

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA

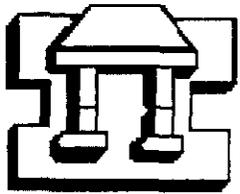
PRESENTA

JOSEMARIA CASTAÑEDA CADENA

ASESOR: MTRO. ANDRES MARES MIRAMONTES

DICTAMINADORES: LIC. RODRIGO MARTINEZ LLAMAS

LIC. GONZALO A. OROZCO ALBARRAN



IZTACALA

OCTUBRE DEL 2000

287421



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A MIS PADRES Y HERMANOS

***Porque con ellos me formé y aprendí los mejores valores
humanos***

A EDITH, MI ESPOSA

Por los años de cariño, comprensión y solidaridad

A CLAUDIA BERNALDEZ

Por su ayuda incondicional y calidad humana

A ANDRES, MI ASESOR

Por el respeto y apoyo que siempre mostró a mi trabajo

A MIS PADRES Y HERMANOS

***Porque con ellos me formé y aprendí los mejores valores
humanos***

A EDITH, MI ESPOSA

Por los años de cariño, comprensión y solidaridad

A CLAUDIA BERNALDEZ

Por su ayuda incondicional y calidad humana

A ANDRES, MI ASESOR

Por el respeto y apoyo que siempre mostró a mi trabajo

INDICE

Resumen	
Introducción	
Cap. 1 Actividad física y deporte	1
1.1 Importancia de la actividad física para el hombre	1
1.2 Orígenes y características del deporte	8
1.3 El deporte como campo científico	18
1.4 La formación y preparación de los deportistas	27
Cap. 2 La Psicología en el contexto del deporte	38
2.1 Antecedentes	38
a) La psicología como ciencia	38
b) La psicología como disciplina y profesión	45
2.2 Situación de la psicología del deporte	61
a) Relación de la psicología con el deporte	61
b) Aportaciones de la psicología al deporte	70
c) Perspectivas de la psicología del deporte	76
Cap. 3 Criterios para el trabajo psicológico en el área del deporte (una propuesta)	87
3.1 Fundamentación	87
a) Deporte y rendimiento	87
b) Rendimiento y preparación de los deportistas	92
3.2 La metodología del deporte	102
a) El entrenamiento como forma de poner en práctica la preparación de los deportistas	102
b) La psicología del deporte y la preparación psicológica de los deportistas	109
3.3 Planificación y desarrollo de la preparación psicológica de los deportistas	117
a) La preparación psicológica como proceso metodológico	117
b) El proceso de preparación psicológica	121
1) Fase de diagnóstico psicológico	123
2) Fase de diseño de la estrategia de preparación psicológica	132
3) El plan de preparación psicológica y su operación	142
Conclusión	147
Bibliografía	152

R E S U M E N

Tradicionalmente se ha conceptualizado al deporte como un juego lúdico-agonístico, una actividad no productiva que el hombre realiza en sus tiempos de ocio y con propósitos recreativos; sin embargo, en la sociedad contemporánea esta interpretación solo es cierta en parte. Aunque la mayoría de quienes practican el deporte continúan haciéndolo con un sentido recreativo y para mantenerse en forma, con el fomento del deporte profesional o de paga, el perfil general de la actividad se ha enfocado sustancialmente hacia el rendimiento competitivo, lo que ha dado lugar a la conformación de sofisticados sistemas de entrenamiento y preparación de los atletas que los lleven planeada y progresivamente a perfeccionar las diversas cualidades que requieren dominar para triunfar sobre sus potenciales adversarios.

Conforme a lo anterior y debido a que en la actualidad los sistemas de entrenamiento y selección deportiva tienen una amplia difusión internacional, los atletas que participan en las competencias cada vez son más homogéneos en cuanto a sus potencialidades físicas y recursos técnico-tácticos. Por ello se hace necesario que el deportista cuente con otro tipo de habilidades y elementos que le permitan actuaciones más consistentes y lograr cierta ventaja sobre los oponentes. En ese sentido la Psicología del Deporte ha venido aportando algunos de sus recursos técnico-metodológicos que, integrados durante el proceso formativo de los deportistas contribuyen a fortalecer y optimizar su rendimiento.

En relación con las ideas expresadas, consideramos que la práctica deportiva dominante, es decir la competitiva,

durante su desarrollo induce en los deportistas y entrenadores procesos y fenómenos psicológicos cuya naturaleza y peculiaridad deben investigarse científicamente, ya que al ejercer una influencia determinante para el logro de los objetivos que cada uno establece, requieren ser abordados con solvencia y oportunidad para que no obstaculicen los procesos que se siguen hacia tales propósitos.

La aplicación de la Psicología en el ámbito del Deporte no es un acontecimiento nuevo, algunos autores de la exUnión Soviética hacen referencia de su aplicación hacia los primeros años del siglo XX. Pero en la medida que los resultados deportivos fueron cobrando mayor significación social, económica y política y que la participación de la ciencia se tornó indispensable, las demandas hacia la Psicología han ido en aumento y se han vuelto más específicas. Esto ocurre de manera particular al llevar a la práctica el sistema de entrenamiento deportivo, ya que este proceso presenta a los atletas numerosas y variadas exigencias ante las que debe actuar con la máxima intensidad. En ese contexto es que abordar y discutir sobre los asuntos psicológicos relacionados con el deporte resulta imprescindible y de gran actualidad ya que contribuye no solo a difundir la información que se ha generado, sino también a encontrar mejores opciones que aportar para la práctica profesional de quienes colaboran en ese ámbito.

De acuerdo con lo anterior la presente investigación tiene como propósito perfilar un trabajo que permita analizar las condiciones en que se realizan las prácticas deportivas en la actualidad, así como las perspectivas del trabajo psicológico aplicado y la organización particular que habrá de presentar

en respuesta a las demandas del deporte organizado; cuyos aportes requieren verse materializados en el contexto del sistema de entrenamiento y de las competencias, como elementos sustantivos y culminantes del propio deporte. En suma, se pretende identificar al deporte como un campo de trabajo profesional para el psicólogo, delimitar su objeto de estudio particular, y concretar, desde un marco teórico-metodológico convergente, los niveles y formas de participación del psicólogo en el proceso formativo de los deportistas nacionales.

INTRODUCCIÓN

La dinámica seguida por el desarrollo social contemporáneo ha configurado fenómenos, como el deporte, que aunque presentes en la historia, apenas hace unos años pasaban desapercibidos porque no eran considerados importantes.

El impacto cultural que han logrado, la multitud de intereses que generan, imponen una atención especial hacia dichos fenómenos, lo que se refleja en la formación de cuadros de profesionales especializados que los aborden e investiguen desde una perspectiva científica, con el fin de canalizar los conocimientos obtenidos sobre ellos en beneficio de la propia sociedad. Pero fundamentalmente para aportar información que sea significativa a quienes están directamente interesados en el tema.

El movimiento al que se ha dado el nombre de Psicología del Deporte es indiscutiblemente de esa naturaleza y cada día cobra mas fuerza como campo disciplinario y de aplicación de la psicología, según lo indican la cantidad de especialistas, encuentros y publicaciones que surgen continuamente en todo el mundo para analizar y definir las acciones profesionales que habrán de realizar los psicólogos en el terreno de la práctica deportiva.

Su origen disciplinario, desde luego, lo encontramos en el deporte tal como se ha estructurado y practica actualmente. Sus rasgos característicos, enfocados hacia el rendimiento y el profesionalismo lo han vuelto, en pocos años, un espectáculo tan amplio e importante para la sociedad, que se requiere, en estas circunstancias, hacer un esfuerzo sólido

que lleve a explicar sus raíces, identificar sus características y satisfacer sus múltiples demandas.

Tradicionalmente se ha conceptualizado al deporte como un juego (lúdico-agonístico), un pasatiempo, una tarea humana de valor meramente formativo, sin embargo, en la sociedad contemporánea esta actividad, al involucrar aspectos e intereses políticos y comerciales de diversa índole, obliga a considerarlo objeto de análisis y manejo científico, por su carácter de espectáculo de masas, así como por su trascendencia e impacto social. Es decir, porque a través de los logros que en este rubro obtienen los atletas, se materializa, de alguna manera, el grado de bienestar alcanzado por el grupo social del que forman parte.

De esta forma, ante la complejidad del fenómeno, diversas ciencias han contribuido con planteamientos teórico-metodológicos para el desarrollo del deporte, así como para perfeccionar las capacidades de los deportistas, con el propósito de que sean cada vez más competitivos y alcancen mejores rendimientos en el contexto internacional. Por ello, importantes grupos de especialistas en todo el mundo, han orientado su quehacer profesional hacia el deporte, colaborando con entrenadores y técnicos en la preparación de los deportistas, principalmente los de alto nivel competitivo.

En ese orden de ideas, hemos de considerar que la práctica deportiva induce en los participantes directos de esta actividad (deportistas, entrenadores, técnicos, espectadores y dirigentes) procesos y fenómenos psicológicos cuya naturaleza y peculiaridad deben precisarse científicamente, ya que influyen de manera determinante para el logro de los resultados esperados. En México la participación de los

psicólogos en el proceso formativo de los deportistas ha sido débil y poco sistemática, ya que se carece aún de planteamientos teórico-metodológicos sólidos que permitan canalizar organizadamente sus acciones y hacerlas más significativas para la comunidad deportiva. Generalmente son personas emergentes (médicos, profesores o no profesionales) quienes tradicionalmente han asumido, cuando se les requiere, el papel de la preparación psicológica de los deportistas; sin embargo, al no tener una propuesta concreta de trabajo, sus acciones son aisladas, esporádicas y, por ello, poco valoradas en el medio.

Conforme al planteamiento anterior, a través de este trabajo se pretende caracterizar al deporte como un campo de trabajo profesional para el psicólogo, delimitando su objeto de estudio particular, y concretando, desde un marco teórico-metodológico, los niveles y formas de participación en el proceso formativo de los deportistas.

Los propósitos del presente trabajo se cubren mediante la revisión, en el primer capítulo, del devenir del deporte, de los elementos que se le han incorporado hasta alcanzar las características que actualmente posee. Se enfatiza, en el segundo capítulo, sobre la necesidad de contar con una psicología unificada y sólida con el fin de satisfacer las demandas que el contexto deportivo le propone. Sus principios teóricos y aportaciones técnico-metodológicas aplicadas al deporte, alcanzan su verdadera dimensión, de disciplina práctica, en el proceso del entrenamiento deportivo, por ser este el sistema metodológico, utilizado por excelencia, para llevar a la práctica la formación y preparación de los deportistas.

Consideramos, en ese sentido, imprescindible abordar este análisis, en tanto que el ejercicio de la Psicología aplicada al Deporte tiene que derivar su objeto de estudio, objetivos, tareas y metodología particulares a partir de requerimientos concretos, los cuales solo pueden identificarse en el contexto de una determinada práctica del deporte, aquella que se realiza de forma sistemática y con el fin de lograr algún tipo de rendimiento.

No podemos soslayar que con el transcurso del tiempo, el deporte ha devenido, de ser un acontecimiento trivial, a un sistema organizado y de gran jerarquía social. Cuya variedad y complejidad de elementos que lo articulan, tienen que ser abordados a través de múltiples disciplinas científicas, entre las que se encuentra la psicología. La cual, en ese contexto, ha reflejado tener poca consistencia y continuidad, principalmente, por la diversidad de posiciones teórico-metodológicas que prevalecen al interior de esta Ciencia y también por el desconocimiento u omisión de la metodología deportiva.

De acuerdo con el planteamiento anterior y como un aporte de esta investigación, en el tercer y último capítulo, se propone un marco teórico-metodológico que, afianzado en la teoría del deporte, define, fundamenta y orienta las funciones y tareas sobre las que habrá de enfocarse el ejercicio de la Psicología en el Deporte como disciplina y profesión, esto es: organizar la preparación psicológica de los deportistas. Con el fin de que su contribución hacia el deporte resulte de mayor trascendencia social.

CAPITULO 1

ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

1.1 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL HOMBRE

En el mundo actual existen una gran cantidad de procesos y eventos políticos, económicos, sociales, científicos, artísticos, etc. que atraen la atención de la humanidad: La posibilidad científica de clonar seres humanos, los conflictos en el Medio Oriente, las guerras étnicas desencadenadas por la caída del Muro de Berlín y la desintegración del Bloque Socialista, la Globalización de la Economía, los preparativos para hacer frente a las situaciones del nuevo milenio, la lucha contra enfermedades como el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), el Cáncer, etc. Sin embargo, con toda la importancia que tienen tales sucesos para la humanidad, ninguno de estos eventos o actividades acaparan tanto, y tan continua y masivamente la atención como lo ha logrado hacer el deporte.

Como actividad lúdico-competitiva (Cagigal, 1975, p.24), el deporte ha ido poco a poco adquiriendo cada vez mayor significación en la cotidianidad del hombre contemporáneo, a tal grado que según Haag (1981, p.122) se le considera el fenómeno social y cultural mas importante de nuestro tiempo. La gama de intereses que genera, personales, institucionales, nacionales, regionales e internacionales, en los diferentes aspectos de la cultura, hacen que esta aseveración sea confirmada todos los días a través de los medios de comunicación, quienes dedican progresivamente más y mejores espacios para cubrir la información que este fenómeno propicia en todo el mundo. Al respecto dice Guibu (1988,

p.65): "El deporte contemporáneo se encuentra en un progreso continuo. Cada día la prensa de la especialidad nos informa sobre las hazañas y records que se nos hacían difíciles de anticipar".

La rápida e inusitada emergencia del deporte en los primeros planos del interés humano ha despertado la suspicacia de un buen número de analistas sociales tales como: Vinnai (1978); Cagigal (1975, 1985 p. 64); Brohm (1982) quienes, desde diferentes puntos de vista lo critican, principalmente, por la comercialización y manipulación de las masas que se hace a través de él. Y ponen en tela de juicio su legitimidad como fenómeno social, pues afirman que éste se ha venido conformando artificialmente obedeciendo a intereses extradeportivos, principalmente de tipo económico.

Sin embargo, la realidad es que el deporte está aquí, presente y seduciendo a millones y millones de personas quienes como deportistas, técnicos, directivos o aficionados, encuentran en el deporte diferentes formas de satisfacer sus necesidades y motivaciones.

Desde luego que esta situación privilegiada por el interés humano, no surgió de manera espontánea, como sabemos no ocurre con ningún fenómeno donde participa el hombre, sino que por el contrario, es producto del devenir de la sociedad. En tales circunstancias, hablar de deporte dentro del presente contexto sociohistórico nos obliga a precisar tanto el momento de su aparición como algunos aspectos en relación con sus características, condiciones, lugar donde surge como fenómeno comprensible y diferenciable tanto por la óptica del conocimiento como por la forma de manifestación práctica.

En su acepción moderna, el deporte nace en la Edad Media, sin embargo las prácticas populares, las conductas grupales o

institucionales que hoy entendemos como deportivas nacen según Cagigal (1985, p. 10) mucho antes, su origen lo encontramos en el propio origen del hombre, en su actividad, "Se entiende por actividad el conjunto de acciones del hombre orientadas a la satisfacción de sus necesidades e intereses" (Rudik, 1973, p. 1) la cual, de acuerdo con Linton (1972, p. 72), es profundamente distinta de la que exhiben los demás mamíferos, incluyendo a los antropoides, nuestros parientes mas cercanos; es decir, en los mamíferos la actividad total de los individuos está integrada por tres elementos: la conducta instintiva, la conducta resultante de la experiencia individual y la conducta aprendida de los otros individuos. Así, mientras que para los mamíferos inferiores en la escala filogenética, su actividad depende de los dos primeros elementos, para el hombre su actividad es atribuida principalmente al último de ellos, esto es, al aprendizaje, de donde deriva su carácter intencional y organizado, ya que tiene la finalidad expresa de satisfacer las necesidades e intereses humanos los cuales, podemos decir, junto con Linton (1972, p. 87) están socialmente determinados. Al respecto Rudik (1973, p. 1) también señala: "Los rasgos que caracterizan la actividad del hombre son: su carácter social, su finalidad, su carácter planeado y su duración".

En este sentido, debemos entender a la actividad humana no como una reacción, ni como un conjunto de reacciones, sino como un sistema de pautas de conducta que tienen una estructura; sus transiciones y transformaciones internas, y su desarrollo particular; aquí también Rudik (Op.Cit., p. 2) nos ofrece el siguiente argumento: "Los diversos movimientos, actividades e incluso las diversas acciones no llegan a constituir la actividad. No forman la actividad del maestro

las diversas acciones que realiza, sino el conjunto de todas sus acciones a lo largo del prolongado periodo del proceso de enseñanza. No es uno u otro disparo a la puerta del futbolista lo que constituye su actividad, sino toda su actuación en el juego", y agrega (Op. Cit., P. 3): "Toda actividad consta de determinadas acciones y toda acción se compone de diversas operaciones".

La historia del hombre está vinculada con la actividad de individuos concretos la cual transcurre en condiciones de una colectividad abierta, entre los hombres que lo rodean, juntamente y en interacción con ellos, o a solas con la realidad objetiva en que se encuentra inmerso. La actividad del individuo humano es, en este contexto, un sistema de reacciones sociales al margen de las cuales, esa actividad carece de significado, no existe en absoluto; pues, necesariamente está determinada por las formas y medios de interacción social que son engendradas por el desarrollo de los sistemas de producción y no pueden realizarse de otro modo que en la actividad de los individuos concretos (Kosik, 1981, p. 25).

De esta forma la intencionalidad que caracteriza a la actividad humana esta determinada por el sistema de producción en que cada individuo se desarrolla, ya que éste define en función de sus necesidades históricas y su nivel de organización social, el sentido u orientación de dicha actividad, desplegando un proceso de transmisión de patrones de comportamiento social que cumpla dos funciones primordiales:

- a) La adaptación y organización de la conducta de los individuos integrantes del grupo, y

- b) El desarrollo de una conciencia de grupo que permita, por un lado, identificar las actividades necesarias para el bienestar social inmediato y, por el otro, distribuir esas actividades entre los individuos más capacitados para desarrollarlas.

Solo cuando se ha resuelto y equilibrado la división y distribución de dichas actividades, la comunidad registra un correspondiente aumento en la interdependencia de sus miembros, lo que hace según Linton (Op. Cit., P. 103) que sus actividades sean fácilmente predecibles, y mas completa y efectiva su coordinación para los fines del grupo.

En tales circunstancias, el hombre conoce al mundo y se vincula con él a través de su actividad, esto es, siguiendo a Piaget (1983, p. 56): "Conocer un objeto es por tanto, operar sobre él y transformarlo para captar los mecanismos de esta transformación en relación con las acciones transformadoras. Conocer es asimilar lo real a estructuras de transformaciones, siendo estas estructuras elaboradas por la inteligencia en tanto prolongación directa de la acción", ya que el conocimiento no procede, en sus orígenes ni del sujeto ni de los objetos presentes en la realidad, más bien es el resultado de las interacciones que transcurren entre ambos; es decir, el instrumento de intercambio inicial no es la pura percepción, sería demasiado simplista y erróneo concebirlo de esa manera, sino más bien es la acción plástica, el movimiento complejo del sujeto lo que permite que éste actúe instrumentalmente sobre el objeto aproximándose a él, manipularlo, modificarlo y conocerlo. Modificando la naturaleza, el hombre se modifica a si mismo, perfecciona sus cualidades intelectuales y físicas, en un proceso por demás complejo, donde por un lado el individuo participa como

sujeto histórico-social, con un determinado nivel de desarrollo y exigencias inherentes a la sociedad y clase donde vive inmerso, y por el otro, participa como objeto de esa actividad, dinamizado por todos los elementos y componentes de su cultura, los cuales directa o indirectamente actúan sobre él modificando progresivamente su esencia biopsicosocial a fin de perfeccionarla.

Gran parte de ese conocimiento sobre la realidad, el hombre lo efectúa a través de su cuerpo, de su entidad corporal, como afirma Cagigal (1979, p. 24)) "...El hombre vive desde el cuerpo y también a través del cuerpo. Toda su comunicación ha de contar con el cuerpo. En este caso el cuerpo es el gran instrumento, condición '*sine qua non*' para una vida social, para la transmisión de cualquier vivencia, para la expresión de afuera de cualquier sí mismo. El principal medio de expresión y comunicación, con gran superioridad sobre los otros, es la palabra. Pero aun en la manifestación verbal, aparte del correcto funcionamiento de los elementos logofónicos, la expresión del resto del cuerpo tiene importancia. Y fuera de la comunicación verbal, el cuerpo es parte e instrumento para el largo repertorio de expresiones".

Observamos en el sentido señalado por Cagigal, que las circunstancias presentes en cada época por la que ha transitado el hombre, le han exigido cada vez mayor capacidad de dominio corporal, destreza física, mayor capacidad de movimiento, es decir, del desarrollo, adquisición y uso de patrones de ejecución física mas precisos y sofisticados. Primero para la recolección, la caza, la pesca; la elaboración de alimentos, herramientas y armas; la construcción de viviendas y espacios para adorar a sus deidades, etc. que le permitieran una vida social más cómoda

y agradable, edificando, a través de los años, con estas acciones sus procesos y sistemas de producción; es decir, "toda actividad humana constituye de algún modo un enfrentamiento con el medio. Una de las formas mas importantes de tal enfrentamiento es el aprendizaje, mediante el cual se realiza, por una parte, una adaptación activa a las exigencias del ambiente y por la otra el cambio del mismo" (Daugis y Ungerer, 1981, p. 294).

Sin embargo y de manera paralela, el hombre ha venido creando y desarrollando otro tipo de actividades que sin ser meramente productivas han actuado colateral y significativamente en ese proceso de dominio corporal. Algunas de éstas, son las actividades físicas de preparación, el juego, las actividades plásticas como la danza o la escultura, las deportivas, etc.

1.2 ORÍGENES Y CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE

Como se mencionó en líneas anteriores, el concepto "deporte" es relativamente moderno y aun cuando puede resultar un error metodológico referirnos con ese término a prácticas humanas que con características afines al deporte, el hombre ha venido realizando desde la antigüedad, es necesario retomar y caracterizar algunas de estas prácticas, específicamente la actividad física en general y el juego en particular, pues en ellas encontramos los elementos básicos que constituyen al deporte que hoy conocemos como fenómeno e institución social. Al respecto señala Ulman (citado por Brohm, 1965, p. 27) "...los hombres se han dedicado siempre a hacer ejercicios físicos, pero no es suficiente hacer ejercicios físicos para considerar que se hacía deporte; era necesario que se produjeran bajo la forma de una competición lúdica."

La elección de estas dos formas de actuación humana, la actividad física y el juego, paralelamente con la competencia, inherente al espíritu agonista del ser humano, no obedece al azar pues ambas son componentes característicos, fundamentales y definitorios que comúnmente se le atribuyen al deporte. El español Cagigal (1975, p. 42) afirma, "En un primer plano hay tres elementos considerados desde antiguo con bastante unanimidad como constitutivos primigenios del deporte que, mas que como funciones, roles, o aplicaciones, pueden ser considerados como originales: juego, ejercicio físico, y en gran parte la competición".

Desde esa perspectiva, el deporte constituye una amalgama compleja de procesos y acciones de diversa índole, en las

que, desde luego, observamos el predominio de las acciones de tipo físico (somático-corporal), es decir, donde están implicadas, por la propia naturaleza de la actividad, destrezas motoras finas y gruesas que configuran el fundamento técnico-normativo de cada especialidad deportiva, y que, en alguna proporción, obedecen a las capacidades condicionales: de fuerza, velocidad y resistencia, y las coordinativas: de destreza y movilidad (González, 1985, p. 10-11).

En cualquier tipo de actividad, es necesario cierto dominio de las acciones que la conforman para obtener los resultados esperados de ella. En los deportes esta condición es insoslayable por su carácter competitivo, ya que, siguiendo a Rudik (1973, p. 3), "Los hábitos, las destrezas no surgen de súbito, y tampoco de improviso, sino que siempre son el resultado de un adiestramiento más o menos prolongado".

En ese contexto podemos observar que la atención del hombre por desarrollar sus propias capacidades físicas es tan antigua como el hombre mismo, en virtud de que cada una de ellas o en conjunto le son imprescindibles para transformar a la naturaleza y de esta manera lograr la satisfacción de sus necesidades. Así, encontramos que la mayor parte de las formas motoras (generales y especializadas) conocidas hoy en día, tuvieron inicialmente un origen productivo. Sin embargo, las actividades laborales no eran únicamente un medio de producción, sino que paralelamente, constituían también una escuela para desarrollar y perfeccionar las capacidades motoras necesarias -para la supervivencia, así como las capacidades intelectuales y sensoriomotrices asociadas a ellas. Lo cual llevó, necesariamente, a unas formas de movimiento y de trabajo más racionales y eficientes, a fin de

que el individuo adquiriera una mejor coordinación visomotora, una mayor habilidad de la mano y una creciente destreza de todo el cuerpo que le permitieran lograr según Meinel y Schnabel (1988, p. 34) mayor precisión, rapidez y seguridad en el manejo de los recursos de trabajo (componentes y herramientas) cada vez mas refinados y complicados. No obstante, encontramos también que el mayor énfasis por cultivarlas hasta su perfección fue puesto con fines guerreros, como apunta Riveiro (1975, p. 59).

Conforme a lo anterior, observamos que los soldados desde la antigüedad ocuparon gran parte de su tiempo para prepararse físicamente, de tal forma que pudieran fácilmente soportar las extenuantes batallas donde gran parte del éxito y su vida misma dependía de su aptitud física y la destreza en el manejo de las armas, ya que el natural impulso agonista del ser humano le permitía deducir que para enfrentar a los obstáculos de la naturaleza y a otros hombres y salir adelante, solo sería posible perfeccionando sus capacidades físicas e intelectuales en la proporción adecuada, y se empeño en lograrlo, en la medida que su desarrollo social se lo permitía.

Fue necesario un largo proceso de desarrollo de las prácticas físicas para que se conformara poco a poco la idea de crear competencias generalizadas con fines lúdicos (De Hegedus, 1988, p. 22), donde estuviera en juego la destreza corporal, en el sentido de poder comparar, como fin en sí mismo, las facultades y capacidades de los individuos participantes.

El énfasis que distintas sociedades de la antigüedad pusieron por el desarrollo de las capacidades corporales con fines estéticos, educativos y de diversión, de alguna manera, es el origen de que la mayoría de las prácticas físicas a las que

nos hemos referido, estén, por otro lado, asociadas con el juego; ya que estas actividades no tienen propiamente un fin productivo, es decir, no van encaminadas a la satisfacción de necesidades materiales, sino que, por el contrario, se orientan al gozo espiritual (lúdico) y al corporal (cenestésico) como una faceta en la que el individuo puede experimentar la liberación de un dominio superior y captar el placer que supone la explotación de sus potencialidades y sentirse satisfecho con sus logros, en virtud de que, como anota Durckheim (1996, p. 88): "Cada ejercicio orientado hacia el resultado óptimo se convierte en una oportunidad para la práctica del camino hacia la madurez del hombre".

Es importante señalar como expresa Munné (1984, p. 56) que "...el desarrollo físico e intelectual del hombre, en cuanto fin en si mismo, es producto del tiempo libre en las sociedades de corte "burgués", ya que en las etapas históricas anteriores, al no existir una estricta división entre trabajo y ocio, el manejo del concepto "ocio" no permitía su desarrollo intencionado porque a éste se le consideraba como una actitud contemplativa, es decir, no hacer nada".

Lo anterior sugiere, por lo tanto, que en las culturas anteriores a la industrialización, los individuos o clases pudientes dedicaban su vida al ocio, disfrazado en algunas ocasiones como actividades cortesanías; siendo los trabajadores (esclavos y siervos) quienes desarrollaban destrezas para las actividades físicas como parte de su propia labor cotidiana, pero más concretamente se esmeraba en dominar aquellas que le resultaban útiles como una preparación para la guerra y, también, para los torneos de exhibición, como lo fueron en Grecia las Olimpiadas, en Roma

las luchas entre gladiadores, y en la Edad Media los torneos de caballería. Ribeiro (1975, p. 65) indica: "La época medieval trajo también su contribución al deporte. Los torneos y justas caballerescas constituyen una auténtica manifestación lúdica-agonal, incorporada a la preparación y juego de combate del guerrero". Al respecto el sociólogo francés J. M. Brohm (1982, p. 31) escribe lo siguiente: "Lo que caracteriza a la mayor parte de los ejercicios físicos practicados en las sociedades antiguas y feudales: Halterofilia, esgrima, equitación, natación, lucha, juegos de destreza, fuerza, torneos, etc., es por una parte y en primer lugar su efecto de preparación militar para la guerra, y por la otra su carácter de clase: Los ejercicios tienen un sentido y función diferente según la clase a que pertenecen quienes lo practican. Es decir, en las clases dominantes, la educación física es parte complementaria de su formación para la dirigencia, mientras que en las clases dominadas, más bien forma parte de las diversiones y prácticas cotidianas".

Una excepción de lo mencionado la encontramos, según indica Munné (1984, p. 47), en los siglos XVII y XVIII, donde la ética reformista emprendida por Calvino, "Restringió los placeres y las distracciones, y miró con tal recelo algunas de las actividades comunes de la época, incluso a la educación física y juegos "deportivos", los cuales, por esta razón, sufrieron grandes limitaciones" durante ese periodo.

Sobre este aspecto es importante señalar que los cambios geopolíticos ocurridos durante el siglo XVIII y sus repercusiones en el terreno económico y social propiciaron, en Inglaterra, que se fomentara la práctica de juegos populares (recorrer distancias a pie o a caballo; combates de lucha, esgrima, y sobre todo de box), actividades promovidas,

a través de apuestas, por la aristocracia local, en las cuales ellos mismos tenían una destacada participación. Debido a esto, Riveiro Da Silva (1975, p. 68) afirma "Los británicos aburguesados fueron los grandes propulsores y creadores del deporte moderno".

Estas prácticas populares son, ciertamente, el origen inmediato del deporte actual, ya que poseían tres características bien delimitadas: **a)** la persecución de un *record*, **b)** un creciente interés por la velocidad y **c)** la obsesión por lo mensurable, las cuales, de alguna manera se conservan porque en conjunto estos elementos dan a la práctica deportiva un creciente interés social que poco a poco la convierten en un acontecimiento único y de gran espectacularidad.

Indudablemente, el impulso de mayor importancia para el advenimiento del deporte institucionalizado surge como consecuencia de la Industrialización; por ser este proceso el que permite consagrar una parte importante de la existencia humana a actividades no estrictamente productivas. Es decir, el trabajo industrial dejó al obrero, como producto de sus luchas reivindicadoras, un tiempo mas o menos fijo (de 'ocio' o 'libre') para dedicarlo a recuperarse física, intelectual y espiritualmente de las agotadoras jornadas de trabajo, "el deporte aparece entonces como un medio privilegiado de recuperación, de distracción y de cultura" (Brohm, 1982, p. 76).

Paradójicamente la máquina que al inicio de la Revolución Industrial se consideró como un peligro para el trabajador al sentirse desplazado por ella, vino a constituir un elemento de gran importancia sociocultural ya que objetivamente, liberó una porción de la vida del trabajador para realizar

actividades "intencionalmente no productivas", entre ellas las actividades físicas (Munné, 1984, p. 48-49).

Es en el transcurso del siglo XIX, donde la ausencia de responsabilidades políticas, económicas y militares de la aristocracia británica, abre las puertas para la práctica de una serie de actividades que implican el uso y desarrollo de destrezas físicas, tales como: la cacería, la esgrima, la equitación, etc. pues ellas juegan un papel importante para la integración y afirmación social de ese grupo.

La relevancia que cobraron en Inglaterra las actividades físicas, tanto las cortesanas como las populares, hizo necesaria su sistematización y organización para orientar, dirigir y controlar su práctica, De Hegedus (1988, p. 23) escribe "Inglaterra es el primer país que nos lega algo tangible y directo para el deporte contemporáneo (...): los métodos de entrenamiento. Los humanistas ingleses, muy influenciados por cierto por los griegos, aportaron la comprensión y solución de diversos problemas sociales mediante las actividades deportivas". Situación que permite estructurar las formas básicas del deporte moderno; lo cual se observa en el surgimiento y consolidación de los grandes clubes; la delimitación, codificación y reglamentación de distintos deportes, la instauración de importantes pruebas de 'cross country', remo, equitación, tenis, jockey, críquet, pugilismo, fútbol, etc. y que se configuraran las primeras federaciones de deportes específicos.

El auge del capitalismo y su extensión, con un sentido imperialista, a diferentes países, debido al poderoso influjo económico, espiritual y social de Inglaterra (Cagigal, 1975, p. 25), tuvo también efectos colaterales en el deporte ya que las bases organizativas desarrolladas en las metrópolis

industriales, se difundieron a los países receptores, quienes adoptaron rápidamente, no solo los modelos de trabajo, sino también los patrones de comportamiento y prácticas fuera de la jornada laboral, según lo mencionan: Cagigal (1975, p. 26) y Brohm (1982, p. 74).

El surgimiento, a fines del siglo XIX, de las primeras agrupaciones internacionales de orden deportivo, recibe, asimismo, un trascendental impulso con la reinstauración de los Juegos Olímpicos en 1896, es decir "la base fundamental que sirvió de ímpetu al crecimiento de los logros deportivos en todo el mundo y también de prestigio para el deporte, fue, claramente, los juegos olímpicos y los campeonatos mundiales de los diversos deportes" (Dzahamgarov y Puni, 1990, p. 15), ya que estos eventos vienen a constituirse en un foro internacional donde los atletas mas prominentes de los países afiliados a las organizaciones, compiten en igualdad de condiciones, en un ambiente 'caballeresco', poniendo su mayor y máximo esfuerzo para superar a sus contrincantes.

La organización de competencias deportivas nacionales, regionales, internacionales y olímpicas convierte al deporte moderno en una actividad espectacular y polivalente, de gran interés político ya que los triunfos logrados por los atletas, son capitalizados propagandísticamente en favor de las bondades del régimen gubernamental, del cual estos atletas son beneficiarios. En tales condiciones, la repercusión social del deporte es enorme, dice Riera (1985, p. 22): "Por lo que a menudo ha sido utilizado con fines políticos y propagandísticos". De esta manera, la influencia positiva en la imagen interna y externa que reciben los estados nacionales a través de los éxitos de sus deportistas, propicia, así mismo, que el deporte sea asumido por los

gobiernos como una actividad de gran importancia dentro de sus planes y programas de acción; lo cual ocurre independiente y paralelamente de los beneficios catárticos y de salud que recibe la población deportista, cuyo valor social es insoslayable.

De acuerdo con los anteriores argumentos, podemos percatarnos de que con el transcurso de los años, el deporte, mas allá de una actividad física, de una práctica útil para canalizar el "tiempo libre" y los momentos de "ocio". De ser un importante elemento educativo y formativo, constituye hoy en día un fenómeno de grandes alcances sociales. A lo largo de la historia su papel ha devenido hasta convertirse en una actividad de gran impacto en los individuos, en las masas, en las naciones y en la misma convivencia internacional (Riera, Op. Cit., P. 21).

El interés que masivamente despiertan las actividades deportivas, constatado por la cada vez mayor afluencia de deportistas y espectadores a las competencias; el tiempo y el espacio que diariamente consagran los medios de comunicación para informar de sus incidencias; los organismos locales, nacionales y supranacionales que promueven, planifican, regulan y supervisan sus actividades; el creciente número de quienes practican alguna modalidad deportiva; las nuevas profesiones (Riera, Op. Cit., P. 21) e industrias (Lawther, 1978, p. 81) que han surgido en su apoyo, son algunas de tantas manifestaciones que constituyen al fenómeno deportivo actual.

El primitivo espíritu del deporte como actividad gratificante en sí misma, se ha modificado por los embates de la propaganda política, industrial y comercial, y por el afán de lucro, disminuyendo, desde luego, su importancia como

ejercicio libre y gratuito. Sin embargo, el valor cultural que se le asigna a sus resultados genéricos tanto en lo individual como socialmente, le han dado en la actualidad un grado elevado de organización técnica, de equipamiento material y de perfeccionamiento metodológico, aspectos en los cuales los diferentes intereses generados a su alrededor, han permitido canalizar un sinnúmero de recursos de diversa índole, dentro de los cuales, las aportaciones de las disciplinas científicas han jugado un papel determinante.

1.3 EL DEPORTE COMO CAMPO CIENTÍFICO

Generalmente se considera como verdadera la afirmación de que tanto las actividades físicas como el deporte han sido practicadas por el hombre desde la antigüedad, de forma espontánea, es decir, empíricamente, y que hasta hace relativamente pocos años, se empezó a sistematizar dicha práctica a través de planes y programas intencionalmente diseñados y dirigidos hacia la preparación de quienes practican esta clase de actividades.

Sin embargo, esta afirmación solo es cierta en parte, ya que desde la antigüedad, una gran cantidad de valores: humanos, estéticos, educativos, sociales, económicos, etc., han sido identificados en las actividades físico-deportivas, los cuales, de alguna forma, propiciaron en cada etapa del proceso histórico, respuestas más o menos organizadas para atender la necesidad humana de movimiento y ejercicio físico, "siendo los helenos quienes se destacaron nitidamente con relación a otros imperios de la antigüedad, es decir, los egipcios, asirios, babilonios, medo-persas y romanos que los precedieron" (De Hegedus, 1988, p. 8).

Los griegos, en ese sentido, mostraron gran preocupación por el desarrollo armónico del individuo. Cultivaban además de su intelecto, cuerpos bellos y robustos a través de las actividades físico-deportivas, las cuales orientadas por el maestro de gimnasia tuviesen, en consecuencia, una utilidad constructiva como pudiera ser, la defensa de la integridad personal y de ninguna manera para el ataque, pues "En el zenit de su fuerza y de su esplendor, los helenos

instituyeron un verdadero culto al deporte" (Ribeiro, 1975, p. 58).

Destaca, al mismo tiempo, el valor que para ellos representaba la educación física, la cual estaba en manos de un entrenador quien atendía el desarrollo físico-estético de sus alumnos o pupilos desde la primera infancia con el fin de hacerlos capaces para la contienda, manifestar valor y modestia, y sobre todo para el rendimiento en las competencias; De Hegedus (1988, p. 17) señala "Existían en el mundo heleno, como en la actualidad, entrenadores profesionales dedicados todo el día a la enseñanza de la técnica y la preparación atlética".

Observamos, pues, que a lo largo del tiempo ha existido un notable interés en el cuidado, adiestramiento, alimentación, régimen de vida y el desempeño de quienes realizan o practican las actividades físico-deportivas, ya que de la misma forma que en la actualidad, el rendimiento, el triunfo, y la finalidad útil del ejercicio era el objetivo buscado. Se reconoce, asimismo, que en cuanto a la formación físico-atlética de los individuos, los griegos fueron verdaderos precursores, creadores de sistemas completos de preparación física (Ibid, p. 10), a pesar de que en su momento, los conocimientos sobre la estructura y funcionamiento del organismo humano eran sumamente reducidos y la información científica en otros ámbitos del saber apenas estaba gestándose. Sin embargo muchos de los principios y procedimientos establecidos por ellos gobernaron la práctica de las actividades físicas por varios siglos, y aún algunos de sus planteamientos respecto de la preparación físico-deportiva, ajustados en mayor o menor grado, son aplicados con éxito en nuestros días. De Hegedus (1988, p. 11) comenta:

"Percy Cerutti, el destacado entrenador australiano, quien preparó a Herb Elliot, campeón olímpico de los 1500 metros de los Juegos Olímpicos de Roma, no fue el inventor de la carrera sobre arena para dar resistencia y fuerza a las extremidades inferiores. Esta ya era una de las formas de entrenamiento utilizada por los deportistas griegos".

Durante la época renacentista, es importante subrayar las aportaciones teórico-prácticas de científicos y humanistas europeos, quienes se preocuparon por rescatar los conocimientos legados por los griegos sobre la influencia del ejercicio físico en el desarrollo del hombre. Sus estudios los llevaron a publicar obras relevantes respecto de la educación gimnástica, principios y métodos de entrenamiento y completos catálogos de ejercicios.

De Hegedus (1988, p. 21-22) y Riveiro DaSilva (1975, p. 57-63) indican que tanto los autores: Feltre, Vives, Mercuriale, Ravelais, Comenius, Amorós, por mencionar algunos; como sus obras tuvieron gran influencia en el desarrollo deportivo aristocrático-burgués; sin embargo su repercusión más importante la encontramos en los sistemas educativos de la época, tanto en aquellos dedicados a los niños como en los dirigidos a los adolescentes, ya que permitieron incorporar el concepto y la práctica de la "Educación Física" a las ideas pedagógicas que se gestaron y pusieron en boga en Europa y otros países bajo su influencia durante los siglos XVIII y XIX. Estos efectos pedagógicos son señalados como trascendentales en la medida que es en el deporte escolar donde se gesta gran parte de la organización y sistematización del deporte moderno como actividad profundamente humana, integradora y equilibradora, tal como lo afirman: Cagigal (1975, p. 25), De Hegedus (1988, p. 23).

La consolidación de la actividad deportiva, su afianzamiento en el contexto cultural, la definición de sus propósitos (que como ya observamos son múltiples) a partir de un modelo industrial de sociedad; todo esto sumado a la revolución científico-técnica que vive el mundo a partir del siglo XIX, son fenómenos que definitivamente dieron el impulso y fisonomía al deporte de nuestros días, caracterizado por el rendimiento (Kreidler, 1981, p. 154).

Las técnicas corporales que actualmente están presentes en el dominio deportivo, en su origen se vinculan estrechamente con el proceso de producción y reproducción de la vida material. Las actividades físicas lúdico-competitivas han derivado de las técnicas de producción y de las técnicas de trabajo del capitalismo industrial. Son, en suma, reflejo de las técnicas de la administración científica introducidas en los albores del presente siglo, Vargas (1994, p.26) argumenta: "En el caso particular del deporte vemos como ha sido incluido en el campo de la educación física al igual que la gimnasia, el juego recreativo, la danza, los paseos y las excursiones; con propósitos educativos formulados de acuerdo con metas productivas: competencia y rendimiento".

De tal manera, el deporte, como forma abstracta de la tecnología corporal basada en el rendimiento y la productividad, se ha insertado orgánicamente en las formas lúdicas de los ejercicios competitivos para convertirlas en acciones técnicas altamente racionalizadas, ya que como afirma Kreidler (1981, p. 135): "El triunfo del rendimiento en ninguna otra área puede demostrarse en forma tan universalmente comprensible y transparente como en el deporte".

El proceso evolutivo de las actividades físicas y el deporte, en el que, como hemos visto, se amalgaman una amplia variedad de intereses individuales y sociales ha conducido, en su devenir histórico, a la búsqueda cada vez más precisa de fórmulas eficaces para incrementar las capacidades físicas de los deportistas para la enseñanza y perfeccionamiento de los repertorios deportivo-motores requeridos en las diferentes disciplinas y especialidades deportivas. Todo lo anterior con el fin obtener de los atletas ejecuciones técnicas altamente especializadas y finamente controladas, así como los razonamientos y planteamientos tácticos de mayor eficiencia, dirigidos por el afán de logro competitivo, ya que en el deporte moderno, en correspondencia con la dinámica social, la competencia se ha vuelto el rasgo predominante.

Estos elementos son intencional y sistemáticamente inducidos a los atletas a través de un metódico proceso de entrenamiento que tiene como meta optimizar el rendimiento físico-deportivo del organismo, el cual se ve cristalizado en una marca o récord, y cuya ejecución se basa esencialmente en la lucha contra un elemento definido: una distancia, una duración, un obstáculo, una dificultad material, un peligro, un animal, un adversario, y por extensión, uno mismo; Gabler (1981, p. 85) indica en ese sentido "El deporte puede considerarse una actividad que está caracterizada por el rendimiento, porque en él las normas que determinan al rendimiento son particularmente perceptibles y determinables. La orientación del comportamiento hacia estándares superiores hace que la vivencia del éxito y fracaso y la elaboración de esa vivencia sean los criterios esenciales del comportamiento referido al rendimiento y que el motivo del rendimiento, como el deseo de hacer algo en la mejor forma posible, se divida

en dos componentes relativamente independientes: la esperanza del éxito y el temor al fracaso".

Semejante búsqueda no ha podido llevarse a cabo al margen de los avances logrados por las disciplinas científicas, el desarrollo de éstas ha jugado un papel preponderante para hacer del deporte la actividad eficiente y espectacular que conocemos. Actividad que precisamente, por los intereses humanos, políticos, económicos (comerciales y mercantiles), sociales, etc., desarrollados a su alrededor, despliega la amplia gama de recursos humanos, materiales, financieros, teórico-metodológicos y técnicos disponibles para dirigirlos hacia un objetivo concreto: llevar al hombre hasta el límite de sus potencialidades físicas e intelectuales; es decir, lograr el perfeccionamiento infinito del cuerpo humano.

El funcionamiento altamente organizado y tecnificado del sistema deportivo actual, cuyas normas son determinadas por organismos de carácter internacional, le ha proporcionado una estructura compleja y de grandes proporciones, la cual le permite concatenar armónicamente todos los elementos señalados con anterioridad, para alcanzar ese ideal de perfeccionamiento humano, es decir, "el deporte está aprisionado (...) por un mecanismo de organización tan vasto que, para funcionar, exige, además del atleta, el trabajo de numerosas categorías de profesionales" (Ribeiro, 1975, p. 78).

Desde la perspectiva planteada es posible observar, con claridad, el desarrollo de un proceso simbiótico entre ciencia y deporte, en el cual la práctica deportiva se ha convertido, poco a poco, en un campo de trabajo, un objeto de estudio y aplicación de las teorías y metodología científicas, pues las múltiples características y facetas que

manifiesta el deporte lo hacen terreno fértil, un laboratorio ideal, donde según Gorbunov (1988, p. 7), las diferentes disciplinas científicas y humanísticas: Biológicas, Sociales, Administrativas, etc., realizan sus investigaciones y aplican sus principios y tecnología para el logro de los objetivos y metas del deporte contemporáneo, aún transgrediendo, en ocasiones y con ese afán, los principios éticos mas elementales, como ocurre en el caso del fenómeno del "doping" que ha llegado a niveles de escándalo en algunos deportes.

Sin embargo y a pesar de hechos insoslayables como el mencionado, el vínculo ciencia-deporte constituye hoy en día un complejo sistema que evoluciona rápida e irreversiblemente a partir de un objetivo común: lograr el máximo rendimiento del organismo humano; en este sentido, Brohm (1982, p. 34) señala: "El deporte se ha convertido en una actividad seria que moviliza todo el arsenal de los conocimientos teóricos y técnicos del hombre hacia una meta: el perfeccionamiento corporal humano infinito".

Desde esa perspectiva, los avances científicos relacionados con la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, el perfeccionamiento de la metodología del entrenamiento deportivo como una rama especial de la psicopedagogía, así como la aplicación de los recursos tecnológicos de vanguardia para la construcción de instalaciones, equipamiento e implementos deportivos, la aplicación de modernos instrumentos de medición para registrar las ejecuciones de los deportistas, y el perfeccionamiento de los medios de difusión científica, todos ellos concatenados en la "Ciencia del Deporte", han contribuido significativamente a perfilar el deporte como actualmente se manifiesta (Marvéev, 1983, p.11).

Indudablemente que todos estos elementos no tendrían la significación que ahora se les confiere, si se les considera aislados del contexto social y cultural contemporáneo, el cual se ha caracterizado por poseer un grado creciente de competitividad, mismo que se ve acentuado por la dinámica nacional e internacional presente en determinados momentos del proceso histórico. Los resultados deportivos alcanzados, a raíz de la "política de bloques" y el sentido con que fueron manejados, por las hegemonías económicas representadas en las competencias internacionales de las distintas disciplinas deportivas, confirman nuestra aseveración.

De esta forma, hemos sido testigos, en los años posteriores a la 2ª. Guerra Mundial, de que paralelamente a la carrera armamentista (consecuencia lógica de la "Guerra Fría"), cada uno de los bloques hegemónicos desplegó un abanico de recursos financieros, humanos, técnicos y materiales que fueron canalizados hacia el desarrollo de sofisticados procedimientos para la formación de sus atletas, todos ellos sustentados en los últimos conocimientos científicos y la tecnología más avanzada.

Las particularidades de la actividad deportiva y los efectos que la misma tiene sobre el organismo humano, en el comportamiento social, económico y cultural de los pueblos, ha propiciado que algunas disciplinas científicas presten particular atención en el deporte como fenómeno global o hacia alguno de sus elementos característicos. En consecuencia de este interés sustantivo nace la Medicina del Deporte, la Sociología del Deporte, Ingeniería del Deporte, la Psicología del Deporte, etc. las cuales con mayor o menor conocimiento de las necesidades derivadas de las actividades físico-deportivas contribuyen en forma importante para hacer

del deporte una práctica socialmente útil. Ciertamente el deporte como objeto de estudio y atención profesional es, como afirma el colombiano Carlos Vargas (1994, p.32) "producto tanto del desarrollo histórico de la ciencia, la teoría científica, así como de la evolución de enfoques, intereses (educativos, higiénicos, militares, productivos y deportivos) y campos de acción de las formas históricas conocidas a través de denominaciones como cultura tradicional de movimiento, gimnástica, ejercicios corporales, cultura física, etc.". La dinámica social ha llevado a una innegable relación entre ciencia y deporte y a reconocer las influencias de la ciencia en el deporte, ya sea a nivel educativo, de rendimiento, de prevención, de rehabilitación, de trabajo comunitario: social y político.

1.4 LA FORMACIÓN Y PREPARACION DE LOS DEPORTISTAS.

Hemos visto hasta ahora, la importancia del movimiento, de la destreza física en la evolución y desarrollo del hombre como sujeto social, el papel trascendental que juegan las actividades físicas, en particular las de carácter laboral, para la transformación de la naturaleza, a fin de que ésta satisfaga idóneamente las necesidades individuales y colectivas.

Nos referimos, también, al proceso mediante el cual gran parte de las actividades laborales han sufrido un cambio, se han matizado en el contexto del "tiempo libre" o de "ocio", producto del capitalismo industrial, dando origen a las disciplinas físico-deportivas modernas, las cuales, predominantemente, se han orientado hacia la competencia y el rendimiento. Sin ignorar que su raigambre lúdica las distingue de las laborales por no tener un fin productivo en si mismas, sino que, en principio, se realizan libremente, por el placer y bienestar que producen al organismo, de donde proviene su estrecha vinculación con el juego y su uso popular como sinónimos.

En este sentido, revisamos el devenir del deporte como fenómeno social del mundo contemporáneo, mencionando los elementos que consideramos mas importantes de la dinámica humana que lo llevaron a constituirse como tal.

En ese orden de ideas, caracterizamos al deporte como una actividad humana que conlleva tres elementos fundamentales: el juego, el ejercicio físico y la competencia reglamentada, los cuales están presentes, en alguna proporción en todas y cada una de las actividades reconocidas como deportivas.

Desde esta perspectiva, observamos, también que el progresivo papel del deporte en la sociedad, su fomento a niveles masivos, el énfasis en su carácter competitivo, así como sus implicaciones en los ámbitos: educativo, de la salud y recreativo, además de sus consecuencias políticas y económicas, ya señaladas, han generado una creciente necesidad por convertirlo en una práctica social cada vez más sistemática y organizada, y fundamentalmente, que sus planteamientos cuenten con el rigor científico adecuado, con el fin de que su práctica contribuya significativamente, no solo a liberar los procesos lúdicos de quienes participan activamente en el deporte, sino, además, que permita satisfacer las necesidades compensatorias y de logro para quienes lo practican o participan de él con propósitos de otra índole, pues no olvidamos que "...el record o la victoria adquieren un significado social independiente, y, en cierta medida, sirve de patrón para el límite de las posibilidades de las personas en un momento dado, en uno u otro deporte o en determinado ejercicio competitivo" (Dzahamgarov y Puni, 1990, p. 33).

Cabe abundar, en ese sentido, que, en el acontecer cotidiano, las actividades deportivas no necesariamente están determinadas por el afán de rendimiento máximo, como cuando se practican con fines competitivos, ciertamente, se practican con diferentes orientaciones; algunas van encaminadas a la conservación de la salud, otras, como recurso terapéutico-profiláctico, las hay con un sentido mas o menos lúdico, y de carácter mixto; sin embargo, tenemos que estar de acuerdo con Reider y Fischer (1991, p. 21) cuando afirman que "No todas las personas quieren establecer marcas,

pero está claro, también, que no todos quieren hacer esfuerzos sin más, sin objetivos ni compromisos".

Desde luego, casi todas las especialidades deportivas ofrecen multitud de posibles desarrollos y resultados para el participante, se pueden practicar con diversos aparatos y en lugares distintos; no obstante, todas ellas, están gobernadas por un común denominador: la competencia, elemento esencial del deporte actual, la cual funciona como estímulo, como un poderoso motivo que desencadena, en el deportista, la necesidad de buscar el mejoramiento de sus cualidades físicas e intelectuales, aquellas requeridas por la disciplina deportiva que practica; pues como apunta Rudik (1973, p. 31) "la actividad deportiva está vinculada siempre a la aspiración, al perfeccionamiento en el deporte elegido y orientada a la consecución de los más elevados resultados en el tipo de ejercicio físico de que se trate", y con el fin de que el dominio de estas cualidades conduzcan al éxito personal y colectivo deseado.

En nuestros días, alcanzar y/o rebasar la "marca" o "récord" inmediato, establecido por sí mismo o por otros deportistas, es el criterio universalmente aceptado con que se mide el éxito deportivo; pues, reiteramos, las marcas son, en términos de Matveev (1983, p. 9) "...una especie de patrones de referencia de las posibilidades humanas realizadas en el deporte en un momento dado de su desarrollo. Guiándose por ellas, cada uno puede medir y comparar sus éxitos deportivos personales y marcar la medida real de sus avances".

En razón de estos argumentos, comprendemos que el vertiginoso ascenso del deporte a los primeros planos del interés humano, de alguna manera, tomó por sorpresa a la organización social, lo cual ha propiciado, que se le practique de manera un tanto

anárquica, sin una adecuada planeación y sin los apoyos suficientes y necesarios para la formación de los deportistas y el seguimiento de los mismos hasta la culminación de sus propósitos y metas. Ciertamente, esta situación se manifiesta en alarmante magnitud, en los países menos desarrollados, ya que en los otros, los del llamado "Primer Mundo", sus inconsistencias, aunque las tienen, resultan menos evidentes porque poseen una organización social con mayor solidez y tradición en cuanto a la práctica de las actividades físico-deportivas. De donde podemos afirmar junto con Riera (1985, p.21) que: "la práctica deportiva se incrementa paulatinamente en las sociedades avanzadas, convirtiéndose en un fiel exponente de su nivel de bienestar".

Desde luego y dentro del contexto de las actividades físicas, hemos de aceptar que el deporte como práctica sistemática, en cualquiera de sus manifestaciones, es producto de grupos sociales que han logrado valorar el movimiento como principio humano fundamental, lo que ha permitido, a esos grupos, configurar una firme cultura en torno a la actividad física, cuya estructura delimita acciones concretas para la formación de los individuos, y pueden ser promovidas y difundidas a toda la población a través de los medios educativos formales e informales.

En ese orden de ideas, creemos que gran parte de las resistencias y rezago que existe en el presente relacionado con la enseñanza y sistematización de las prácticas físico-deportivas, tiene un origen cultural fuertemente enraizado en nuestro sistema de valores; ya que hasta hace pocos años, parte importante de la cultura occidental mantenía a la educación dentro de parámetros puramente intelectualistas, mezcla de verbalismo y abstracción. Pues las ideas de la

supremacía del espíritu sobre la materia, dejaron profundas huellas sobre nuestras concepciones educativas, centrando las preocupaciones pedagógicas en el desarrollo de lo espiritual e ignorando los aspectos referentes al cuerpo. La educación corporal, por tanto, se ve relegada de las prioridades sociales sin posibilidad alguna de ser considerada como elemento educativo fundamental (Le Boulch, s.f., p. 18).

A pesar de esto, el presente siglo ha sido testigo de la incorporación de nuevos planteamientos para el desarrollo social, cuyas diferentes concepciones sobre lo humano, sobre la educación, etc., han logrado rescatar, para el hombre, las actividades físicas en general y el deporte en particular; se les ha institucionalizado para que formen parte de los sistemas educativos nacionales, independientemente del nivel de desarrollo de cada país.

Reivindicando el valor social del movimiento corporal, la educación de las destrezas físicas y las deportivas, ahora, se promueve intensiva y extensivamente en todos los ámbitos y estratos sociales.

En ese sentido, observamos, cada vez, un mayor número de personas que ejercitan su cuerpo practicando algún tipo de deporte. Estas personas saturan los fines de semana las instalaciones deportivas a su alcance y convierten las calles y terrenos baldíos en improvisadas pistas y canchas para practicar el deporte favorito en sus tiempos libres; lo hacen porque, después de todo como afirman Dzahamgarov y Puni (Op. Cit. P. 23) "El deporte, especialmente el de alto rendimiento, por su representatividad y accesibilidad para las enormes masas de espectadores, adquirió, con la ayuda de los métodos actuales de información masiva, una gran popularidad y singular prestigio".

Lo hacen, también, por iniciativa propia, porque el deporte sigue siendo, ante todo, expresión libre, juego, disfrute y espontaneidad. Los a su vez improvisados deportistas se mantienen al margen de las poderosas instituciones deportivas oficiales y privadas que cuentan con enormes recursos para hacer llegar el deporte a toda la población, pero que sin embargo, solo logran parcialmente su cometido social pues, por regla general, canalizan los recursos de que disponen hacia el deporte de "elite", el que tiene fines competitivos del mas alto nivel, el deporte comercial que redunde en beneficios políticos y económicos.

En las circunstancias descritas, el grueso de la población, "la masa", llevada por la inercia del "fenómeno deportivo", un tanto manipulada por la publicidad, carente de orientación técnica y sin una mediana cultura físico-deportiva, desborda sus impetus lúdico-agonísticos practicando deporte en condiciones inadecuadas, haciéndose presa fácil de lesiones músculo-esqueléticas de diversa magnitud, desarrollando desajustes emocionales por no saber manejar adecuadamente la gama de aspectos inherentes a la actividad deportiva, como lo es, por ejemplo, la asimilación de las consecuencias del triunfo y la derrota, etc. En esos casos, muy comunes, por cierto, se omite, evidentemente, que la formación y "la enseñanza del deporte exige una organización muy cuidadosa y amplia. Determinada por la gran variedad y multiplicidad de acontecimientos, y por la gran cantidad de deportistas con sus diferentes intereses y debido a los numerosos objetivos, la organización de la enseñanza deportiva es de una importancia fundamental" (Reider y Fischer, 1990, p. 23).

El deporte organizado, el olímpico, el profesional, paradójicamente, al que solo una parte de la población tiene

acceso, la élite que lo practica con fines de alta competencia, cuenta con una buena cantidad de recursos: financiamiento y equipo; personal especializado: técnicos, preparadores físicos, entrenadores, médicos, psicólogos, y otros profesionistas que conjugan sus conocimientos y experiencia para conducir a ese tipo de deportista hacia el logro del éxito.

Los esfuerzos de todo el "staff" son canalizados a través de planes y programas de preparación deportiva, sustentados científicamente en un cuerpo sólido de conocimientos teórico-prácticos los cuales se encuentran articulados en la "Ciencia del Deporte" y en la "Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo", las cuales se han estructurado a partir de esta clase de deportistas y para ellos, para llevarlos según Jean Marie Brohm (1982, p. 35-36) a obtener rendimientos máximos en las distintas disciplinas y pruebas deportivas.

Este importante cuerpo de conocimientos solo en algunas naciones (Ex Unión Soviética, Alemania, Francia, EE.UU., Cuba, etc.) ha logrado trascender a otros estratos de la práctica deportiva, diferentes del "alto rendimiento", para sistematizarla y reducir, en lo posible, su manifestación anárquica. Por su conducto, esos países han logrado conformar excelentes sistemas de fomento deportivo, los cuales constituyen un considerable "semillero" donde se forma la amplia base de deportistas de buen nivel competitivo en el contexto internacional. Estos países son los que generalmente, en las justas olímpicas e internacionales, obtienen los lugares preponderantes y, en consecuencia, representan modelos arquetípicos pues, por sus resultados deportivos se les considera que han logrado alcanzar un sólido nivel de bienestar social.

Si como se mencionó en líneas anteriores, los éxitos deportivos individuales y/o nacionales son el parámetro para medir el progreso, y aunque se admite que esta medida representa solo una parcialidad, los países subdesarrollados deportivamente, como México, habrán de modificar sus estrategias de planificación educativa y fomento deportivo para darle una proyección organizada a la practica masiva del deporte, es decir sistematizarla, hacerla mas metódica para que la población en general alcance sus beneficios.

Sistematizar la práctica del deporte, significa:

- a) Considerarla como un proceso multifacético, es decir, que permita, ampliar el conocimiento de la población acerca de la gran variedad de experiencias que ofrece el deporte, conforme a la edad, sexo e intereses particulares del individuo, así como, las posibilidades de logro y desarrollo que se obtienen mediante el perfeccionamiento de las cualidades asociadas con su práctica.
- b) Configurar la práctica deportiva como un sistema abierto, para atender adecuadamente las necesidades de la población, en cuanto a la formación y preparación integral de los deportistas, conforme a los niveles de práctica, a las aspiraciones particulares de los participantes y las expectativas sociales.
- c) Ordenar dicho proceso de acuerdo con los principios psicopedagógicos y técnicos señalados en la "Teoría del Deporte", es decir en "La Ciencia(s) del Deporte" y "La Metodología del Entrenamiento", cuyos planteamientos permiten determinar los objetivos, tareas y recursos necesarios para la operatividad del sistema.

En nuestro planteamiento, es necesario, considerar a la formación y preparación de los deportistas como parte imprescindible e integral del proceso educativo general, con el fin de que realizar actividades físico-deportivas, conforme a determinados principios teórico-metodológicos, constituya una forma de vida para la población, un hábito que empieza en la infancia y que concluye con el individuo.

No solo dirigida a aquellos atletas con cualidades evidentemente excepcionales (que formarán parte de los representativos institucionales, municipales, estatales, etc.,) sino que también sea dirigida a toda la población, independientemente de los fines que persiga con su práctica: recreativos, terapéutico-profilácticos, competitivos, etc.

En este orden de ideas, es imprescindible, fomentar y sistematizar la preparación de los deportistas con vistas a desarrollar en ellos una condición físico-atlética adecuada con sus aspiraciones de logro, un conocimiento sólido de su disciplina deportiva; llevarlos a dominar los fundamentos técnico-tácticos y que, además, encuentren satisfacción al practicar el deporte como sugieren con frecuencia diferentes teóricos del deporte como los alemanes Daug's y Ungerer (1981, p.294).

Al final de cuentas no se debe olvidar que el deporte posee un importante influjo educativo, y como tal, su práctica debe, además de ser una experiencia gratificante, contribuir al desarrollo y fortalecimiento de la personalidad, así como mejorar y mantener al organismo humano en óptimas condiciones de funcionamiento.

De acuerdo con lo anterior, consideramos necesario desmitificar al concepto de entrenamiento deportivo, al que con mucha frecuencia se le relaciona con el proceso para

alcanzar rendimientos máximos. Aunque esto es cierto, también lo es que "El alcance de la teoría del entrenamiento no se circunscribe al deporte solamente, sino que también redundando directamente en el ámbito de la educación física misma, que sin proponerse una optimización del rendimiento deportivo, debe encontrarse en condiciones de suministrar a los niños y jóvenes una actividad de juego y deporte sólidamente fundamentada (...) ya que éste es el medio principal del cual se vale para alcanzar sus objetivos particulares y generales" (González, 1985, p. 7).

Asimismo, porque las actividades físico-deportivas practicadas metódicamente, por el carácter multifacético del proceso, aportan experiencias únicas para el desarrollo integral del sujeto, ya que de acuerdo con Schmolinski (1981, p. 14) a través de las sesiones de preparación y entrenamiento, "...Bajo la guía de los maestros y con la ayuda de sus compañeros de equipo se moldean cualidades tales como: el coraje, la resolutividad, la perseverancia, la autodisciplina, la justicia, el espíritu de equipo, la velocidad de reacción, etc."

Dentro de este proceso para la formación de los deportistas, existen muchos eslabones, etapas o fases: Iniciación, perfeccionamiento, "altas marcas", por mencionar los principales; seguramente muchos participantes no llegarán a los niveles de rendimiento máximo porque sus intereses de logro están en otro ámbito de actividades y sin duda saldrán del sistema de práctica cotidiana del deporte, pero el esquema de ejercitar sistemáticamente su organismo se les quedará para que continúen dentro de otras formas de práctica deportiva. Algunos otros continuarán y seguramente entre ellos se encuentren muchos deportistas de óptimo rendimiento:

olímpico o profesional, cuyo talento natural no ha sido detectado por carecer de una preparación adecuada.

CAPITULO 2

LA PSICOLOGIA EN EL CONTEXTO DEL DEPORTE

2.1 ANTECEDENTES

a) *La Psicología como ciencia.*

A lo largo de la historia de la humanidad la manifestación del hombre ha sido abordada y definida de diversas maneras y desde distintas perspectivas. El origen de estas reflexiones y estudios lo encontramos en la filosofía, como primer medio formal a través del cual el hombre plasma sus ideas, intenta conocerse, comprenderse, definirse a sí mismo y establecer su relación con el mundo que lo rodea. A la vez que también, es punto de partida del pensamiento científico y génesis de las ciencias que conocemos en la actualidad.

Durante este proceso, el hombre ha realizado innumerables cuestionamientos y trabajos para identificar las razones y variabilidad de su propio comportamiento (Riera, 1985, p.55). Toda cultura, en toda época histórica, ha dejado huella de esta inquietud existencial común a la especie humana, en la pintura, la escultura, la arquitectura y registros de diversa índole: papiros, códices, manuscritos, libros etc.. El legado con que se cuenta de los pequeños y grandes artesanos, pensadores y científicos de todas las épocas da constancia de sus reflexiones y hallazgos. Las ideas que cada uno de ellos ha aportado, se

han venido acumulando en un considerable arsenal de planteamientos de tipo antropológico, artístico, filosófico y científico que conforma nuestra herencia cultural, donde encuentran su arraigo todas las ciencias, en este caso particular la Psicología (González, 1989, p. 2), en su búsqueda por encontrar explicaciones que la lleven a comprender al individuo humano como un ser integral en toda su complejidad.

Una buena parte de esas ideas, algunas más concretas que otras, representan planteamientos generales producto de las reflexiones en el terreno filosófico; otras, se encuentran enmarcadas en el contexto teórico-metodológico que sustenta el desarrollo de las ciencias modernas, cuyo proceso por alcanzar el estatus científico, es muy anterior al de la psicología, la cual cuenta apenas con poco más de cien años de haberse constituido como ciencia independiente de la Filosofía y cuya científicidad aun es cuestionada por personajes como por ejemplo Popper (1971) (citado por Richardson, 1993, p. 14) quien "desdeña simplemente la psicología describiéndola como falsa, llena de modas y dogmas desenfrenados".

En ese sentido, hablar actualmente de la Psicología resulta una empresa sumamente compleja debido a que en relación con ella se han escrito una gran cantidad de obras relevantes en todos los sentidos: autocomplacientes unas, críticas otras. Y también porque, ahora mismo los psicólogos continúan debatiendo respecto de la pertinencia de las distintas aproximaciones filosóficas, teóricas y metodológicas generadas, en el transcurso del tiempo, por la psicología. Que permitan comprender con mayor exactitud porqué la gente hace lo que hace, inquietud tan antigua

como el hombre mismo, como lo expresa Luria (1985, p. 8) "...la psicología tiene una historia muy breve. Aunque los primeros intentos por describir la actividad psíquica del hombre y explicar las causas de los actos humanos datan de un pasado muy lejano", y sobre la cual aun hay mucho de especulación, a pesar de los avances logrados por la ciencia en su devenir histórico, particularmente la psicología. Medina Liberty (1989, p. 54), por su parte, manifiesta lo siguiente:

"Durante siglos, las cuestiones psicológicas fueron estudiadas y discutidas en el contexto de la reflexión filosófica. Con el advenimiento de la ciencia moderna y el desarrollo de métodos y técnicas propios de las ciencias naturales, los científicos procedentes de distintos campos -biólogos, fisiólogos, físicos y médicos-, intentaron aplicar estas herramientas en el estudio de la realidad psicológica. La ciencia natural ofrecía un cuerpo teórico y metodológico que permitía abandonar el terreno especulativo y entrar de lleno en el dominio del conocimiento científico".

En ese contexto es que varios autores: Wehner (1986), González (1989), etc. por mencionar algunos, coinciden en ubicar el origen de esta ciencia en la ciudad de Leipzig, Alemania, cuando Wilhelm Wundt funda el primer laboratorio experimental de psicología en el año de 1879; en virtud de que este acontecimiento es coyuntural porque viene a concretizarse un rompimiento con respecto de la filosofía aristotélica, el cual le permite asumir de manera absoluta, en su discurso científico, algunos principios dominantes en esa época, mismos que, tomados en su justa dimensión, son paradigmáticos según Deleule (1972, p.66)

para el surgimiento de las llamadas "ciencias del hombre, entre ellas la Psicología y la Sociología". Fundamentalmente aquellos principios que se derivan de los siguientes acontecimientos, ocurridos en el siglo XIX:

- La publicación y aceptación en algunos círculos sociales de la Teoría de Darwin sobre la evolución de las especies.
- La consolidación y expansión del capitalismo como sistema económico-social
- La aceptación de los ideales positivistas y racionalistas en el ámbito científico.

A lo largo de este proceso de construcción del conocimiento humano, particularmente el referente a la psicología, observamos que, epistemólogos y buen número de historiadores dedicados al estudio del desarrollo de la ciencia, han coincidido en admitir que el surgimiento tardío de la Psicología en el contexto de la Ciencia contemporánea se debe a que la criatura humana, a la que se creía poseedora de un alma, era considerada sagrada, la cual, "...dotada de libre albedrío, no podía ser objeto de investigación científica. Incluso se consideraba sacrosanto el cuerpo humano, y la disección entrañaba peligros para quien la practicara" (Marx y Hillis, 1973, p. 5). En tal sentido, es que la teoría evolucionista de Charles Darwin cobra relevancia pues hace evidente la continuidad entre el hombre y los animales (el hombre dejó de estar separado de los animales y pasó a ser un pariente de ellos), como afirma Ryan (1982, p. 45) "la teoría de Darwin indicó una continuidad en el funcionamiento mental entre los infrahumanos y el hombre".

Así, al perder su carácter sagrado, creación exclusiva, el hombre puede ser sujeto de investigación, con lo cual se establece una apertura invaluable para el advenimiento de la Psicología como ciencia moderna. Cabe mencionar siguiendo a Mardones y Ursúa (1997, p. 16) que el concepto de ciencia moderna se refiere a las que conforme a la tradición galileana se ajustan al paradigma de las ciencias "verdaderas", es decir, las físico-naturales, las cuales buscan explicaciones causales, cuyas leyes estén sustentadas por formulaciones matemáticas.

Otra vía que se abre para la ciencia psicológica, paralela a la anterior, la encontramos en el surgimiento de la industrialización y del capitalismo a cuyo impulso se configuran los criterios de la ciencia moderna ya que se plantea la necesidad de una nueva reordenación y equilibrio sociales, donde la ciencia y la técnica juegan un papel primordial. Un argumento señalado por Deleule (1972, p. 50-51) para el caso de la psicología expresa: "...Si el advenimiento y el desarrollo de la psicología moderna están ligados a una cierta demanda social, es decir a un cierto número de imperativos impuestos por la sociedad industrial en la fase transitoria de su organización (...) se admitirá fácilmente que las nuevas condiciones de trabajo, al mismo tiempo que implican un afianzamiento de la ideología, requieren nuevos métodos de reclutamiento; el desarrollo de los puestos de control y vigilancia, especialmente, requiere un cierto número de aptitudes y de rasgos de personalidad cuya evaluación proveerá la psicología moderna".

La ruptura ideológica que se gesta a mediados del S. XIX en contra de una psicología espontánea o natural como la

denomina Deleule (Op. Cit., P. 29), inaugura la oportunidad de delimitar una problemática y la determinación de un objeto de estudio particulares, apoyándose de inmediato en las técnicas de laboratorio para garantizar su autonomía científica. Así, cuantificante y experimental, la psicología recurre libremente a la "magia" de la objetividad, al unir un aparato físico-matemático a una embrionaria teoría de fundamento biológico, producto del darwinismo. Solo la observación, la experimentación, la medida y el cálculo son aptos para rendir cuenta de lo que se llama ya y aun ahora, según el mismo autor (Ibid., p. 63), los "fenómenos psíquicos". Y lo que mas tarde, con el surgimiento de la teoría conductual, se llamará: el comportamiento o conducta.

Encontramos, pues, en las fuentes mismas de la psicología científica y de la constitución de su arquitectura teórico-metodológica la necesidad de organizarse racionalmente, a fin de incorporarse al proceso de producción capitalista en construcción, contexto donde la ciencia y la tecnología se erigen como las fuerzas fundamentales, base de su desarrollo ulterior. En ese sentido, es evidente que la ciencia psicológica se concibe, desde esa perspectiva, como una ciencia práctica, positiva y racional (Zardel, 1988, p. 12-13), que tiene que prever diferentes situaciones: prever la respuesta conociendo el estímulo; predecir el estímulo conociendo la respuesta, etc. La psicología es, en este contexto, una ciencia experimental basada en la observación y el tratamiento matemático de los datos obtenidos a partir de lo cual formule sus leyes, teorías, métodos y técnicas.

Dadas estas condiciones, la psicología hace suyas las exigencias de todas las personas relacionadas con el pasado estado de la psicología filosófica, quienes durante mucho tiempo habían pedido a voces que se siguieran los métodos científicos de las ciencias avanzadas, particularmente la física. Como afirma Richardson (1993, p. 15) "argumentaban que solo mediante la imitación de estos métodos cabía la esperanza de obtener los mismos conocimientos y la acumulación de conocimiento científico". Es decir, hechos concretos que brindarían un sentido positivo y de orden, como lo útil y práctico para la sociedad.

Bajo esa perspectiva, la creación del laboratorio experimental de W. Wundt, marca el inicio de un largo proceso en el que la psicología ha venido construyendo y consolidando su cientificidad. Sin embargo, debemos mencionarlo, el cuestionamiento de si es ciencia o no, todavía persiste pero, a un nivel tan reducido que resulta, a estas alturas, de interés meramente histórico. Actualmente consideramos que tal discusión se encuentra rebasada y por lo tanto hacer una defensa de la psicología como ciencia representa un desgaste innecesario, pues a pesar de las inconsistencias en su entramado teórico-metodológico y del debate epistemológico que enconadamente se libra en su interior, ha logrado un reconocimiento generalizado por parte de la comunidad científica. Definitivamente, hemos de admitirlo tal como lo concibe Richardson (Ibid., p. 13): "La psicología no es una ciencia avanzada en el mismo sentido que lo son la Física, la Química o la Biología. En estas ciencias tenemos conocimientos porque la mayoría de los científicos de

estos campos están de acuerdo en qué es lo conocido: la unidad teórica y el consenso caminan unidos. Pero esta unidad teórica falta en la Psicología”.

b) La Psicología como disciplina y profesión.

Si bien en el terreno teórico la psicología muestra todavía una importante heterogeneidad conceptual que permite ver su considerable desorganización. En forma independiente y a pesar de las debilidades señaladas, la psicología como profesión cuenta hoy con un prestigio en casi todos los núcleos sociales por sus probadas (que no cuestionadas) contribuciones al abordar con éxito gran parte de la problemática individual y social que le toca resolver. Para nuestros fines interesa referirnos, no al debate sobre su cientificidad sino, al debate epistemológico origen de su dispersión teórica y falta de solidez en el ejercicio profesional, pues, como argumenta Ardila (1986, p. 176), en la psicología “Hay grandes distorsiones también en las expectativas sociales y en el alcance de sus métodos y técnicas”.

En ese sentido, si queremos comprender el estado actual de la ciencia psicológica, hemos de considerar que en el desarrollo del conocimiento científico, el evidente progreso escalonado de las ciencias, por determinantes histórico-culturales, comenzó con las que están más alejadas del hombre y continuó con las que están más próximas a él y sus asuntos inmediatos; por ello no resulta extraño que la astronomía y la física sean las primeras ciencias que se desarrollaron, pues abordan

fenómenos externos al hombre, y que el cuerpo humano se haya iniciado a investigar mucho antes que su mente. Todas las ciencias han tenido, en su tiempo, que vencer fuertes resistencias; sin embargo tales resistencias implicaron mayor polémica en la medida que su objeto de estudio está mas cercano de la intimidad del hombre "...pero también esta resistencia es tanto mayor cuanto mas se acerca e incluye al propio ser humano; la física y la química, como observa Fenichel, vencieron la resistencia antes que la biología, y ésta, antes que la anatomía y la fisiología. Estas a su vez, antes que la psicología." como apunta Bleger (1980, p. 14).

Marx y Hillis (1973, p. 7) han identificado dos razones por las que la conducta del hombre fuera descuidada durante tan largo tiempo: "...una es el carácter sagrado del ser humano, tal como lo sostienen algunas instituciones humanas. La otra es la complejidad del ser humano, tal como lo proclaman quienes han intentado estudiarlo", y agregan (Ibid., p. 9) "...los items que integran lo que hemos dicho se han seleccionado en aras del punto de vista general, y no implican que el hombre no se preocupara por si mismo: filósofos y legos lucharon largo tiempo por alcanzar una explicación del ser humano, pero no había una ciencia formal de la conducta tal como había en otras ciencias".

A pesar de que la psicología, por cuestiones inherentes a su propia historia, ha pretendido ajustarse al modelo de las ciencias naturales, obligándose a utilizar métodos cuantitativos para analizar y valorar a su objeto de estudio, no ha logrado el mismo éxito que las ciencias más antiguas (Física, Química, etc.) en sus intentos por

aplicar el tratamiento matemático a las manifestaciones de su objeto de estudio.

En ese contexto, el desarrollo de la Psicología como ciencia ha sido paulatino, demasiado lento si se quiere. La complejidad natural de su objeto de estudio constituye un punto álgido en ese proceso, "...La psicología es una diversidad de posturas: diferentes objetos, métodos y técnicas han cobrado vida bajo el mismo nombre: la multiplicidad se ha instalado desde el momento mismo en que la psicología es bautizada como tal en la época moderna: diferencias sutiles, contundentes y en ocasiones solo aparentes, han marcado la historia de nuestra ciencia." (Velasco, 1989, p. 63).

Desde luego, la amplia variedad de conocimientos generados para explicar la actividad humana durante el periodo precientífico de la Psicología han sido un importante sustento en la construcción de esta ciencia, como sostiene Ardila cuando apunta: "Por su tradicional relación con la filosofía, es un hecho que el avance de la psicología estuvo ligado al de las ideas" (Ardila, 1986, p. 24). Sin embargo, la diversa información acumulada, así como la interpretación que se hace de ella, ha llevado a integrar distintos cuerpos de conocimiento teórico-metodológico: psicología conductual, cognoscitiva, psicoanalítica, de la gestalt, etc., los que han venido definiendo alternativamente diferentes posiciones conceptuales de la psicología cuya controversia fundamental la podemos ubicar como señala Galindo (1991, p. 12) respecto de tres problemas centrales: "La definición del objeto de estudio, del método y de las tareas de la psicología", los cuales aun en la actualidad no han logrado delimitarse y ser

asumidos unitariamente por toda la comunidad científica y profesional, propiciando posiciones irreconciliables en algunos casos, complementarias en otros, y otros planteamientos que han sido modas pasajeras pero que no han dejado elementos de trascendencia para el desarrollo y práctica de nuestra ciencia.

En ese orden de ideas, coincidimos con Ana María González (1989, p. 113) en señalar que el debate teórico para construir un paradigma único de la Psicología, representa el reto más importante que tiene esta ciencia en la actualidad a fin de que la práctica social de sus profesionales pueda desarrollarse conforme a criterios universales y no de carácter personal o siguiendo al planteamiento de moda, como ocurre con frecuencia.

Puede ser que el objeto de estudio identificado ya por diferentes aproximaciones teóricas: la conducta, no se preste a la medición tradicional, tal vez no sea el adecuado para unificar criterios, o se esté asumiendo incorrectamente, probablemente sea necesario desarrollar algunos sistemas simbólicos diferentes, podría ser, como sugiere Ryan (1982, p. 28) "que los métodos científicos no son del todo apropiados para estudiar la naturaleza humana en su totalidad", etc.

La historia de nuestra ciencia es aun demasiado breve como para tener una respuesta única a todas las cuestiones relacionadas con un objeto de estudio tan complejo como el que corresponde a la psicología. Ciertamente es necesario que más psicólogos intervengan con sus diferentes experiencias en esta discusión, pero para ello es preciso realizar mayores esfuerzos por desvanecer, hasta anularla definitivamente, la distinción entre el campo del

científico y el campo del profesional, brecha que se ha hecho cada vez más pronunciada en la mayoría de los campos del saber. El profesional como usuario del conocimiento científico y de los desarrollos tecnológicos debe asumir su responsabilidad social en la construcción de la ciencia de la cual resulta beneficiado, ésto sin restar sus incuestionables méritos o soslayar su papel práctico en la comunidad.

En la medida en que un mayor número de psicólogos, y no solo los investigadores, participen exponiendo sus experiencias y propuestas, se estará mas cerca de reunir las múltiples piezas del rompecabezas que hasta hoy constituyen a la psicología como ciencia. El profesional de la psicología, el que está en contacto cotidiano con la problemática real, quien para abordarla y darle solución recurre al conocimiento científico sin el prejuicio de una posición teórica predeterminada, es quién, por ello, tiene un importante papel para abatir el dogmatismo teórico-metodológico que prevalece en el terreno de la investigación básica, cuyos enfoques paradigmáticos asumidos como verdades únicas, mantienen anclado el desarrollo de la psicología.

El investigador científico generalmente se aferra en forma incondicional a los criterios establecidos por un paradigma teórico-metodológico determinado, los acepta, defiende y los aplica de manera ortodoxa y rigurosa en su trabajo, soslayando que dentro de otras aproximaciones existen recursos igualmente válidos y/o más eficaces para abordar los problemas inherentes a su objeto de estudio.

Las concepciones ortodoxas de "la ciencia" y "el método" constituyen una limitación para la comprensión integral

del hombre, al dejar fuera aspectos de su estructura, prefiriendo ignorarlos, como se hace frecuentemente desde las distintas escuelas psicológicas, por ejemplo lo acontecido en la, por mucho tiempo hegemónica, aproximación conductual. La cual al excluir los aspectos subjetivos del ser humano, elige el camino fácil de conocerlo como se hace con un objeto, soslayando que comprender al hombre en su esencia va más allá de la suma de los sistemas y de los elementos que lo conforman. Es decir, como afirma Riera (1985, p. 40): "El paradigma operante, aunque ha supuesto un paso valioso para la psicología, todavía está enraizado en el modelo reflexológico de causa-efecto y es insuficiente para explicar la complejidad y variabilidad del comportamiento humano".

El conocimiento del fenómeno humano, de la vivencia, de su manifestación total, a través del escrutinio científico a la usanza de las ciencias naturales, no puede sino ser parcial porque se basa únicamente en un modelo que exagera y sobreestima la absoluta verificación de los datos objetivos que éste genera. La ciencia positiva, indudablemente es una forma, aunque limitada, de llegar al conocimiento de la realidad, sin embargo como afirma Ana María González (1989, p. 11-13) no es la única, existen otros paradigmas científicos que representan puntos de vista alternativos que se deben considerar. Asimismo, el arte, la filosofía, la experiencia mística, la teología, la literatura son caminos a través de los cuales también se llega al conocimiento y descubrimiento de la verdad.

Al iniciarse la evolución de la Psicología como disciplina científica independiente de la filosofía, adopta el método

científico de las ciencias naturales (González, Op. Cit., P. 2), es decir, el experimental, en un afán histórico porque se le reconozca como ciencia, sin embargo con el transcurso del tiempo y ante las exigencias prácticas, se ha tenido que reconocer, también, que ceñirse exclusivamente a este método de investigación, o a otros, pero de manera dogmática (introspectivo, psicoanalítico, conductual, etc.), es lo que ha limitado el avance de esta ciencia en el conocimiento de su objeto de estudio, en tanto que la lleva a una concepción reducida de la naturaleza humana, y como apunta Riera (1985, p. 65) "No ha de perderse de vista que una visión parcial nunca nos dará toda la información sobre la conducta".

Conforme a estos argumentos, estaremos de acuerdo con lo señalado por Mondragón (1989, p. 49) "El trabajo psicológico exige una comprensión de la problemática humana y social cada vez mas profunda".

El incuestionable avance que ha logrado la psicología durante el siglo XX podría calificarse de vertiginoso, desde la perspectiva de sus ramificaciones conceptuales y metodológicas respecto del ser humano; así como por la diversidad de áreas de investigación y campos de aplicación a los que ha dado origen. Ciertamente, el debate científico propiciado por el surgimiento de distintas posiciones teóricas y metodológicas que respondieran a la complejidad del fenómeno psicológico, ha favorecido el proceso de búsqueda de una identidad científica. Parece ser, como lo menciona Catalina Harsch (1983, p. 105) que "Después de la primera mitad del siglo XX el apogeo de las escuelas disminuyó a raíz de la expansión de diversas áreas de investigación y la

ramificación de los campos de aplicación surgidos de la multiplicidad de contribuciones valiosas, que los propios sistemas vertieron a través de nuevas teorías, métodos y técnicas para abordar el conocimiento del hombre en el marco de la ciencia psicológica y que conforman su identidad actual".

Toda corriente o escuela psicológica parte de modelos explícitos e implícitos de la naturaleza y potencial humanos. "Inevitablemente, la psicología -como cualquier otra disciplina-, al enfocar la realidad, la recorta y delimita para construir su objeto de estudio, con lo cual se obtiene, una visión del mundo" (Medina, 1989, p. 5).

Del concepto filosófico y antropológico que se tiene del hombre y del mundo parten los distintos sistemas, corrientes y escuelas psicológicas, con sus correspondientes teorías de la personalidad, del comportamiento y del desarrollo; con sus particulares métodos y técnicas de investigación y terapéuticas, así como de sus objetivos y metas específicas. La fragmentación de la psicología, a la que nos hemos referido, parte precisamente, como lo señala Bleger (1980, p. 30) "De la unilateralidad que históricamente ha marcado el estudio psicológico del ser humano, cuya complejidad ha dado como resultado que se asuman como objetos de estudio, parcialidades de esa totalidad".

Nuestra realidad cotidiana nos enfrenta a cada momento con diversas situaciones problemáticas para el ser humano en el hogar, en el transporte, en el trabajo, en la escuela, etc. a las que la psicología debe dar respuesta. La dinámica social que vivimos día con día exige de la ciencia acciones prácticas que le apoyen para hacer la

vida mas llevadera y agradable, según las necesidades del hombre como integrante participativo en la compleja estructura social. El cambiante mundo que nos ha tocado vivir abre muchas perspectivas profesionales para el psicólogo, quien detenta formalmente el rol social de aplicar la ciencia psicológica en beneficio de la comunidad donde se encuentra inmerso, en tanto que, parafraseando a Lucien Seve (1986, p. 50): Necesariamente la teoría desemboca en la práctica, ya que el conocimiento de las condiciones sociales y de producción de una realidad dada, indica el medio para intervenir en ella y transformarla.

Es tan vasto el panorama que plantea la manifestación del hombre, que un psicólogo no puede abarcar todo lo que su ciencia le ofrece para abordarla, por lo que recurre a la especialización en alguna área de estudio, así como para aplicar sus conocimientos en algún campo de la profesión. En este camino se verá guiado, muy posiblemente, por los intereses predominantes en el lugar y tiempo donde adquiera su formación y se desarrolle profesionalmente y se inclinará por aquellos principios que sean mas congruentes con su propio estilo de pensar, sentir y actuar. Ardila (1986, p. 118) ilustra lo antes dicho con un ejemplo: "Para el grueso de los estudiantes que inician su formación psicológica, la clínica constituye la meta profesional a la que aspiran. Desean trabajar como psicólogos clínicos, en práctica privada o en instituciones, y llevar a cabo funciones terapéuticas con niños y adultos. Las demás labores, por ejemplo el diagnóstico, la investigación y la prevención, les parecen menos importantes que la psicoterapia".

El profesional como todo ser humano, vive y actúa en un ambiente social. Experimenta necesidades y trata de satisfacerlas, obtiene información del medio circundante y se orienta en él, forma imágenes concientes de la realidad, crea planes y programas de acción, confronta los resultados de su actividad respecto de sus primeras influencias, reflexiona, corrige... Para ello requiere disponer de un bagaje de conocimientos y habilidades útiles para la práctica social de su profesión, ejerciéndola con responsabilidad y compromiso éticos. Sin embargo, la carencia de un enfoque unificado, de un esquema conceptual coherente en la arquitectura teórico-metodológica de "la ciencia", propicia que al operarla en el nivel disciplinario, es decir, al configurarla para su enseñanza y aplicación, los planes de estudio que se ofrecen, reflejen, en mayor o menor medida la dispersión a que nos hemos estado refiriendo en este apartado. De tal forma que es común observar lo que apunta Richardson (1993, p. 7) "El curso típico de psicología consiste en una 'ensalada teórica', una confusión de posturas fragmentadas, una maraña conceptual en la que es difícil que los árboles dejen ver el bosque".

Ciertamente las distintas escuelas y corrientes psicológicas, independientemente de que hayan definido, de manera particular, a su objeto de estudio (procesos mentales, pensamiento, conducta, personalidad, psiquis, etc.), comparten temas comunes: Sensación, percepción, personalidad, motivación, por señalar solo algunos; sin embargo, las concepciones que tienen de los mismos, la metodología que utilizan para abordarlos en estudio o intervención, así como la interpretación que hacen de los

resultado, en la mayoría de los casos tienen diferencias que van desde las más sutiles, hasta unas completamente opuestas. Algo similar ocurre, como apunta Ochoa (1989, p. 35): "...Cuando uno revisa cualquier manual de psicología, nos encontramos, en términos generales, con un índice temático muy semejante; psicología diferencial, introspectiva, conductista, psicología profunda. Salvo algunas excepciones, con frecuencia nos encontramos frente a una similitud de temas. Pero el hecho de encontrar 'temas comunes' no significa que las historias de la psicología afirmen lo mismo, es necesario reflexionar más detenidamente el problema. En primer lugar es equivocado pensar que existe una serie de 'datos básicos o comunes' igual para todos los psicólogos".

Cabe hacer mención, por la importancia que esto representa, sobre el hecho de que estas escuelas y corrientes psicológicas al asumirse como "la verdadera psicología", identifican a sus objetivos y fines que se marcan como ciencia particular, manifestando en este terreno, pero sin hacerla explícita, su orientación ideológico-social, pues no debemos soslayar que la ciencia no es neutral, como lo señala Bleger (1980, p. 14), "El desarrollo de la ciencia se halla muy vinculado al desarrollo de la sociedad humana y a la de sus necesidades técnicas o, en otros términos, a la necesidad de supervivencia de la especie. Hasta ahora, todo progreso científico ha propulsado los factores de cambio social que, por supuesto, entran en pugna con todas las fuerzas sociales que tienden a la preservación de una configuración social dada. De esta manera, los avances y retrocesos científicos y filosóficos se hallan ligados a

complejos procesos históricos de intereses de clase en conflicto.". Por ello la carga ideológica que permea en el planteamiento de los objetivos y tareas que se proponen las corrientes y escuelas psicológicas asumidas como ciencias particulares se convierte en uno de los puntos de mayor controversia (lo que es fácil observar en las obras de Braunstein et.al. 1985; Sastre, Carlos 1975), a la vez que uno de los temas donde encontramos diferencias, en ocasiones irreconciliables.

Esta tendencia a concebir una ciencia aséptica y neutral, de descontextualizar o soslayar la orientación teórico-ideológica que subyace en cada una de las distintas escuelas psicológicas, muy común en los planes de estudio, los textos y en la práctica profesional, crea en el psicólogo, particularmente en los países científica y tecnológicamente colonizados como el nuestro, una importante confusión durante su proceso formativo, que repercute negativamente al momento de incursionar en el terreno laboral, pues el profesional posee mucha y variada información, pero no toda es aplicable a su realidad concreta, ya que obedece a otras condiciones socioculturales.

Profesionalmente, el psicólogo se ve obligado, por esas circunstancias, a construir su entramado teórico-metodológico particular, recurriendo, por sus propios medios y conforme a iniciativas y orientaciones personales, dependientes de su compromiso y motivación social, a la improvisación y/o, en forma convencional, a trabajar dentro de un eclecticismo aleatorio, a afiliarse con grupos de psicólogos afines, etc. Lo que matiza su intervención en individual o sectaria, con las obvias

desconfianzas, recelos y egoísmos hacia sus colegas, que se proyectan de manera involuntaria (por decirlo de alguna forma) hacia los clientes y pacientes, quienes esperan mayor profesionalismo, ética y resultados satisfactorios, que en muchas ocasiones tardan en llegar o llegan solo de manera parcial. Al respecto Riera (1985, p. 40) comenta "...la actitud dominante entre los psicólogos es el eclecticismo, intentando aprovecharse de conceptos o técnicas de fuentes diversas y olvidando que estas mezclas no pueden ser fructíferas a largo plazo, si los planteamientos no son compatibles".

En esas condiciones el profesional formado para aplicar sus conocimientos de la ciencia psicológica en alguna de las áreas reconocidas socialmente: Clínica, educación, industrial, social, etc., muy pronto se da cuenta de sus limitaciones, ya que en la realidad, su objeto de estudio es inmensamente mas complejo al que abordó académicamente en la Universidad. Al mismo tiempo se percata de poseer reducidos recursos técnico-operativos para abordar los problemas de su profesión, aun en los casos en que recibió una formación orientada hacia alguna área de aplicación profesional como las que se señalaron. Siguiendo a Harrsch (1979) (citado en Harrsch, 1983, p. 143) estamos de acuerdo que "En la actividad profesional del psicólogo mexicano se observa con frecuencia que los campos de aplicación se imbrican unos con otros. Tan es así, que podría cuestionarse entonces, qué sería del psicólogo que usara el método experimental sin conocer las necesidades de la población a la que somete su investigación; del psicólogo clínico que perdiese de vista el enfoque clínico para un

diagnóstico diferencial, cuando detecta un problema de aprendizaje...".

Esta situación se vuelve más crítica cuando el profesional incursiona en terrenos desconocidos o en los "nuevos" que se van generando como resultado de la cambiante dinámica social, los cuales le presentan problemas para los que no tiene respuestas inmediatas, y para los que sus recursos teóricos y metodológicos, parcializados por las concepciones dogmáticas y descontextualizadas a las que nos hemos referido, dificultan su comprensión de los fenómenos que se le presentan, para poderlos abordar conforme a las expectativas de la comunidad.

En este caso, estamos hablando particularmente del deporte, actividad social que actualmente se ha convertido en un campo con grandes perspectivas para el trabajo profesional del psicólogo, cuya participación reviste una importancia de primer orden para la comunidad deportiva, donde se requiere de una participación unificada por parte de los profesionales de la psicología, debido a la multideterminación de los fenómenos que allí ocurren, y porque los aspectos psicológicos implicados en el fenómeno deportivo han sido manejados en forma aleatoria y/o anárquica, tanto por psicólogos con visiones limitadas, porque no poseen formación respecto de la teoría del deporte, como por profesionales de otras áreas, principalmente médicos y pedagogos, cuyas ciencias que ejercen, aunque más sólidas y de mayor tradición, tienen poco o nada que ver con la teoría y metodología psicológicas, así como en su aplicación científica, disciplinaria y profesional.

De acuerdo con lo señalado, la articulación crítica de la teoría, la metodología y las técnicas psicológicas, que permita dar cuenta, en forma integral de las distintas manifestaciones de nuestro objeto de conocimiento, con el sentido unificado que señalan Bleger (1980, p. 351) y González Garza (1989, p. 431) es, como lo hemos reiterado, una demanda impostergable para dar coherencia al trabajo profesional que se realiza en cada área de aplicación psicológica: clínica, educativa, laboral, etc.

La disciplina actualmente reconocida como psicología del deporte, requiere de un esfuerzo mayor, tanto por las polémicas inherentes a la ciencia de origen que hemos discutido, como por las condiciones y necesidades que manifiesta la práctica deportiva en la actualidad, la cual presenta infinidad de facetas donde se hace explícita la necesidad de esta articulación, unificación o integración de los criterios teórico-metodológicos de la psicología.

Abordar al ser humano o alguna de sus particularidades como lo es su conducta reviste, ciertamente, un grado de complejidad sustantivo. Para el cual las distintas escuelas y corrientes psicológicas, aisladas, no tienen mucho que ofrecer, como se ha demostrado hasta la fecha. Por eso es que el pensamiento actual según González (1989, p. 21-22) se orienta cada vez con mayor fuerza e insistencia sobre la propuesta de trabajar con una perspectiva holista del ser humano y de la ciencia, construida al margen de dogmatismos teóricos. Afortunadamente como afirma Ardila (1986, p. 182), "La psicología ha registrado diversos nacimientos y ha pasado por diversas crisis. Los bandos partidistas tienden a desaparecer. La psicología del futuro no será una

disciplina ecléctica, sino una ciencia que se guíe por un paradigma unificador".

Debido a ello, consideramos que solo una posición psicológica de esta naturaleza, es decir con un paradigma unificador, permitirá contribuir en el desarrollo del deporte y los deportistas, rescatándolo y fortaleciéndolo, en coordinación con otros especialistas, de puntos de vista parciales, los cuales son aplicados con mucha frecuencia en este sector.

2.2 SITUACION DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

a) Relación de la psicología con el deporte

Como quedó indicado en el primer capítulo, las actividades físico deportivas representan un fenómeno sociocultural de enorme trascendencia en esta época, en cuanto que su práctica contribuye, de manera definitiva, para el desarrollo de diferentes aspectos de la naturaleza y dinámica humanas: educación, salud, producción, seguridad, etc., así como por razones de índole política, económica, y otras sobre las que ya nos hemos referido también en este documento.

Este tipo de actividades para consolidarse en el papel preponderante que se les asigna en la actualidad, han tenido que transitar por un proceso que las ha enriquecido y depurado a través de los elementos que cada generación les aporta de acuerdo a las circunstancias y necesidades histórico-sociales presentes en el devenir humano: desarrollo cultural, necesidades de producción, de expansión y de defensa, principalmente; aunque no podemos soslayar, que también obedecen a otro tipo de necesidades vinculadas con aspectos lúdicos, estéticos, de bienestar físico, de promoción social y de autorrealización, cuya participación, si bien se considera de "menor importancia", proporcionan un matiz distintivo a las manifestaciones físico-deportivas que observamos en el presente.

Encontramos que en todas las culturas, las actividades físico-deportivas forman parte importante de la cotidianeidad, ya que están integradas en las diferentes expresiones y mecanismos de bienestar social y, también, a los medios de producción; siendo por esta razón que para su desarrollo, invariablemente, se recurre a considerarlas como objeto del proceso educativo, sea éste de carácter informal o formal, como asevera González (1994, p. 11) "...se educa con todo. El deporte es un aspecto más, que ha de estar 'integrado' en un proyecto total de vida".

En ese sentido, podemos comprender y tomar conciencia de la gran importancia y significación que se le otorga al deporte para la organización y desarrollo social, lo cual explica en gran medida, que los proyectos nacionales de los diferentes países, contemplan en alguno de sus apartados, generalmente en el educativo, el rubro de desarrollo físico-deportivo como una de las prioridades que deben atender con mayor esmero e intensidad.

Los derroteros que han seguido la actividad física y el deporte en la actualidad son variados y de amplia trascendencia para el hombre. Aunque debemos admitir que, si bien, aun conserva características de juego, estas se encuentran subordinadas a los elementos normativos, técnicos y de rendimiento implicados en cada disciplina deportiva, que les dan una orientación diferente de aquel.

Ejercitar el cuerpo y practicar deporte, se han convertido en un binomio que caracteriza, en gran parte, a la cultura universal de la segunda mitad del siglo XX. Los valores y esquemas del comportamiento social que se desarrollan en las actividades físico deportivas se generalizan a otros ámbitos de la manifestación cultural: trabajo, arte,

recreación, etc., los cuales a su vez también influyen, particularmente en el desarrollo del deporte. Tal como lo expresa J.M. Brohm (1968) (citado por Bernard, 1985, p. 20): "en todos los dominios de la vida social, el cuerpo se convierte cada vez más en el objeto y el centro de ciertas preocupaciones tecnológicas e ideológicas. Ya en la producción, ya en el consumo, ya en el ocio, o en el espectáculo o en la publicidad, etc., el cuerpo se ha convertido en un objeto que se trata, se manipula, se explota. En el cuerpo convergen múltiples intereses sociales y políticos de la actual civilización técnica...". Es decir, estos valores y esquemas de comportamiento desarrollados a través de la práctica de las actividades físico-deportivas y aún el juego, debido a su carácter educativo, quedan fuertemente afianzados en la personalidad del individuo, generalizándose a otros ámbitos de su manifestación social y cultural, a la vez que también influyen en el sentido inverso, particularmente en el desarrollo del deporte y de quienes lo practican.

En ese orden de ideas, cotidianamente observamos en el deporte referencias sobre la búsqueda de la eficiencia, la excelencia, la calidad total, conceptos cuyos orígenes, si bien los podemos encontrar preponderantemente en las organizaciones productivas, han encontrado en esta actividad un terreno fértil. Practicar deporte, hoy en día, implica necesaria e incuestionablemente el desarrollo, a niveles óptimos, de una serie de habilidades y actitudes necesarios para competir y superar obstáculos, pues como afirma Franco (1975, p. 32) "...la práctica deportiva es, por su propia naturaleza, exigente, obliga a

dar un máximo rendimiento y a buscar los límites del esfuerzo".

Con frecuencia este punto de vista es fuente de grandes controversias, al existir grupos que sostienen que el deporte debe abordarse con criterios diferentes de las organizaciones productivas, donde la productividad y la eficiencia muestran resistencias de importante magnitud, las cuales se sustentan ampliamente a partir de diferentes teorías económico-sociales. González (1994, p.26) comenta: "Exigencias o actitudes que en otros órdenes de la vida provocarían muchas críticas, son aquí aceptados con naturalidad. Y, a la inversa, comportamientos que la práctica del deporte demuestra que están llenos de sentido común -importancia del esfuerzo y de la disciplina, necesidad del castigo cuando se infringen las reglas o se perjudica al propio equipo, etc.-, no son admitidos o son cuestionados en la vida ordinaria". Es decir, lo que para algunos aspectos de la cultura es cuestionable por artificial, tendencioso y clasista; para el deporte es visto como deseable, autentico y universal

Desde esa perspectiva, en la época actual, han quedado prácticamente olvidadas las severas críticas que se lanzaron, durante las recientes décadas de los 50's y 60's al deporte profesional, como la expresada por Hemingway "cuando el deporte es suficientemente atractivo para inducir a la gente a pagar por verlo, se tiene el germen del profesionalismo" (citado por Franco, 1975, p. 45).

Así, con la vigencia de un deporte orientado hacia el profesionalismo y el rendimiento, actualmente observamos y aceptamos con naturalidad que debido a la precariedad de recursos que el Estado puede asignar al desarrollo del

deporte, se hace necesario e imprescindible recurrir al financiamiento privado, de forma tal que el llamado "amateurismo", asumido como ideal deportivo por muchos años, representa según Cagigal (1985, p. 48), en el momento actual, parte de un "romanticismo" que ya no tiene lugar en la modernidad que nos ha tocado vivir; Paish (1992, p. 12) afirma "La sociedad ha cambiado, y continuará cambiando, y los días del verdadero amateur del deporte se han ido y probablemente nunca regresarán".

Ahora con el éxito económico del deporte organizado. De manera natural, las mas importantes firmas comerciales aportan los recursos financieros, científico-tecnológicos, y humanos que requiere el deporte, los que se canalizan y articulan sistemáticamente, por especialistas, para llevar al atleta o equipo deportivo hasta el límite superior de sus capacidades físicas y mentales, para el logro de una meta deportiva, ya que tanto para los patrocinadores como para los atletas y técnicos, en muchas ocasiones también representa una meta económica pues, ciertamente, "...en todas partes se reivindica el derecho al cuerpo, el derecho al ejercicio físico, el derecho a cultivar el cuerpo, el derecho al bienestar físico, el derecho a desarrollar el cuerpo..." (Bernard, 1985, p. 20).

Desde la primera mitad de este siglo, el gran auge que ha tenido la práctica del deporte y de las actividades físicas en general, hace que los dirigentes y especialistas del área busquen en las distintas disciplinas científicas respuestas pragmáticas a la amplia variedad de aspectos problemáticos asociados con el desarrollo adecuado de ese tipo de actividades: económicos, sociológicos, de adaptación y desarrollo

morfofuncional, psicológicos, etc., ya que de acuerdo con Paish (1992, p. 125) "en el mundo de los deportes, principalmente los de alto nivel ya no es posible sobrevivir solo con las características físicas heredadas y un entrenador". Definitivamente, hoy los principiantes deben aprender los fundamentos de su deporte particular, y la enseñanza, aun la mas rudimentaria, implica el paso por un proceso de formación, de preparación, de entrenamiento.

Desde luego, hemos de considerar que la práctica deportiva, es decir, el entrenamiento y la competencia como sus elementos esenciales, generan múltiples experiencias en los deportistas (algunas agradables, otras desagradables), las cuales surgen independientemente de los objetivos que persiguen quienes participan en el fenómeno y del nivel de rendimiento en que se practican dichas actividades; aspectos sobre los cuales podemos estar en desacuerdo, sin embargo y siguiendo a Cagigal (1985, p. 52) "El deporte superorganizado, supertecnificado, objeto de sensacionalismo, es un distintivo de nuestro mundo que hay que aceptar, diagnosticar y encauzar...".

En esos términos y partiendo del hecho de que el deporte es el gran laboratorio humano, cuyos resultados trascienden a otros ámbitos de la vida social como la educación, la productividad industrial, la preparación militar, etc., es que diferentes disciplinas científicas trabajan coordinadamente para obtener los mejores resultados deportivos, como argumenta Bernard (1985, p. 18) "...la búsqueda exacerbada de una productividad cada vez mayor en las actuales sociedades industriales condujo

a racionalizar el cuerpo al transformarlo en fuerza de rendimiento o, mas exactamente en máquina cibernética...".

El deporte es, pues, un vasto campo donde diferentes disciplinas científicas han identificado aspectos de sus respectivos objetos de estudio, donde todas y cada una de ellas, constantemente hacen aportaciones para configurar y fundamentar una teoría referente al deporte, como lo argumenta Haag (1981, p. 96): "como el deporte es un fenómeno muy complejo, el concepto genérico internacional y la palabra popular que significan todo y nada deben ser precisados para el lenguaje científico. El deporte es también objeto de una ciencia deportiva, igualmente muy compleja que trata de estudiar el fenómeno desde distintos puntos de vista como la medicina, biomecánica, psicología, pedagogía, historia y filosofía". Es decir, en respuesta a las necesidades que el deporte plantea, afirma Vargas (1994, p. 11-12) se ha podido configurar un nuevo cuerpo de conocimientos teórico-metodológicos específicos de las actividades deportivas, al que desde hace ya algún tiempo se le viene denominando "Ciencia del Deporte", al cual se le puede atribuir parte del acelerado desarrollo que observamos en la actualidad; pues en grado importante "...la complicación técnica ha irrumpido en el deporte. Para elevar un centímetro o reducir centésimas de segundo en cualquier 'record', son necesarias investigaciones científicas, aplicaciones técnicas y constantes esfuerzos de adaptación personal a ellas..."(Cagigal, 1985, p. 60).

El cada vez mas dinámico abatimiento de los registros y marcas deportivas lo vemos ya como un fenómeno natural, no como producto de la casualidad, sino como resultado de la contribución de las disciplinas científicas, en la

investigación y desarrollo tecnológico aplicado a diferentes aspectos del deporte: Instalaciones, equipamiento, implementos deportivos, enseñanza y entrenamiento, adaptación del organismo a los ejercicios, administración de organismos y eventos, etc. Por eso es que Cagigal (1985, p. 60) hace la siguiente afirmación: "Hoy los campeones no son simplemente los mejores entre una masa de practicantes; son producto de selección, de entrenamiento adaptado según los dictámenes de ciencias aplicadas".

El trabajo concreto de las disciplinas científicas ha logrado avances importantes en distintos aspectos del deporte. Los principios aplicables que unas y otras aportan, dependiendo de su organización particular, se ve representado en la solidez y significación de sus propuestas y resultados en el terreno de las actividades físico-deportivas. En ese sentido, la ciencia que cuenta con mayor reconocimiento en el contexto del deporte es indudablemente la Medicina, en virtud de su enorme tradición como ciencia, como disciplina y como profesión, lo cual le ha permitido ser la primera en incursionar sólidamente en estos terrenos, estructurando a la Medicina del Deporte como disciplina especializada, independiente de la medicina general, como lo señala un documento de la Organización Mundial de la Salud publicado en 1961, el cual constituye "... la entrada oficial de la medicina en el ámbito deportivo para aportarle su valor científico y contribuir a un mejor desarrollo de sus actividades" (citado por Franco, 1975, p. 67).

Otro caso que merece ser mencionado es la Pedagogía, cuyas contribuciones son significativas al permitir ordenar el

proceso de formación deportiva bajo los principios del proceso enseñanza-aprendizaje, según afirma De Hegedus (1988, p. 81). Lo que da origen a la disciplina especial: Pedagogía de la Educación Física y el Deporte, de donde se deriva la Didáctica del Entrenamiento Deportivo.

Otras disciplinas de menor tradición han hecho intentos por abordar aspectos del fenómeno deportivo para optimizar sus resultados, los cuales todavía se encuentran por debajo de las expectativas y necesidades del deporte, porque su nivel de organización es precario.

Sus resultados en el proceso de orientar y mejorar la práctica deportiva son aún tan débiles y ambiguos que todavía no es posible valorarlos en su justa dimensión. La Psicología se encuentra en este caso, dice Loehr (1992, p. 22) "comparándola con otras ciencias vinculadas al deporte, la psicología del deporte se encuentra rezagada". Pues aunque la mayor parte de quienes se encuentran involucrados en el fenómeno deportivo consideran incuestionable su importancia para la "Ciencia del Deporte", el escaso trabajo teórico y aplicado realizado hasta ahora, su propia organización como ciencia, como disciplina y como profesión, sus reales y aparentes contradicciones, el todavía vigente debate interno respecto de su objeto de estudio, el método, etc. (mencionados en la primera parte de este capítulo), han repercutido en la validez y confiabilidad de los resultados logrados hasta ahora, ya que como lo refiere Thomas (1981, p. 23): "...los conocimientos aportados y corroborados científicamente por la psicología del deporte al campo de acción y experimentación deportiva han sido realmente mínimos", lo cual puede ser un indicador claro

de que se requiere mas trabajo para darle mayor solidez y organización en el terreno de la psicología general que trascienda los ámbitos tradicionales de aplicación y se dirija también a los que van surgiendo como producto del propio desarrollo de la sociedad, es decir al campo de la psicología del deporte y viceversa.

b) Aportaciones de la Psicología al deporte.

Como quedó asentado arriba, el auge del deporte y su importancia como parámetro de bienestar social y/o culminación de esfuerzos individuales y colectivos, representa una necesidad insoslayable para que los gobiernos y particulares destinen cada vez mayores recursos: financieros, humanos y técnicos (científico-tecnológicos, instalaciones y equipamiento), para el fomento, desarrollo y consolidación de las actividades deportivas, tal como se pudo observar durante el periodo de "Guerra Fría", donde los bloques hegemónicos, al desplazar su pugna hacia el terreno deportivo, permitieron dinamizar el desarrollo del deporte, como comenta Kreidler (1981, p. 130): "en el mundo de hoy tiramos con los cañones del deporte, lo que siempre es mejor que tirar con cañones verdaderos".

De esa forma, durante la época de la "Guerra Fría" y la política de bloques derivada de ella, los países que en encuentros deportivos internacionales (regionales o mundiales) sistemáticamente ocuparon las primeras posiciones, además de importante apoyo económico y una sólida estructura administrativa, denotaron, que poseían

una amplia tradición en el ámbito de la investigación científica, la cual fue canalizada hacia el área del deporte.

Para ilustrar este hecho, Bernard (1985, p. 18-19) comenta "...nos bastaría visitar los grandes centros de entrenamiento internacionales y especializados: en Francia el Institut National des Sports; en Alemania Federal, la Sporthochschule de Colonia; en la República Democrática Alemana, el extraordinario instituto de Leipzig, sin hablar de las grandes universidades norteamericanas, que cuentan con laboratorios para seleccionar a los campeones". Instituciones que permiten, a través del trabajo continuo y sistemático, una actualización más dinámica de sus conocimientos sobre diferentes aspectos inherentes al proceso de perfeccionamiento deportivo, mismos que son aplicados para la obtención de mejores resultados de los atletas que atienden.

En ese sentido, dichos países junto con la ex-Unión Soviética se convirtieron en la vanguardia de la "Ciencia del Deporte", a la vez que en grandes productores y exportadores de literatura especializada en la ciencia o ciencias del deporte: Medicina, Pedagogía, Sociología, Psicología, etc. La información generada y publicada por ellos, da cuenta de una amplia variedad de temas y situaciones relacionadas con las actividades físico-deportivas, permitiendo crear sistemas técnico-deportivos mas eficientes para la formación de deportistas.

Indudablemente el mayor volumen documental (teórico y práctico), se ha dedicado a la identificación y difusión de los principios y leyes a que obedece el organismo humano cuando se le somete a cargas extremas de ejercicio

físico y sus implicaciones en la preparación de los atletas, a fin de que este proceso (la formación de deportistas), pueda ser organizado y sistematizado de manera gradual, conforme a criterios psicopedagógicos y en atención a las capacidades morfofuncionales del individuo.

Debido a que el deporte actual presenta tales condiciones de rendimiento, productividad y espectáculo, es que los especialistas encargados de formar a los atletas en las diferentes disciplinas deportivas (entrenadores y técnicos), han tenido que recurrir a la información científica como fuente insoslayable de donde adquirir los conocimientos necesarios a través de los cuales puedan organizar de la manera más adecuada su actividad profesional. Para que la formación, la preparación y el entrenamiento de los deportistas estén fundamentadas científicamente.

La configuración y organización del deporte con énfasis en la competencia, ha impulsado la introducción de determinados principios y metodología científica que potencial y efectivamente contribuyan a la superación de los resultados, la cual es una condición que no podemos soslayar. En ese sentido es que, se cuenta en la actualidad con una significativa variedad de sistemas metodológicos sustentados "científicamente" para el entrenamiento de las cualidades motoras y las capacidades físicas que exigen las disciplinas deportivas. Así mismo, se cuenta con métodos y técnicas para educar y perfeccionar las destrezas motrices requeridas en cada especialidad deportiva: box, tenis, básquetbol, natación, gimnasia, etc. para lograr ejecuciones técnicas de mayor plasticidad y eficiencia. Sin embargo dentro de todas las

facetas que debe mostrar el deportista en el momento de la definición: el aspecto psicológico, ha permanecido un tanto rezagado en cuanto a esa sistematicidad a que nos referimos, tan ocurre así que Loehr (1992, p. 15) comenta: "toda el área del entrenamiento mental parece confusa, irremediablemente compleja y a veces hasta autocontradictoria (sic)".

Desde luego, este atraso no ha sido por falta de atención o de investigación, de hecho los aspectos psicológicos tales como: motivación, concentración, carácter, voluntad, etc., han sido preocupación permanente para quienes se dedican al deporte, ya que se les considera de un valor definitivo en las diferentes etapas y procesos de la vida activa del deportista, pues para soportar las extenuantes y prolongadas sesiones de entrenamiento, así como en la culminación de este proceso, es decir en el momento de la competencia, juegan un papel decisivo para el triunfo o la derrota; ya que en palabras de Ghibú (1988, p. 13): "Debido al actual nivel de los resultados deportivos y al aumento del número de deportistas que tienen una superior preparación física y técnica-táctica, la solicitud nerviosa es más y más intensa. Por esta razón la preparación psicológica, la educación de las cualidades morales y de la voluntad, el comportamiento digno y honesto en cualquier situación, el desenvolvimiento de la personalidad deportiva, representan aspectos de primer orden en la preparación de los deportistas".

En ese contexto, hemos de argumentar, sin embargo, que los conocimientos disponibles, especializados sobre los aspectos deportivos, independientemente de su origen geográfico, casi todos ellos, describen con gran precisión

y detalle los sistemas de entrenamiento y las distintas alternativas para dosificar, periodizar, planear y/o programar el proceso de desarrollo sistemático de las capacidades físicas, técnicas y tácticas conforme al volumen, frecuencia e intensidad de ejercicios que se requieren aplicar. Sin embargo aquella información que se refiere a la psicología del deporte, es común que proponga temas generales como cualquier libro de texto¹: Sensación, percepción, atención, emoción, motivación o personalidad. Ciertamente, algunos presentan información más precisa sobre el papel que ejercen los procesos y fenómenos psicológicos en el rendimiento de los deportistas, y otros, van mas adelante, al proponer modelos de trabajo que contribuyan a mejorar los resultados en el contexto del entrenamiento deportivo.

Frecuentemente, esta información es interpretada y manejada fuera de su contexto teórico y terreno de aplicación, por lo que no es raro observar su utilización desde un punto de vista terapéutico o clínico para abordar la problemática del deporte, cuya orientación hace suponer que el atleta es considerado un ser atípico o enfermo, según comentan Harris y Harris (1987, p. 22). Lo cual está muy alejado de la realidad, pues aunque ciertamente, en la actividad deportiva pueden darse casos psicopatológicos, lo más común es que los deportistas solo requieren una orientación adecuada, que les permita adquirir ciertas habilidades psicológicas para el autoconocimiento y

¹ En pleno auge deportivo de la Unión Soviética, Puni (1969) comenta "Hasta el momento no se publican manuales con tiradas suficientemente grandes, ni instrucciones, ni cartas metodológicas relativas a la preparación psicológica para las competiciones" Puni, A. Z. (s.f.i.) "La preparación psicológica para las competiciones deportivas" INDER, La Habana. Boletín científico-técnico/11. p. 7

autocontrol de sus potencialidades y deficiencias, con el fin de poder canalizar los recursos físicos y técnico-tácticos propios, hacia el logro de sus propósitos.

En esos términos, parece claro que las exigencias generadas por el sector deportivo han rebasado la capacidad de respuesta de la ciencia psicológica. Y que en virtud de tales limitaciones y para sus fines prácticos, los entrenadores y sus equipos de apoyo, cuando los tienen, han tenido que recurrir por propia iniciativa al uso de las diferentes herramientas que ofrece la psicología, utilizándolas acrítica e indiscriminadamente para sus múltiples necesidades, como: La identificación de problemas o deficiencias psicológicas que manifiestan los deportistas en relación con el entrenamiento y la competencia, para la asistencia y apoyo especializado, etc. Sobre este aspecto comenta Ghibu (1988, p. 78) "...el interés por los problemas de la psicología ha crecido tanto, que notamos hoy en día no solamente que los psicólogos son consultados y comprometidos en problemas de orientación, solución y asistencia de los deportistas, sino que los entrenadores han empezado a aprender las nociones y la técnica de investigación psicológica, que ellos mismos empiezan a aplicar, los métodos de psicodiagnos y hasta la psicoterapia o la psicofarmacología".

La informalidad y anarquía que suponen tales casos, en ocasiones han generado resultados contraproducentes, pues ese tipo de prácticas al carecer del rigor necesario, han creado confusión y desconfianza hacia la psicología, y en consecuencia, también respecto del trabajo profesional del psicólogo deportivo, tal como señala Riera (1985, p. 32)

"No es de extrañar que muchos entrenadores y atletas hayan dejado de recurrir a los psicólogos ante la diversidad de planteamientos, intentos de solución y explicación dados a sus problemas", quien aunque todavía no tiene una gran participación en el deporte organizado, al relacionársele con aquella, es tomado según Gorbunov (1988, p. 8) como "chivo expiatorio", para justificar resultados deficientes, que tal vez, tienen su origen en otros factores no precisamente psicológicos.

c) Perspectivas de la psicología del deporte.

El deporte actual, es un fenómeno cuya estructura formal y práctica cotidiana manifiesta una gran complejidad. La sociedad, en el transcurso de su desarrollo, ha generado distintas expresiones de la actividad físico-deportiva, las cuales, de alguna forma, en su amplio espectro dan respuesta a las diferentes necesidades e intereses humanos en relación con ejercitar el cuerpo, formarlo y prepararlo conforme a la variedad de propósitos que los deportistas se plantean (Vargas, 1994, p. 48).

Desde este punto de vista, observamos que el deporte ha desarrollado una estructura y organización, a través de la cual el deportista puede canalizar sus aspiraciones de disfrute y de logro, tanto en lo individual como en lo social. Las variables que perfilan los diferentes tipos de práctica deportiva como actividades organizadas, implican, como común denominador, un proceso continuo de trabajo planeado y sistemático, que dará como resultado el dominio

progresivo de las capacidades físico-deportivas y psicológicas de los participantes.

Para cumplir con tales propósitos, la organización deportiva ha recurrido, cada vez con mayor fuerza, al apoyo científico, que le permita satisfacer adecuadamente las múltiples necesidades que genera, principalmente las relacionadas como dice Brohm (1982, p. 29) con el carácter competitivo y de rendimiento que lo caracteriza. Desde luego, hemos de considerar que los requerimientos del deporte manifiestan su verdadera dimensión en la actividad práctica, es decir, no las podemos observar objetivamente si consideramos al deporte como un fenómeno abstracto. Tenemos, por lo tanto, que remitirnos al contexto del entrenamiento, por ser éste el recurso organizado a través del cual se formaliza la práctica del deporte y concretiza la formación y preparación de los deportistas (González, 1985, p. 9).

Como sistema teórico-práctico, el entrenamiento deportivo, se estructura a partir de una serie de principios derivados de las ciencias del deporte, los cuales orientan, dan forma y dirigen las actividades que habrán de realizar los participantes durante el proceso. En ese sentido, creemos, que por su configuración operativa, es en el sistema de entrenamiento deportivo, donde se hace posible identificar los elementos de estudio y trabajo más precisos y estructurados para la aplicación de la psicología del deporte, la cual, precisamente encuentra en ese ámbito los argumentos de mayor fuerza para justificar su existencia como disciplina y profesión.

Independientemente que ambos cuerpos de conocimiento, es decir el deporte y el entrenamiento, están enfocados hacia

el desarrollo del deporte en general y de los deportistas en particular, la configuración del entrenamiento como sistema para la formación de los deportistas, nos permite abordar al deporte como un fenómeno concreto, no de una manera subjetiva y aislada, sino en su relación con la gama de requerimientos implicados en el proceso de formación y perfeccionamiento deportivo, con un sentido integral de los objetivos, métodos y tareas que se pretenden desarrollar en dicho proceso, es decir, las capacidades físicas, así como los conocimientos y habilidades técnicos y tácticos de la disciplina deportiva, con el fin de lograr una evolución gradual, armónica e integral del sujeto, y evitar, de esta manera, que su práctica repercuta negativamente en el desarrollo psicossomático e integración social del deportista, consecuencias totalmente ajenas a los objetivos sociales que se persiguen con la práctica del deporte.

Desafortunadamente la orientación que sigue la Psicología aplicada al deporte ha adoptado, circunstancialmente, caminos, poco claros y en ocasiones diferentes al planteado. En nuestra realidad, aparte de que aún podemos observar, en la psicología del deporte, la diversidad de paradigmas teórico-metodológicos que priva en la ciencia psicológica como afirma Riera (1985, p. 30). Con frecuencia la intervención profesional se organiza desde planteamientos e interpretaciones personales del deporte y del entrenamiento deportivo, lo cual ha llevado a que la incipiente psicología del deporte se debata en propuestas y actividades ambiguas, desarticuladas y poco efectivas; generalmente, hay que reconocerlo, derivadas de la desconfianza hacia la psicología por parte de los

dirigentes, quienes con una visión reducida de la capacidad de este profesional, recurren al psicólogo para tareas esporádicas y sin continuidad y, en esas condiciones, hemos de decirlo con Ribeiro (1975, p. 86): "...el trabajo del psicólogo no tiene sentido ni eficacia total sin continuidad, sin la orientación y la asistencia" cotidiana e integrada en un planteamiento general del entrenamiento psicológico.

Gran parte de la situación planteada, genera una gran desorientación en el propio psicólogo del deporte, quien al no tener preciso su papel en esa área de trabajo, carente de un marco teórico-metodológico específico, con frecuencia entra en conflicto con los responsables de conducir la formación y preparación del deportista (entrenadores y técnicos) quienes, por ello y para no ver cuestionado su trabajo, en muchos casos rechazan la participación del psicólogo, optando por decidir empíricamente el contenido y forma de preparar psicológicamente a sus atletas. En otros casos, y al carecer de información y experiencia suficiente, prefieren omitir el trabajo psicológico de sus planes y programas de entrenamiento. Riera (1985, p. 30) lo expresa de la siguiente forma: "Se cometieron algunos errores que han ocasionado que una parte de los miembros que integran la actividad deportiva desconfíen de la conveniencia de incrementar la ya amplia lista de técnicos especialistas con unos nuevos profesionales que hasta el momento no han demostrado satisfactoriamente la utilidad de sus conocimientos".

Definitivamente, aunque la psicología de la actividad física y el deporte es un área joven, todavía en

ESTO TAMBIÉN DEBE SER LA SALIDA

evolución, al igual que el resto de las ciencias aplicadas al deporte, algo que no podemos soslayar es que existe coincidencia unánime en cuanto a la necesidad de que los deportistas cuenten con algún tipo de apoyo psicológico en los diferentes momentos del proceso deportivo:

- **Durante los entrenamientos**, para crear una predisposición psíquica que les permita soportar las cargas físicas y psíquicas derivadas del mismo entrenamiento, así como para despertar, mantener y dirigir los estados emocionales y motivacionales requeridos en situaciones de competencia.
- **Durante la competencia**, para lograr estados de atención y concentración adecuados, así como para mantener un óptimo estado de ánimo para salir adelante conforme a las metas planeadas.
- **Posterior a la competencia**, para asimilar de forma racional los resultados de su actuación, independientemente de si fueron exitosos o adversos. Y finalmente, para sensibilizar al atleta con el propósito de que pueda tener una integración social al término de su vida activa en el deporte.

Contradictoriamente, sin embargo, la formación y preparación psicológica de los deportistas ha sido ignorada, relegada o minimizada del proceso de desarrollo deportivo, toda vez que solo en ocasiones se proporciona de forma emergente y no sistemática a algunos de los deportistas de alto rendimiento. Aunque esto tiende a cambiar, es común que quienes organizan el proceso, recurran al trabajo psicológico solo ante la inminencia de un evento importante, como es el caso de una competencia

nacional, de unos Juegos Olímpicos u otros eventos de similar jerarquía o importancia, y que no lo hagan sistemáticamente debido a que "lo psicológico" no forma parte de su concepción del sistema general de preparación o entrenamiento.

La preparación psicológica de los deportistas, en tales condiciones se da esporádicamente y divorciada de los demás elementos que integran el sistema: preparación técnica, teórica, Física, etc., como afirma Curtis (1993, p. 16): "A menudo, por lo menos el 90% del programa de entrenamiento de un atleta está dirigido a la dimensión física con muy poco o nada de tiempo dedicado a la preparación mental".

En el mismo sentido, la psicología del deporte al no estar aún bien organizada como disciplina científica, en nuestro país, porque se carece de un sustento teórico-metodológico sólido y organizado, los profesionales que se dedican a trabajar en esta área y que participan en la preparación de los deportistas, realizan sus funciones, ya no digamos con un sentido ecléctico, sino, mas bien anárquico o poco riguroso, prevaleciendo una imagen profesional aun sujeta al ensayo y error. Por esa razón González (1998, p.61) argumenta: "Actualmente conviven, en el ámbito deportivo, tanto el uso intuitivo como el científico de la psicología aplicada al deporte. Hay que puntualizar que todavía la utilización de la psicología es mucho mas intuitiva que científica debido a la opinión equivocada sobre los contenidos y métodos de la psicología".

Las propias características de nuestra sociedad en general, del deporte y de los atletas como producto de ella, obligan a reflexionar sobre las particularidades y

orientación que debe asumir la psicología del deporte en relación con las manifestaciones de su objeto de estudio en el contexto de la formación de una determinada cultura deportiva y concretamente para la formación de los deportistas.

Por ello, nos parece pertinente plantear la tarea de articular, desde el punto de vista de la psicología, un marco teórico sobre el deporte y su práctica, principalmente porque el deporte no es un fenómeno monolítico. Su complejidad y dinámica exige conformar un frente común, donde puedan coincidir y complementarse aportaciones teórico-prácticas independientemente de su origen. Lo que daría claridad para orientar las distintas acciones que se realizan, principalmente aquellas de carácter científico-tecnológico desarrolladas en el terreno de las ciencias auxiliares: medicina, pedagogía, psicología, etc., a fin de que éstas cuenten con más elementos para apoyar racionalmente el desarrollo del deporte.

En la práctica concreta esta propuesta no puede ocurrir en un corto plazo. Mientras tanto, se debe tener en cuenta que el deporte con toda su problemática continua avanzando ante lo cual, la psicología como parte integrante de las ciencias que apoyan su desarrollo o deberían hacerlo, no puede ni debe mantenerse a la expectativa y debe buscar alternativas que le permitan actuar consecuentemente, en función de las necesidades que el ámbito deportivo le plantea en lo inmediato.

La psicología del deporte se caracteriza por dar cuenta de un número determinado de datos, de problemas de la realidad, de recursos técnicos y de métodos para obtener y

elaborar información científica que pueda ser utilizada con éxito en interés de un conocimiento científico del deporte como actividad práctica.

Como rama aplicada de la ciencia psicológica, la psicología del deporte experimenta sobre sí una influencia muy fuerte de otras disciplinas, principalmente de la medicina del deporte (a la que ha estado supeditada en sus orígenes). Se estima que su nacimiento no se debe al desarrollo de la psicología general, sino a los éxitos de otras disciplinas y a las tareas de carácter ideológico y político que han llevado al deporte al lugar privilegiado que ocupa en el interés social. Por ello la psicología del deporte en México todavía se encuentra fuera de la ciencia psicológica y frecuentemente es considerada como: **a)** Un recurso ideológico específico, **b)** Un conjunto de recursos instrumentales al servicio de intereses políticos y económicos de quienes dominan las actividades deportivas en el país.

Planteado de esta manera, el ámbito de la Psicología del deporte reviste una extensión y complejidad profesional de grandes proporciones; por ello, el trabajo a realizar debe partir de una sólida posición respecto del deporte y del entrenamiento, pero fundamentalmente del ser humano como deportista en nuestro contexto cultural. Esta visión puede contribuir a definir y delimitar al objeto de conocimiento de la Psicología del Deporte como disciplina científica, plantear sus objetivos y tareas en relación con el deporte y adoptar un marco teórico-metodológico que le permita a los profesionales abordar, con el rigor necesario la problemática psicológica derivada de las características

- **Como disciplina**, la Psicología del deporte tendrá que configurar una estructura y organización temática a fin de socializar el conocimiento de sus elementos conceptuales y metodológicos que la lleve a desarrollarse en lo concreto, es decir como un campo autónomo.
- **Como profesión**, identificará los elementos explicativos de la realidad que fundamenten cursos de acción práctica, los cuales, organizados y aplicados coherentemente, posibiliten abordar y dar cuenta efectiva de los problemas específicos derivados de las distintas manifestaciones de su objeto de estudio en las diferentes esferas de la actividad humana, aportando soluciones éticamente congruentes.

De manera incuestionable el desarrollo de la Psicología del deporte, ha ido paralelo al desarrollo del fenómeno deportivo, a medida que este se hace mas complejo, genera problemas a los que debe darse solución en un marco de una racionalidad social que matiza, tanto la explicación de los problemas, como la manera de abordarlos para su solución.

Entendiendo el sentido del desarrollo de la organización social, la ciencia tiende a diversificarse de tal forma que los problemas que se van derivando, cada vez mas complejos, puedan desagregarse y simplificarse en sus elementos, para abordarlos para su análisis y solución en forma práctica, lo cual ocurre por las múltiples determinaciones de la propia realidad. Frecuentemente nos damos cuenta que un mismo objeto de estudio es compartido por varias ciencias, las cuales lo abordan desde diferentes perspectivas y a través de metodologías

diferentes, con resultados complementarios y en ocasiones aparentemente contradictorios.

Cada vez que nos aproximamos a lograr una comprensión mas exacta del ser humano y sus manifestaciones, encontramos nuevas facetas que se constituyen en objeto de estudio científico a la vez que objeto de trabajo profesional. Su comportamiento, por ejemplo, es objeto de estudio de la psicología, sin embargo como éste es determinado por las condiciones en que se manifiesta, ha dado lugar a ramificaciones específicas de la ciencia psicológica: Psicología social, educativa, del trabajo, etc. como especialidades disciplinarias y profesionales a través de las cuales el mismo objeto de estudio es tratado con mayor intensidad y profundidad, paralelamente con otras ciencias, disciplinas y profesiones, las cuales actúan de manera similar.

El deporte en general y la actividad deportiva como fenómenos humanos cumplen con esta condición, es decir, nos lleva a requerir de la participación de múltiples ciencias que por la trascendencia social del mismo, coadyuven en su orientación y desarrollo equilibrado.

En ese sentido el trabajo que aquí se presenta pretende integrar una serie de conocimientos y experiencias relacionados con el deporte, con el fin de proponer un modelo sistemático, como una aproximación metodológica (técnico-operativa) de la Psicología del Deporte aplicada al proceso de entrenamiento de los deportistas, que contribuya no solo a mejorar sus resultados, sino también a fortalecer a la Ciencia del Deporte, así como orientar el trabajo de los psicólogos en ese campo profesional.

CAPITULO 3
CRITERIOS PARA EL TRABAJO PSICOLOGICO EN EL AREA
DEL DEPORTE (una propuesta)

3.1 FUNDAMENTACION:

a) Deporte y Rendimiento

Como hemos visto durante el desarrollo de este trabajo, el deporte con las características y en las condiciones actuales en que se practica constituye uno de los fenómenos humanos de mayor complejidad para abordarlo objetivamente. No solo por las múltiples determinantes ideológicas e intereses políticos y económicos que han intervenido (y continúan haciéndolo), para proporcionarle la configuración y orientación cultural que ha adquirido en los últimos treinta años, o por la creciente cantidad de disciplinas y especialidades que se integran año con año en el gusto e inclinación popular para "hacer deporte".

Fundamentalmente la mayor complejidad que se observa al abordar el deporte con el fin de llegar a propuestas útiles, radica en la existencia de una enorme cantidad de motivos, razones y finalidades que inducen al individuo a interesarse por el deporte e iniciar una practica formal y sistemática del mismo, o por otro lado, participar en él (más como ejercicio físico que como deporte) de manera ocasional y superficial, comprendiendo toda la gama de opciones y posibilidades que se presentan en ambos extremos.

Esta condición resulta imposible de soslayar, pues implica el punto de partida para estar en posibilidades de plantear alguna alternativa con la suficiente fuerza y fundamento para ser tomada en consideración por los individuos o grupos que dirigen o realizan algún tipo de actividad físico deportiva, incluso la que se hace en forma recreativa y sin ajustarse estrictamente a los reglamentos de cada especialidad. En ese contexto hemos de mencionar junto con Lawther (1978, p. 83) que el concepto de deporte es todavía ambiguo, "los deportes varían desde encuentros informales de barrio hasta las competencias internacionales con reglas, organismos rectores y larga tradición". Creemos necesario, por lo tanto, resolver esta cuestión, a fin de precisar el tipo de población a quién se dirigirán los resultados de este trabajo.

Hablar de deporte en un contexto tan diversificado como el que se nos presenta nacional e internacionalmente, nos obliga, de alguna manera, a establecer límites conceptuales, a revisar sus elementos constitutivos, ya que, como hemos visto, el deporte, aún el organizado, no es una actividad tan homogénea como se pretende ver al abordarlo, y su estudio requiere, necesariamente, discretizar sus variables fundamentales.

En razón de lo anterior, encontramos en la literatura, un consenso casi unánime en señalar que el deporte como actividad humana, integra, tres aspectos fundamentales: el juego, el ejercicio físico y la competencia reglamentada, los cuales están presentes, en alguna proporción, en todas y cada una de las actividades reconocidas como deportivas,

González (1994, p. 17-18) lo expone de la siguiente manera, dice "...el deporte se puede definir como:

Deporte = juego + ejercicio físico + competición

(y explica)... Unos deportes tienen poco juego -el atletismo o la natación, por ejemplo- y mucho de ejercicio físico y de competición; otros -como el golf- tienen mucho de juego y de competición y menos de ejercicio; otros tienen mucho de ejercicio y de competición contra uno mismo -la montaña- y poco o nada de juego; otros tienen mucho de todo -el fútbol, el baloncesto-, etcétera."

No obstante lo anterior y en virtud de que, como dijimos, cualquier análisis que se pretenda hacer del deporte, debe partir de una discusión objetiva de las variables involucradas, estamos de acuerdo con Lawther (1978, p. 64) quién afirma que "cuando los juegos se convierten en deportes suele necesitarse mucha práctica y aprendizaje para adquirir entereza física y destreza, fuerza, velocidad, resistencia y precisión necesarias para sobresalir" en el terreno de las competencias. En ese sentido, es necesario hacer notar que el aspecto competitivo del deporte constituye una característica que produce opiniones controvertidas; su asociación con el rendimiento, la productividad, el profesionalismo y la explotación sin límites del organismo humano, es causa (no de ahora), de severas críticas y polémicas. Tan es así que algunas formas de actividad físico deportiva, como aquellas practicadas por grupos "especiales" o "de riesgo": niños y ancianos, con fines educativos,

profilácticos, rehabilitación, conservación de la salud, etc., tienden a mostrar cierta distancia respecto de ella. A ese respecto Arnold (1991, p. 80) comenta "...el deporte competitivo no es, como se le ha descrito a veces, una forma desenfrenada de conflicto, sino una práctica institucionalizada y regida por reglas que tratan de regular lo que está y no está permitido a través de unas normas que son justas para todos", y agrega "Lo que en efecto se critica no es la competencia 'per se', sino al modo en que a veces se produce" (Ibid. P. 87).

La competencia y el rendimiento, en tanto, solo son aceptados sin objeciones significativas en el plano del deporte de elite: el profesional y el amateur u olímpico (y también, las prácticas que de éstos se derivan, y que forman parte de su organización descendente), pues en ellos se observan como criterios inherentes, elementos sustantivos de ese tipo de práctica deportiva, y que los justifican como actividades socialmente valiosas.

Admitamos junto con Lawther (1978, p. 84) que "la tenacidad para sobresalir, vencer o probar la superioridad han producido a veces serios interrogantes acerca del énfasis deportivo, especialmente entre los intelectuales, los no atletas o grupos cuyos intereses entran en conflicto con los valores deportivos". Ciertamente el exagerado mercantilismo y la consecuente necesidad por hacer del deporte un hecho popular y espectacular, política y económicamente redituable, lo han llevado (en lo general) a orientarse más por el rendimiento y la eficiencia deportiva, pues indudablemente a través de ellos la competencia resulta más interesante y atractiva,

tanto para los atletas que con ese propósito se identifican, comprometen y preparan con ahínco, como para los aficionados que en el estadio o a través de los medios de comunicación siguen masivamente los eventos deportivos.

Los críticos, sin embargo, según afirma el mismo autor (Lawther, Op. Cit. P. 44) omiten la consideración de que "...el hombre tiene necesidad de competir por todo lo que vale la pena en la vida; la competencia satisface un impulso básico, da deleite y sentido a la existencia y levanta la moral y la autoestima". De esta forma, debemos admitir que todo el deporte, aún el que se practica con fines diferentes a las altas marcas, hecha mano de la competencia en proporciones adecuadas a las condiciones particulares de los deportistas concretos, porque ella encierra un fuerte e invaluable influjo motivacional para que el atleta, independientemente de su nivel físico-técnico e intereses personales, participe, se mantenga y supere las lógicas dificultades que el deporte, como cualquier otra actividad humana, le plantea.

Es obvio que, como en cualquier otro ámbito de la vida, en el deporte, también, la falta de ética o el desconocimiento de los sistemas de respuesta del organismo humano y sus límites por parte de atletas y dirigentes, puede llevar a excesos de consecuencias impredecibles o funestas, por ejemplo: el uso de sustancias prohibidas o las exigencias desmedidas, pero éstas situaciones aunque son reales en ciertos contextos de práctica deportiva, constituyen, afortunadamente, la excepción y no la regla en el deporte. Pero independientemente de esta situación, la competencia y el rendimiento resultan un binomio

inherente al deporte, la fuerza principal que lo ha conducido al grado de interés humano y desarrollo técnico que posee hasta ahora. Esto quiere decir según Durckheim (1996, p. 26) que en el deporte "no es el principio del rendimiento lo que corrompe al hombre, sino que es el hombre quien corrompe al principio del rendimiento".

Sea que estemos de acuerdo o no con los argumentos señalados, el rendimiento, como parámetro de calidad, se ha convertido en un signo distintivo en la mayoría de las actividades que realiza el hombre contemporáneo. Y en el deporte esta característica le ha sido inherente, por el carácter competitivo que se le adjudica desde su creación.

b) Rendimiento y preparación de los deportistas

En el orden de ideas expuesto observamos que los caminos que ha seguido el deporte moderno en su proceso de evolución y afianzamiento social, lo han llevado, por ello, a la utilización de diferentes recursos que le permitan lograr cada vez mayor espectacularidad y mejores rendimientos en los atletas, sin menoscabo de su integridad, seguridad y salud. La aplicación de principios y metodología elaborados por las diferentes ciencias ha contribuido decisivamente para ello, de tal forma que en la actualidad los deportistas sobresalientes, los superhombres y mujeres admirados por sus hazañas no son más individuos improvisados o "garbanzos de a libra", sino un producto, una hechura de las ciencias deportivas, tal como afirma Ghibu (1988, p. 65) "...la verdad es que

muchas de las hazañas de prestigio se han obtenido con la valiosa contribución de la ciencia aplicada al deporte".

Desde esta perspectiva, podemos constatar que el progresivo papel del deporte en la sociedad, su fomento a niveles masivos, el énfasis en su carácter competitivo y de rendimiento, así como sus implicaciones en los ámbitos: educativo, de la salud, recreativo, etc., además de sus consecuencias políticas y económicas, han generado una creciente necesidad por canalizarlo hacia una práctica cada vez más sistemática y organizada, que contribuya significativamente, no sólo a liberar los procesos lúdicos de quienes participan activamente en él, sino además, que permita satisfacer las necesidades compensatorias y de logro para quienes lo practican con propósitos de otra naturaleza, como señala González (1994, p. 147-8): "...el afán de representar a un país o el interés de éste por estar bien representado, el empeño de las marcas publicitarias o de los atletas por ganar mas dinero, la ambición de victoria y el reconocimiento que ello supone, etc., pueden aplicarse mal pero eso no les quita legitimidad.".

En el contexto de la práctica deportiva, encontramos, así mismo, que no todos quienes participan lo hacen con la intención de dedicarse de tiempo completo al deporte, hacerlo su actividad principal. Desde luego, la gran mayoría utilizan esta actividad como medio de integración social, para mantenerse en forma, porque es benéfica para la salud, por prescripción médica o educativa, etc., pero esto no quiere decir, necesariamente, que su actividad deba de ser ajena a lograr cierto grado de rendimiento,

aleatoria o desordenada. Al contrario, para obtener los beneficios que cada uno pretende, requieren aplicar algún grado de planeación, metodología y sistematicidad que les evite experiencias desagradables en esta actividad que es o debe ser, sobre todo, voluntaria y gratificante. Menninger (1954) indica "Existen abundantes pruebas de que la personalidad sana es la que corresponde a una persona que no se queda en el mero juego, sino que toma éste con cierto grado de seriedad" (citado por Lawther, 1978, p. 37).

En ese proceso algunos de los participantes, con frecuencia, poseen cualidades excepcionales para sobresalir, continuar y culminar exitosamente sus aspiraciones deportivas. Pero precisamente ellos, si desean llegar mas lejos: a la especialización, las altas marcas o alto rendimiento, tienen que ser reclutados y dirigidos (en un momento de su desarrollo), por especialistas, técnicos o entrenadores, dentro o fuera de los organismos deportivos institucionalizados, con el fin de canalizar sus talentos naturales, afinarlos y perfeccionarlos. Todo esto para optimizar su capacidad de rendimiento conforme a los distintos niveles competitivos en que potencialmente participarán. Por ello de acuerdo con Madero y Levato (1990, p. 25) en la preparación de un deportista encaminado hacia las altas marcas "se utilizan, desde el inicio de la misma, métodos rigurosos de entrenamiento, nutrición, higiene y hasta de estilo de vida que influyen decididamente sobre su esfera familiar y medio social". Durante el proceso formativo, durante la práctica formal del deporte, es decir, de preparación intencionada, de realización conciente, los deportistas

deben pasar por diferentes grados de perfeccionamiento de las destrezas y hábitos deportivo-motores, que los conduzcan hacia un mejor dominio de la disciplina o especialidad elegida.

En tales circunstancias, según argumenta Paish (1992, p. 16) el atleta "que desea alcanzar el máximo rendimiento debe tener un mayor nivel de aptitud, más que la simple ambición de competir". Y en ese camino hacia el perfeccionamiento, requiere transitar por una serie de ajustes y adaptaciones morfofuncionales y psicológicas, inducidos por medio de diferentes cargas de trabajo externas e internas¹, mismas que se introducen en forma planeada, sistemática y supervisada a través de una amplia variedad de ejercicios de diversa índole, principalmente físicos, que se organizan conforme a las necesidades concretas del atleta y que son realizados rigurosamente por él, en prolongadas y numerosas sesiones de entrenamiento, como afirma Gorbunov (1988, p. 91) "los resultados altos en el deporte contemporáneo se logran gracias a los entrenamientos sistemáticos de muchos años".

Frecuentemente oímos decir que, en el deporte, la práctica lleva a la perfección. Sin embargo, si la práctica no es planeada y controlada adecuadamente, el inevitable final, la competencia, puede no ser tan maravilloso; pues: "En los deportes modernos, no es muy probable que alguien consiga llegar al nivel necesario por si solo. Es el

¹ Al respecto el preparador físico argentino radicado en México, Ariel González explica: "la carga externa está representada por el ejercicio y por su dosificación(...). La carga interna es el efecto que el estímulo de movimiento provoca en el organismo". González, Ariel (1985) "Bases y principios del entrenamiento deportivo" Stadium, Buenos Aires. p. 12

trabajo en equipo lo que produce los futuros campeones, y la mayoría de los aspirantes requieren un equipo de personas que les apoyen, como un entrenador, un médico, un psicólogo, etc." (Paish, 1992, p. 12).

La formación dirigida de los deportistas tiene que ser, de acuerdo con los argumentos presentados, un proceso de preparación de amplio espectro, es decir, que aborde todos los aspectos de la personalidad del atleta relacionados con su rendimiento en el deporte elegido. Asimismo y debido a sus propósitos formativos, habrá de configurarse como un proceso ordenado pedagógica y técnicamente conforme a los principios de la Ciencia del Deporte en general y de la Teoría del Entrenamiento Deportivo en particular, proceso en el cual el entrenamiento y las competencias deportivas habrán de jugar un papel decisivo para desarrollar los diferentes aspectos (destrezas y hábitos específicos) que el deportista requiere conocer, practicar y dominar como son los: Aspectos físicos, técnicos, tácticos, intelectuales y psicológicos, implícitos en la especialidad deportiva; así como para evaluar los progresos logrados, ya que un evento atlético, en palabras de Ryan (1982, p. 38), "no hace concesiones al atleta. Es él quien tiene que ajustarse. En una prueba estricta de lo que es real".

El rendimiento, tal como es exigido actualmente en la práctica deportiva formal, requiere de una minuciosa planeación a largo plazo, para que su desarrollo alcance el punto culminante dentro del periodo en que el organismo del deportista presenta las condiciones óptimas de maduración física e intelectual. Por tal razón Kirsch y

Schmidt (1981, p. 324) afirman que: "el objetivo supremo del entrenamiento sistemático realizado durante muchos años implica que los objetivos parciales de las distintas etapas sirven para acercar al deportista a su capacidad individual máxima y ponerlo en condiciones de preservar el rendimiento durante mucho tiempo". Por ello es que se ha establecido la idea de entrenar a los deportistas a una edad cada vez más precoz, con el fin de disponer de más años para entrenarlos (Chappuis y Thomas, 1989, p. 25).

De acuerdo con lo anterior es que la preparación deportiva orientada hacia el rendimiento, hemos de entenderla como un proceso de muchos años para lograr el perfeccionamiento progresivo de las cualidades deportivas y su culminación individual. En ella podemos identificar, de acuerdo con González (1985, p. 24) y De Hegedus (1988, p. 423), cuatro etapas o estadios principales por los que transita el deportista regular: iniciación, perfeccionamiento, alto rendimiento y retiro, cada una de las cuales posee sus respectivos objetivos y contenidos, tal como se ilustra en la figura "1":

FIGURA 1 Etapas de la Preparación del Deportista

ETAPAS DE PREPARACIÓN DEPORTIVA			
INICIACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	ALTO RENDIMIENTO	RETIRO
PREPARACIÓN DE BASE	ESPECIALIZACION	MÁXIMOS RESULTADOS	E. DE MANTO. DPTIVO.
ESPECIALIZACIÓN INICIAL	PRECULMINATORIA	MANTO. RESULTADOS	CONSERV. SALUD

Cada una de las etapas señaladas, en función de la estructura de la especialidad deportiva y de las características individuales de cada atleta, tiene una duración variable, de entre tres y cinco años para las tres primeras, durante los cuales y con un sentido de progresión, al deportista se le entrena: Enseña, controla y perfeccionan las distintas cualidades morfofuncionales y psicológicas que requiere desarrollar. Este proceso se organiza con base a una serie de principios fundamentados en las Ciencias del Deporte entre las cuales están: La Biología, la Pedagogía, la Psicología, etc., y cuyas aportaciones al deporte se amalgaman en la Teoría y Metodología del Deporte como disciplina práctica.

La actividad deportiva como manifestación específica del comportamiento humano, con matices diferentes de la conducta laboral, educativa, artística, etc. requiere de ciertos rasgos particulares. De destrezas específicas fuertemente determinadas por el carácter reglamentado y competitivo propio del deporte; cuyo conocimiento y dominio, más o menos preciso, es exigido posea el deportista explícito, quien practica el deporte regular y sistemáticamente, ya con fines educativos, ya para mantenerse en forma, de salud o de las altas marcas, y aun para el que lo practica solo los fines de semana, como actividad de "tiempo libre".

En ese contexto, la formación y preparación del deportista se ha convertido en una exigencia, un criterio para la participación cabal. El deportista actual si desea sentir satisfacción por sus logros individuales, tener éxito, y

sobre todo destacar, necesita sujetarse a ese largo, intenso y extenuante proceso de iniciación y especialización de hábitos deportivo-motores, requeridos y normados para cada especialidad, que le permita desarrollar paulatina y equilibradamente sus facultades y potencialidades deportivas. Es decir formarse sólidamente en diferentes aspectos (físicos, técnicos, intelectuales, tácticos y psicológicos) cuyo dominio lo capacitará para enfrentar a sus potenciales y reales adversarios, para de esa forma lograr sus objetivos relacionados con el deporte.

En este proceso los deportistas no necesitan, desde luego, ganar todas las competencias ni ser campeones para ser considerados triunfadores. Se consideran triunfadores a aquellos que desarrollan el máximo de sus potencialidades, ya que, el rendimiento deportivo responde a múltiples variables o rasgos de la personalidad del deportista, algunas propias de su desarrollo psicobiológico y psicosocial, otras, que se desarrollan y orientan como resultado del proceso del entrenamiento, las cuales podemos observar en el esquema que nos proporciona Grosser (1990, p. 16) (Ver figura "2"):

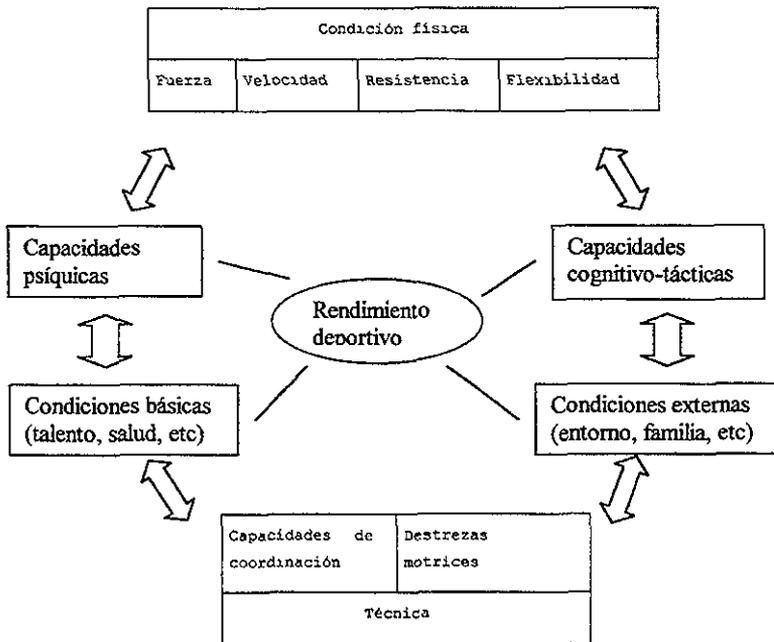


FIGURA 2 Variables que participan en el rendimiento

En ese orden de ideas, la Teoría del Entrenamiento Deportivo, como disciplina científico-práctica, identifica y fundamenta los diferentes aspectos metodológicos que el propio deportista, el conductor, técnico o entrenador debe considerar e instrumentar, con el propósito de que los atletas, sobre la base de sus cualidades previas,

desarrollen una forma deportiva adecuada, la cual hemos de entender, en los términos que utiliza De Hegedus (1988, p. 466) como "el intermediario indispensable entre el entrenamiento y la *performance* (sic) que pueda obtener el deportista", a fin de que éste manifieste sus mejores recursos en cada situación competitiva en que participe, sin detrimento de su integridad biopsicosocial. Pues como el mismo indica (Ibid., p. 105), "La capacidad de rendimiento está supeditada en todos los casos al nivel básico hereditario de la persona, como también a su nivel de entrenamiento. Si bien la capacidad hereditaria es inmodificable, si lo será lo que encima de ella se edifique mediante los estímulos de trabajo".

El proceso de entrenamiento se lleva a cabo en un periodo de tiempo, determinado por los objetivos que se desean lograr a mediano y largo plazo y fragmentado, a su vez, en diferentes unidades, mas pequeñas, orientadas por propósitos de corto plazo, mas concretos y precisos; es decir, el entrenamiento deportivo es visto como un proceso cíclico cuyas unidades, sistémicamente, se programarán de acuerdo a las aspiraciones concretas del deportista, las características de la especialidad deportiva y al sistema de competencias donde se le ubique.

3.2 LA METODOLOGÍA DEL DEPORTE

a) El entrenamiento, como forma de poner en práctica la preparación de los deportistas.

La formación deportiva inicial es, desde luego, una aspiración y compromiso social que se concretiza a través de la educación física escolar; por ello, compete a la estructura educativa básica proporcionar las bases del desarrollo psicomotor del individuo, desde una perspectiva de desarrollo físico-deportivo multilateral, es decir, con la intención de que el educando se aproxime a la amplia gama de experiencias y posibilidades de desarrollo que le ofrece el deporte.

La preparación deportiva, por otro lado, constituye una continuación y canalización de este proceso, se orienta hacia la adquisición, desarrollo y consolidación de patrones de comportamiento deportivo mas dirigidos y específicos, en los que la competencia y el rendimiento juegan un papel preponderante, pues constituyen los propósitos y metas que objetivamente orientan el proceso de preparación de los deportistas participantes, en el camino, de ser esa su finalidad y si poseen las cualidades necesarias, hacia las altas marcas o alto rendimiento.

Actualmente ya no existe duda respecto de la importancia de proporcionar al deportista una preparación a largo plazo. El dominio de un deporte según explica González (1985, p. 23), es una tarea ardua que requiere mucho

tiempo de dedicación y entrenamiento. De esta forma y debido a que el deporte practicado en tales condiciones: De competencia, plantea múltiples exigencias a los participantes, su preparación ha de ser estructurada con un sentido multifacético, es decir, dirigida hacia el desarrollo equilibrado e integral de distintas cualidades deportivas, por lo que se convierte en un proceso de carácter sistémico, esto es, un sistema en el que, necesariamente, habrán de ser considerados diversos componentes, los cuales, según los propósitos y condiciones particulares de organización, incluyen, en mayor o menor proporción (Matveev, 1983, p. 23):

- Entrenamiento deportivo
- Competencias (en tanto contribuyen a la preparación)
- Factores complementarios, como por ejemplo el descanso activo, que contribuyan a intensificar o acelerar los efectos de los dos anteriores.

•

En coincidencia con este planteamiento De Hegedus (1988, p. 97) explica: "A través del entrenamiento y la competencia el deportista incrementa sus cualidades, el nivel de sus capacidades. Esto es un hecho obvio y que no admite discusión alguna. La correcta y planificada mezcla de ambas cosas elevan progresivamente la llamada forma deportiva. Muchos deportistas utilizan, precisamente, a las propias competencias como un medio para incrementar sus posibilidades de rendimiento". En ese orden de ideas, el Entrenamiento Deportivo constituye el recurso

fundamental para llevar a la práctica la preparación de los deportistas, de tal manera que, en lo general, el mismo autor (Matvéev, Op. Cit. P. 23-24) identifica dos rasgos importantes: **a)** es un proceso que se organiza didácticamente y aplica rigurosamente los principios psicopedagógicos del proceso enseñanza aprendizaje, y **b)** es un sistema metodológico de ejercicios físicos que se estructuran sistemáticamente con el fin de lograr el mayor efecto de los mismos, en el desarrollo de los deportistas.

Las competencias, así mismo, como parte del sistema de entrenamiento, cumplen su función de preparación, en cuanto a que permiten evaluar los avances logrados por el proceso, y porque se aproximan progresivamente a las condiciones hipotéticas que el deportista habrá de enfrentar en el periodo competitivo fundamental, objeto de la preparación presente; sin ignorar el importante papel que desempeña este elemento como activador y motivador, ya que mantiene las expectativas del deportista sobre su propia evolución.

El entrenamiento deportivo, por lo anterior, representa una amalgama de conocimientos teórico prácticos derivados de las ciencias deportivas, los cuales son aplicados para dar respuesta, por un lado, a las aspiraciones y orientaciones sociales de la práctica deportiva, y por el otro, a las necesidades concretas que plantean los participantes directos del entrenamiento. En ese sentido es que algunos de los tradicionales y más renombrados teóricos del deporte (Matveev (1983), De Hegedus (1988), González (1985), etc.) coinciden en señalar, utilizando esos u otros términos equivalentes, que la preparación del

deportista, como proceso multifacético, debe abordarse atendiendo las siguientes áreas:

- Preparación Teórica e Intelectual
- Preparación Condicional o Física
- Preparación Técnica
- Preparación Táctica
- Preparación Psicológica

Desde luego que lograr el desarrollo armónico y equilibrado del deportista en cada uno de estos frentes o áreas, no es una tarea que se pueda culminar en poco tiempo, ni de una sola persona; para ello es necesario el concurso y participación de diferentes especialidades, cuyos principios han de considerarse durante la planeación, dirección y evaluación de los múltiples momentos, elementos y resultados del proceso, esto es, como señalan Reidler y Fischer (1991, p. 135): "Las decisiones referentes al contenido, los métodos y la organización vienen marcados directamente por la determinación previa del objetivo de aprendizaje. Los objetivos de aprendizaje escogidos atendiendo a los aspectos fisiológicos, psicológicos y pedagógico-sociales se extienden a lo largo del desarrollo de la enseñanza como una línea orientativa y ofrecen, de este modo, una plataforma de entendimiento tanto para los que enseñan como para los que aprenden".

Visto como sistema teórico práctico, el entrenamiento deportivo cumple con sus propósitos, organizando las tareas que se le asignan de manera progresiva, esto es, en unidades de tiempo, con propósitos y tareas particulares, que se abordan cíclicamente: macrociclo, mesociclo, microciclo y sesión de entrenamiento. Kirsch y Schmidt (1981, p.335) argumentan en ese sentido: "Esa división en periodos temporales, de carácter propio, a menudo llamados ciclos, se basa en el reconocimiento de que la extensión y los contenidos del entrenamiento en las fases de preparación y estabilización de la forma deportiva tienen que modificarse periódicamente" de acuerdo a la respuesta adaptativa del organismo del deportista. Cada una de las cuales contemplan en su estructura y organización práctica, según coinciden en señalar autores como: De Hegedus (1988, p. 474), Kirsch y Schmidt (Op. Cit. P. 335-6), y Matveev (1983, p. 290-1) distintos periodos como los que describimos enseguida:

- **Periodo de preparación:** general y especial en el que se desarrollan, estabilizan y controlan recursos y habilidades deportivas básicas y otras enfocadas hacia las condiciones de la competencia objetivo, además, se consideran respectivas competencias de preparación;
- **Periodo de competencias:** preliminares y fundamentales que, en tanto objeto de la preparación determinan la amplitud del macrociclo, es decir la duración del segmento básico del entrenamiento, así como los objetivos y tareas a desarrollar durante el mismo.

- **Periodo de transición:** generalmente es considerado de descanso activo, ya que el atleta no puede conservar infinitamente sus máximas cualidades logradas en el periodo de entrenamiento, pero tampoco es deseable que las pierda por completo antes del inicio del siguiente segmento: macrociclo.

Su distribución en el entrenamiento de un ciclo anual (macrociclo) la observamos en la figura "3":

Macro ciclo								
Periodo	Preparatorio					competitivo	Transitorio	
Etapa	Preparación general				E. Especial		P. comp..	Transitorio
Mesociclo	introd	Des	Estab	Des	Estab	Contr	Competitivo	Transitorio

FIGURA 3 Estructura de un Macro ciclo de Entrenamiento

Dentro de esta forma de diseño, la sesión de trabajo constituye la unidad mínima del proceso de entrenamiento y aunque obedece a la misma estructura señalada, su organización práctica es matizada conforme a criterios pedagógico-didácticos para el trabajo cotidiano. En ese sentido conforme indica De Hegedus (Op. Cit. P. 498), el trabajo cotidiano denominado "sesión de entrenamiento" se desarrolla a través de: a) Una actividad introductoria de "calentamiento" o preparación del organismo para el

ejercicio, **b)** Una parte fundamental de cargas específicas de trabajo físico, técnico, táctico, etc., base del entrenamiento y **c)** Una conclusión o cierre de actividades compensatorias.

Cabe destacar que las unidades de tiempo conocidas con la denominación de ciclos, periodos, etapas, comprenden, en sí mismas, los medios, tareas o ejercicios, generales y específicos necesarios para el logro de los objetivos de estos segmentos. Su duración varía de acuerdo a las particularidades de preparación de cada prueba o rama deportiva y las condiciones de los atletas. La programación de estas unidades se hace por día, semana, meses o por año, pero también, en el caso de planeación en perspectiva, el plan se realiza para dos años o por cuatro años (también reconocido como "ciclo olímpico"). La fragmentación del entrenamiento en segmentos regulares, que como comentan Kirsch y Schmidt (1981, p. 331), para el deporte moderno de alto rendimiento es imprescindible que sean de un año, se llama periodización del entrenamiento y se establece por razones biológicas, puesto que el deportista no siempre puede estar "en forma". Por ello es determinante que tal división garantice lograr la forma deportiva en el periodo en que se celebran las competencias decisivas, objeto del entrenamiento en curso.

Como hemos mencionado anteriormente, una serie de principios de carácter pedagógico, higiénico, filosófico, psicológico y otros que conforman la Teoría del Entrenamiento Deportivo, son los que orientan la planeación, organización, dirección y evaluación del proceso de entrenamiento, el cual, tanto en sus aspectos

generales como también en los particulares, debe presentar una estructura específica, sin la cual estaría destinado al fracaso. Tales principios participan en concreto, determinando la estructura temporal y aplicación de los medios (ejercicios o cargas), su número, variedad, etc. los cuales, en su aplicación práctica, suponen siempre una dificultad de adaptación del atleta (en todos los sentidos), durante el proceso. Dificultades que se deben superar a fin de culminar una vida deportiva, pues según afirma De Hegedus (1988, p. 116) "dentro de la educación física y el deporte, la adaptación se manifiesta con un incremento del rendimiento y como una respuesta a una planificada aplicación de los estímulos de trabajo" en el proceso de entrenamiento.

b) Psicología del Deporte y Preparación Psicológica de los deportistas.

Ante el panorama que hemos planteado hasta aquí, podemos observar que el deporte practicado de manera regular y dirigida (amateur o profesional) representa una actividad compleja, por la gran cantidad de variables que la determinan, y exigente porque los participantes asumen las condiciones del entrenamiento y competencia como un compromiso personal que los lleva a emplear a fondo todos los recursos de su personalidad (los innatos y los adquiridos como producto del entrenamiento) para orientarlos hacia el rendimiento.

Es en función de este contexto, descrito brevemente, de las diferentes situaciones en que participan los atletas

como sujetos de entrenamiento y, sobre todo, en las competencias; situaciones donde al deportista se le exige llegar al límite de sus posibilidades humanas, a mostrar las cualidades de su personalidad total, de manera armónica y equilibrada, donde surge la necesidad de construir un planteamiento sólido acerca de la finalidad, contenidos, actividades y controles que habrán de guiar la preparación psicológica de los deportistas.

Necesariamente esta situación, planteada desde la organización del sistema de entrenamiento deportivo, es la que permite la creación y desarrollo de la Psicología del Deporte como disciplina y profesión, ambas derivadas de la ciencia psicológica, es decir, como lo señala Riera (1985, p. 51) "...a partir de una concepción teórica de la psicología es como puede plantearse una especialidad derivada de ella, con lo que probablemente se reducirán las estériles discusiones con otros profesionales y evitaremos el riesgo de convertir la psicología del deporte en una tecnología aislada de la ciencia de la que ha partido". Ciencia cuyos principios generales: teóricos y metodológicos, aportan elementos suficientes para fundamentar y orientar el trabajo psicológico en el área del deporte y fundamentalmente el referido a la preparación psicológica de los deportistas. Que sea congruente con las necesidades generales y específicas de ambos contextos, pero también con los principios éticos y filosóficos de la ciencia psicológica.

En ese contexto y como parte integrante de las ciencias deportivas, es que se perfilan y determinan el conjunto de finalidades y tareas que, en general y en específico, se

le plantean a la psicología del deporte; las cuales pueden ser esquematizadas de la manera que sugiere Rudik (1973, p.26), (ver figura "4"):



FIGURA 4 Ramas y tareas de la Psicología del Deporte

Planteado de esta manera, y con la finalidad de contribuir, interdisciplinaria y profesionalmente para el desarrollo de las máximas posibilidades de desempeño deportivo, la Psicología del deporte define dos grandes áreas de estudio: La actividad deportiva, por un lado, y la personalidad y cualidades del deportista como ser humano integral, por el otro. El conocimiento de ambas

vertientes, en sus implicaciones e interacciones psicológicas, es condición necesaria para determinar, a su vez, las características que habrá de adoptar la participación de la psicología aplicada al deporte. En primer lugar, como integrante de las ciencias que fundamentan y orientan teórica y metodológicamente al deporte, y en segundo, en cuanto al papel que le corresponde jugar dentro de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, en su carácter técnico-instrumental.

Como hemos visto, cada momento histórico y cada grupo social imprime determinado carácter o matiz a las actividades físico-deportivas que fomenta y desarrollan sus miembros; las perfila y orienta conforme a los valores, costumbres y usos culturales predominantes. De la misma forma, cada disciplina y cada especialidad deportiva, como actividades reglamentadas, poseen una estructura y dinámica particulares que determinan lo que se espera que haga, concretamente, el deportista participante. De esta manera, es que la psicología del deporte debe partir de ese conocimiento ya que es paradigmático para definir, orientar y formular su actuación como disciplina y profesión.

Lo que aquí se indica es que la psicología del deporte debe considerar que cada especialidad deportiva, en parte a través de las destrezas que ayudan a definirla y caracterizarla, posee sus propias limitaciones y posibilidades para la expresión y experiencias personales. Es decir, la práctica de un deporte particular supone su propia serie de técnicas, destrezas y hábitos, pues éstos

constituyen en buena medida, como afirma Arnold (1991, P. 110-3), los modos y medios de la posibilidad de logro y de experiencias individuales.

En razón de la propia estructura organizativa del "juego" cada deporte ofrece al atleta diferentes posibilidades de experimentación y satisfacción. Cada deporte proporciona en términos de Chappuis y Thomas (1989, p. 29) su propio marco de acciones para el control, surgimiento y alivio de tensiones. Los mismos procedimientos y reglas del deporte determinan, hasta cierto punto, la gama de sensaciones que probablemente experimentarán quienes participan de él. Sus anhelos de satisfacción y logro, según Reider y Fischer (1991, p. 68-9) se verán cumplidos en la forma de valor, serenidad, logro técnico, etc. obtenidos a través de su participación, ya que como actividad humana el deporte debe ser visto como una forma de vida que proporciona el marco ideal dentro del cual pueden desarrollarse y ejercerse las capacidades físicas, promoverse las cualidades de la personalidad y estimular formas amistosas de conducta. En tanto que el deporte es esencialmente una práctica social institucionalizada, gobernada por reglas éticamente basadas y marcadas por una rivalidad competitiva e integral pero amistosa, intrínseca a un sentido del juego limpio y deportividad. Donde el individuo participa con toda su personalidad, pues como afirma Ghibu (1988, p. 79) "Los hechos han demostrado que en el concurso no se gana solamente a base de uno u otro factor, sino que todo el ser del deportista toma parte y que el resultado depende de cada uno de los elementos componentes de la personalidad".

Así y desde la perspectiva de la Teoría y Metodología del Entrenamiento, la preparación psicológica del deportista, con un sentido de totalidad integral, es vista como la necesidad central a resolver, en cuya configuración integral ha de participar la psicología en el ámbito del deporte. Ciertamente, el trabajo que se desarrolle ha de enfocarse y repercutir en el plano aplicado o profesional, en coincidencia con Godurnov (1988, p. 18) quien afirma "Existe un solo criterio de la actividad del psicólogo práctico del deporte: ser útil al deportista y el entrenador, contribuir con su participación directa al crecimiento de los resultados deportivos y al perfeccionamiento de la personalidad del deportista", no se encuentra una justificación de mayor jerarquía.

La psicología tiene ante sí el desafío que se le plantea desde el terreno del entrenamiento deportivo de manera implícita e inmediata, de contribuir con un trabajo cotidiano y sistemático, planteado con un criterio formativo, global y continuo, en contraposición a los puntos de vista terapéutico, parcial y esporádico que se han ejercido con demasiada frecuencia, dice Riveiro (1975, p. 86) "...muchos dirigentes deportivos juzgan, con la mejor buena fe, que la labor del psicólogo consiste solo en aplicar test, interpretarlos, comunicar lo que corresponda y nada más: la tarea está terminada". Nosotros afirmamos que debe ir mas lejos, trascender el simple acopio de datos, y decidirse a influir, con su trabajo en el proceso de entrenamiento, tal como lo proponen Riera (1985, p. 38) y Gorbunov (1988, p. 18). En ese sentido sugerimos considerar los siguientes criterios, como guía del trabajo psicológico que se habrá de desarrollar:

- **Formativo:** Todas las acciones que se realicen deben estar orientadas a que los deportistas sean capaces de regular, por sí mismos sus estados emocionales, sentimientos y conductas deportivas. Eliminando el punto de vista terapéutico de ver al deportista como un paciente o enfermo.
- **Global:** La preparación psicológica debe de involucrar, en la medida de lo posible, a espectadores y directivos, pero fundamentalmente a los entrenadores y a los deportistas. Se debe restringir el punto de vista de solo dirigirla hacia los atletas.
- **Continuo:** Debe abarcar todo el proceso de entrenamiento deportivo (periodo preparatorio, competitivo y de transición). Se debe eliminar el punto de vista de solo prepararse en virtud y en oportunidad de la competencia fundamental.

Como una estrategia general, la metodología del entrenamiento deportivo provee los fines, medios y tareas organizados pedagógicamente para desarrollar progresiva y sólidamente los conocimientos, hábitos, habilidades y destrezas que caracterizan a las especialidades deportivas, enfocadas a un grado determinado de dominio. En consecuencia, la Psicología del Deporte enfocada no solo a la investigación e interpretación de los hechos deportivos, sino, fundamentalmente hacia la preparación psicológica de los deportistas. Tiene que asumir, para diseñar su estrategia particular, la misma estructura metodológica, tanto para la planeación, como para su

desarrollo práctico y, también la evaluación y análisis constante de sus efectos en el crecimiento y evolución de los deportistas, tal como lo ilustra Grosser (1990, p. 14) (ver la Figura "5").

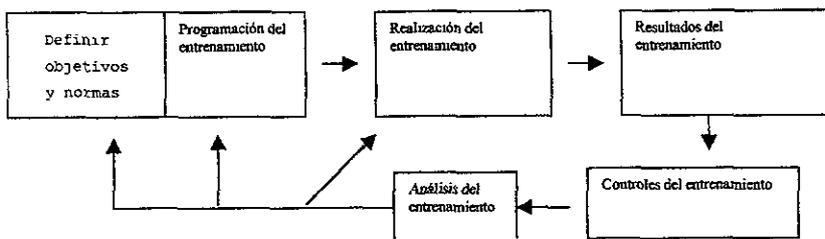


FIGURA 5 Proceso del Entrenamiento

3.3 PLANIFICACION Y DESARROLLO DE LA PREPARACION PSICOLÓGICA DE LOS DEPORTISTAS.

a) La preparación psicológica como proceso metodológico

Como finalidad central de la psicología del deporte, la preparación psicológica de los deportistas coloquialmente llamada "mentalización", es una empresa que se ha caracterizado, en el contexto nacional, por carecer de fundamentos, organización y regularidad, lo cual constatamos ante las frecuentes referencias que hacen directivos, entrenadores y técnicos de que al deportista mexicano le falta carácter, convicción, consistencia, etc. Esto es lógico, principalmente, si atendemos a la dispersión teórico metodológica que aun existe en la ciencia psicológica, revisada en el segundo capítulo del presente trabajo; pero también, porque las propuestas de trabajo psicológico en esta área, hacen poco caso de los requerimientos, principios y estructura que establece la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, para planear, organizar y dirigir las acciones a realizar en el proceso de la actividad sistemática.

Contrariamente a tales lineamientos y determinaciones, a la preparación psicológica no se le ha dado en mismo tratamiento metodológico que habitual y rigurosamente se dedica para la preparación física y técnica. Hipotéticamente esto se debe a que en el ámbito de los técnicos y entrenadores, responsables de diseñar y dirigir

los planes y programas de entrenamiento, ha dominado el argumento de que la mentalización o disposición del deportista a dar lo mejor de él, surge de manera natural en la interacción atleta-medios-entrenador, en el contexto del proceso enseñanza aprendizaje que es el entrenamiento, según afirman psicólogos del deporte como González (1996, p. 43) y Tutko y Richards (1984, p. 8). Por su parte Ghibu (1988, p. 78) considera lo siguiente: "...un largo periodo se ha consagrado a la preparación deportiva, por lo cual se entiende, de costumbre, lo que llamamos hoy preparación física, técnica y táctica. Mientras otros aspectos de la preparación de los deportistas han tenido reservas para el desarrollo y perfeccionamiento, el factor psicológico se ha considerado como ayudante, como sostenimiento y acompañante menos activo".

Empujado por las experiencias logradas en otros países, en los que la preparación psicológica de los deportistas cuenta ya con una sólida tradición y una práctica ampliamente fundamentada, en México poco a poco se ha venido afianzando una posición que sostiene que si bien, las cualidades del profesor, técnico o entrenador, influyen fuertemente en sus *pupilos* para predisponerlos hacia el trabajo cotidiano y el rendimiento, existen rasgos específicos de la personalidad del deportista, necesarios para su desempeño competitivo, que requieren ser abordados y desarrollados a través de métodos y técnicas propios de la psicología (González, 1996, p. 43). De acuerdo con esta posición, es que desarrollamos nuestro planteamiento.

Cabe hacer notar que para ello, asumimos, de alguna manera, las propuestas metodológicas desarrolladas, en su oportunidad, por la escuela soviética sobre la psicología del deporte, cuyas aportaciones prácticas consideramos de gran trascendencia por el énfasis que establecen sobre la necesidad de amalgamar los principios de la psicología con las tareas pedagógicas. De donde, el producto: La Psicopedagogía del Deporte ha de concebirse, tal como la describe Gorbunov (1988, p. 43) "como un conjunto de métodos de la influencia psicológica en el hombre, que se emplea para cumplir las tareas prácticas de la ciencia pedagógica".

Esta orientación es importante para nuestros fines debido al carácter pedagógico del sistema de entrenamiento, ámbito en que la práctica psicológica habrá de cumplir con las tareas que le corresponden en la preparación de los deportistas.

Dentro de este planteamiento, partimos, asimismo, de considerar al deportista como un ser integral que manifiesta toda su personalidad en las actividades en que participa, y que dentro de ellas, el deporte, por su carácter ético-competitivo, es decir, de competencia reglamentada, le exige identificar, moldear, controlar y emplear a fondo todos los recursos de que dispone en el aquí y ahora del entrenamiento y la competencia. Con el fin de lograr y mantener rendimientos significativos que:

- a) En su carácter formativo, lo lleven a madurar como ser humano y
- b) Deportivamente, a ser constante, sobresalir, romper una marca, vencer al adversario, etc. Todo esto,

dentro de la normatividad preexistente en el deporte general y de la especialidad en que se desenvuelve.

Como hemos dicho, observamos con frecuencia críticas a la actividad deportiva, fundamentalmente a su carácter competitivo, dice Arnold (1991, p. 76): "...puede decirse que existen dos concepciones acerca de la competición: positiva y negativa. La concepción positiva es la que sostiene que la competición es una condición previa del desarrollo personal y del progreso social y que proporciona un marco dentro del cual pueden distribuirse justa y libremente beneficios y cargas(...). La concepción negativa mantiene que las situaciones competitivas amenazan los empeños cooperadores, contribuyen a minar unas valiosas relaciones personales y sociales y forman una distinción errónea entre ganadores y perdedores". Sin embargo, como hemos indicado, lo que en efecto se critica no es a la competición en si, sino al modo en que a veces se configura, organiza y resuelve en la práctica, tanto si se trata de violencia, de infracciones intencionales de las reglas o de modos generalmente objetables de comportarse, de lograr un triunfo a toda costa; o en otro sentido, el de los resultados parciales y finales del proceso: apatía, frustración, bajo rendimiento, conflictos individuales o de grupo, etc.

En ese contexto, la cuestión clave consiste en cómo iniciar y conducir a los alumnos en la preparación deportiva, sin que adopten actitudes indeseables y formas ofensivas de conducta o, si las emplean, qué puede hacerse para rectificar la situación. Está claro que el profesor, entrenador o cuerpo técnico tiene aquí un papel importante

que desempeñar, sin que tenga que despersonalizarse la actividad, sin modificar su esencia ya que sin entrenamiento y competencia el deporte no sería lo que es. Como las matemáticas o la historia, el deporte es único y no puede ser confundido, tanto si resulta ser competitivo como si puede practicarse recreativamente.

Al contrario, lo que se precisa hacer es que los deportistas, en el proceso de entrenamiento, perciban e interpreten sus propios intereses deportivos, así como lo que socialmente se requiere de ellos, de su actuación, tal como sostienen Kirsch y Schmidt (1981, p. 321) "para poder emplear en forma óptima la capacidad física y la alta motivación desarrolladas en el entrenamiento, es necesario un comportamiento premeditado". Si son capaces de advertir en qué consiste hacer su máximo esfuerzo actuando honrada, justa, valerosa, resuelta y generosamente mientras se hallan entrenando y durante la competición, es probable que se sientan mas satisfechos con esos actos, que por los resultados, y superen sus emociones de desagrado o frustración, cuando éstos les son adversos.

b) Proceso de la preparación psicológica

En ese contexto, el trabajo de la Psicología del Deporte lo ubicamos en el sentido que nos señala Rudik (1978, p.26), en cuanto a partir de un doble enfoque de su objeto de estudio en el entrenamiento deportivo: la psicología de la actividad deportiva y la psicología del deportista. Ya que, necesariamente, la articulación de ambas áreas proporciona las líneas fundamentales sobre las que se

sustenta la preparación psicológica de los deportistas; al respecto González (1998, p. 59) argumenta: "Las estrategias para el control o potenciación de los factores psicológicos ha de tener en cuenta primero las necesidades de cada deportista en particular y la naturaleza del deporte en cuestión".

Conforme a este planteamiento, el análisis psicológico del deporte y de las disciplinas y especialidades deportivas, proporciona valiosos datos del contexto en que se actúa, es decir, respecto de la estructura y dinámica particulares del deporte, ya que este análisis permite según Dzahamgarov y Puni (1990, p. 26) determinar la gama de situaciones y exigencias que potencialmente se experimentan en la especialidad deportiva, con el fin de ubicar las bases psicopedagógicas que sustentarán la organización y dirección del entrenamiento como proceso de aprendizaje.

Por su parte, la determinación de las cualidades y rasgos de personalidad que exige determinada especialidad o función (cuando se trata de un deporte de conjunto) para lograr una actuación destacada, es importante porque permite identificar y valorar la justa participación de los distintos rasgos de la personalidad del atleta en cada acción deportiva, tanto del entrenamiento como de la competencia.

Es evidente, en ese sentido, que la información proporcionada por ambas áreas de la psicología del deporte es de particular relevancia, pues constituye el marco de referencia de carácter "objetivo", cuando se trata de realizar un trabajo profesional, metodológico e integral y

sobre todo, interdisciplinario, como el que se requiere hacer en la preparación de los deportistas, ya que se ha de considerar lo que explica Ghibu (1988, p. 77) "...la opinión -en la mayor parte justa- que los potenciales psíquicos son mucho mas fuertes que como aparecen a primera vista, hacen que el problema de la preparación psicológica sea abordada, no solamente, teórica, sino también metodológicamente, subrayando el hecho de que cada parte del ser humano debe ser estudiada e influenciada por ciencias y técnicas adecuadas".

La estructura del entrenamiento psicológico, como parte del sistema de entrenamiento deportivo es, en ese orden de ideas, una estrategia minuciosamente planeada y dirigida conforme a los principios y lineamientos de la metodología del deporte, la cual debe realizarse a través de rigurosos subprocesos de: diagnóstico, individual y situacional, diseño del plan de entrenamiento, y de la programación y aplicación del mismo, integrado en el contexto de un plan general de entrenamiento, con sus tiempos y ejercicios particulares. Es decir, la preparación psicológica de los deportistas tiene que ser considerada como uno de los factores del entrenamiento, apreciada, planeada y orientada como se hace para la preparación física, técnica y táctica. Por esta razón, enseguida abordamos, en lo particular, cada uno de los subprocesos o fases de la preparación psicológica.

1) Fase de Diagnóstico Psicológico

El enfoque de sistemas, desarrollado desde la Teoría Administrativa, ha aportado al deporte no solo parte de su metodología, sino también de su lenguaje. De esta manera el diagnóstico psicológico lleva a identificar, como indica González (1998, p. 78): Debilidades y fortalezas dentro de la actuación o desempeño del atleta. A partir de contrastar, por un lado, la información del análisis del deporte, las disciplinas y especialidades deportivas, así como las cualidades y rasgos de la personalidad del deportista, y por el otro, los datos obtenidos al aplicar los métodos y técnicas de investigación psicológica, generales y específicos: Observaciones, entrevistas, encuestas, test, inventarios, etc.

El diagnóstico psicológico o psicodiagnóstico es, en ese sentido, el procedimiento metodológico a través del cual se obtienen y organizan los datos que reflejan las características psicológicas y psicopatológicas de los deportistas, relacionadas con su actuación y posibilidades de triunfo. De tal forma que, en términos utilizados por Lawther (1978, p. 202), "si se pretende determinar el probable éxito de una persona en un deporte es necesario tener informes repetidos de juicios acerca de él en el deporte correspondiente". Por ello, el diagnóstico representa el punto de partida del proceso de preparación psicológica y su elaboración requiere contar, como se mencionó, en principio, con los dos tipos de información señalados:

- Una visión clara y precisa del deporte sobre el que se actúa. Para ello conviene, como lo señalan Puni y

Rudik (1988, p. 343), confeccionar el psicograma de la especialidad deportiva. Es decir, caracterizar al deporte en cuanto a sus elementos más representativos, en términos que potencialmente constituyan demandas particulares de ciertas conductas, actitudes, emociones, etc. para el atleta. Pues como afirman Reider y Fischer (1991, p. 92): "Para la mayoría de los deportes se necesitan unas capacidades especiales y presentan con claridad determinadas exigencias en el ámbito motriz y psicocognocitivo".

- Un psicotipo, es decir, una concepción, desde el punto de vista psicológico-deportivo, de los rasgos de personalidad característicos del atleta, requeridos por la especialidad o posición que desempeña en el equipo cuando el deporte sea de conjunto. Ya que como indica Loehr (1992, p. 24): "rendir tocando el nivel superior de su talento y habilidades, día tras día y año tras año exige dos cosas. La primera es buena técnica y forma física (...). El segundo elemento para la consistencia en el rendimiento son las buenas habilidades mentales".

Teniendo esta información como marco referencial, es decir, sobre este antecedente que, de alguna forma, precisa y delimita la orientación del diagnóstico, es que se seleccionan, de la amplia gama disponible y propuesta por Thomas (1981, p. 83-109) y Cruz Feliu (1997, p. 111-14), los métodos y técnicas de investigación psicológica que habrán de utilizarse para obtener datos concretos de

los deportistas, con el fin de determinar las condiciones: Debilidades y fortalezas de su actuación, sobre las que se tendrá que enfocar el trabajo específico de preparación psicológica durante el proceso de entrenamiento.

Entre otros aspectos, el diagnóstico psicológico, conduce a identificar los orígenes y condiciones de posibles y manifiestas dificultades del atleta para interrelacionarse con las circunstancias de la realidad que constituye el proceso de entrenamiento y la competencia, las cuales facilitan o interfieren, de alguna manera, con su rendimiento (González, 1996, p. 18-21), es decir:

- Dificultades en la relación e integración con el grupo.
- Tensiones familiares.
- Falta de autodominio y fuerza de voluntad.
- Tendencia a la inestabilidad emocional y a la depresión.
- Inseguridad y/o baja autoestima.
- Indisciplina y desorganización.
- Inadecuada autoimagen.
- Baja motivación, etc.

Esta relación de aspectos, como podemos observar, se refiere a situaciones negativas o debilidades en el atleta que potencialmente causarán interferencias o inhibirán su óptimo desempeño tanto en las sesiones de entrenamiento como en las competencias. Desde luego, debemos considerar

que cada individuo posee, como parte de su personalidad, muchos rasgos positivos o fortalezas (incluso estos mismos), sobre los que ha sustentado su desarrollo personal y actual nivel deportivo. En los casos reales, habrá estos y otros rasgos que someter a diagnóstico; lo importante es que el procedimiento y los recursos técnicos elegidos permitan aproximarnos a las características particulares en que se manifiesta la personalidad del deportista ante las diferentes variables de la dinámica deportiva, para proporcionarle, durante el entrenamiento, el apoyo mas adecuado y oportuno a sus necesidades.

Cabe señalar que dentro de este planteamiento, la visión de totalidad con que concebimos a la personalidad del deportista, es de gran relevancia, puesto que, en el deporte, los múltiples rasgos (objetivos y subjetivos) se manifiestan integral y dinámicamente en cada acción que realiza, por ello para conformar el diagnóstico, hemos de considerar argumentos como el que expone Vargas (1994, p. 55): "debido a la complejidad del sujeto en la actividad deportiva, se requiere abordarlo con un pluralismo metodológico, el cual ha de considerar tanto los métodos empíricos como los hermenéuticos, la relación entre ambos o la definición de nuevos métodos".

De este modo, nos vemos en la necesidad, al elaborar el psicodiagnóstico, de acudir a la enorme gama de recursos metodológicos desarrollados para la investigación psicológica, los cuales, debido a la compleja configuración del objeto de conocimiento: La personalidad, y los propósitos particulares que se persiguen, habremos de aplicar, siguiendo a Fernández Ballesteros (1981, p.

83), con un punto de vista diferente a los trabajos que se realizan con fines clínicos. En los casos del deporte, que son a los que nos estamos refiriendo, debemos tener presente que solo requerimos identificar debilidades y fortalezas de la personalidad para el logro deportivo. En ese sentido, la perspectiva de la personalidad que subyace en el esquema de la "ventana de Johari" (Rodríguez 1990, p. 21-8) puede ser útil, pues desde su planteamiento podemos constatar que la información requerida para este tipo de diagnóstico, no toda la posee el atleta; alguna habrá que recabarse del entrenador, familiares, compañeros y amigos, y otra, la que no sea posible conocer por estos medios, tendrá que lograrse observando directamente al deportista, ya en su práctica habitual, ya en situaciones especialmente diseñadas (experimentales), o mediante la aplicación de diferentes tipos de test: objetivos, de tipo proyectivo, etc., como sugiere, por su parte, Fernández Ballesteros (Op. Cit. P, 164-73).

De acuerdo con lo anterior y para el proceso de valoración de los datos recabados, se consideran fortalezas todos aquellos rasgos identificados que posee el deportista y que son compatibles con las demandas del deporte, de la disciplina, la especialidad y la posición en que participa, como pueden ser: disciplina, responsabilidad, ubicación espacio temporal, decisión, concentración, tiempo de respuesta, etc.

Así mismo, se clasifican como debilidades, por otro lado, los rasgos que exigidos por el deporte, la disciplina, especialidad o posición que desempeña el atleta, y que no los posee o se encuentran por debajo de los niveles que se

espera ocurran tanto en el entrenamiento como en competencia. También se consideran aquellos rasgos identificados y que son incompatibles para el adecuado desempeño y desarrollo del deportista.

A ese respecto, cabe mencionar que en investigaciones realizadas con deportistas sobresalientes en diferentes especialidades deportivas, se han identificado una serie de rasgos psicológicos presentes en ellos, los cuales han mostrado ser determinantes para el éxito que dichos deportistas han logrado obtener. En ese sentido, tanto entrenadores como psicólogos y teóricos deportivos coinciden en considerar la existencia de una personalidad triunfadora, a cuyos rasgos atribuyen gran parte del éxito que es posible lograr en el deporte:

Rudík (1973, p. 24) indica: Enorme voluntad de victoria, la audacia, decisión, capacidad para coordinar las acciones propias con las de los compañeros y supeditar los intereses personales a los del colectivo.

Riveiro (1975, p. 44) sugiere: la actitud de querer la victoria, las emociones positivas y la confianza del atleta en sus propias fuerzas y posibilidades.

Dzhamgarov y Puni (1979, p. 116) encontraron: seguridad sobria en sus fuerzas, propósito de luchar hasta el final, alta impenetrabilidad contra las interferencias de influencias internas y externas, capacidad de dirigir voluntariamente sus acciones, pensamientos, sentidos y conducta en general.

Tutko y Richards (1984, p. 42-5) las clasifican en factores desiderativos como: impulso, determinación, inteligencia, agresión, liderazgo y organización; factores emocionales: capacidad de recepción del entrenamiento, emocionalidad, confianza en sí mismo, fortaleza mental, responsabilidad, confianza por la gente.

Gorbunov (1988, p. 118) propone: tranquilidad, seguridad en sí mismo y espíritu de combate.

Loehr (1992, p. 24-6) identifica: automotivado y autodirigido; positivo pero realista; control de las emociones; calmado y relajado bajo el calor de la batalla; con mucha energía y preparado para la acción; determinado; mentalmente alerta y concentrado; tenazmente confiado en sí mismo; plenamente responsable.

González (1998, p. 44) enuncia varias: la atención o concentración, lo que cada uno dice de sí mismo (afirmaciones de autoeficiencia), control del nerviosismo (relajación), ensayar mentalmente lo que tenía que hacer, conseguir el nivel óptimo de excitación para actuar.

Como resulta evidente de estas aportaciones, existe una gran variedad de rasgos del deportista que se encuentran asociados con su rendimiento, sin embargo haciendo un análisis de cada uno de ellos, habremos de identificar que todos o gran parte de ellos se encuentran contemplados en la siguiente lista, la cual nos presenta González (1992, p. 233-4) como un perfil de las destrezas psicológicas ideales que debe manifestar un deportista de alto nivel:

- Relajado mentalmente

- Relajado físicamente
- Competitividad
- Seguro y confiado
- Sentimiento de control total
- Pleno de energía
- Óptima concentración
- Conciencia plena

De acuerdo con estos criterios, la estrategia de preparación psicológica habrá de identificar, por medio del diagnóstico psicológico, el nivel de dominio que poseen los deportistas de las cualidades mencionadas, para introducir en el proceso de entrenamiento los ejercicios suficientes y necesarios que lleven a formar tales rasgos generales. Así como otros rasgos específicos que se requieran desarrollar conforme a las particularidades y condiciones concretas del atleta, de la especialidad deportiva de que se trate y de los objetivos específicos del entrenamiento presente.

Las características indicadas, ciertamente, corresponden solo a aspectos generales de la personalidad y, desde luego que, el diagnóstico psicológico tendrá que buscar perfiles individuales que lleven a proponer las tareas, en intensidad, volumen, frecuencia, etc., mas adecuadas para cada deportista en lo individual y/o para el equipo en que participa, dentro de la planeación general y específica del entrenamiento.

La conformación de un diagnóstico con el carácter que hemos descrito representa, desde luego, un importante

trabajo y esfuerzo que explica, en parte, algunas de las razones por las que no se ha sistematizado o abordado con profundidad la preparación psicológica de los deportistas. Requiere en un principio, del compromiso profesional y paciencia de quien lo lleve a cabo. Sin embargo, a medida que se domina la metodología, se sistematizan los procedimientos y se hacen prácticos, observaremos la relevancia de esta labor en relación con la preparación psicológica de los deportistas, ya que por su meticulosidad, permite identificar con precisión el sentido concreto del trabajo a realizar, dice Gorbunov (1988, p. 26): "cuanto más profundos y exactos sean los conocimientos sobre los deportistas y las condiciones de la actividad, tanto más correcta y eficazmente el entrenador organiza la influencia" y, ciertamente, esta información es fundamental para definir y diseñar con cierta precisión la estrategia de preparación psicológica propiamente dicha, como veremos a continuación.

2) Fase de diseño de la estrategia de preparación.

La estructura del sistema de preparación de los deportistas, como hemos visto, posee, en lo general, tres componentes: el entrenamiento, las competencias y otros elementos complementarios a los que se recurre para acelerar y fortalecer el efecto de los dos anteriores en el desarrollo continuo y equilibrado de los atletas. Estos componentes se organizan de manera cíclica, es decir, configurando el proceso de enseñanza y perfeccionamiento deportivo en una serie de segmentos, cuya estructura de

eslabones se repite constantemente, pero con una intencionalidad diferente en cada ciclo (de un año), y un grado de dificultad cada vez mayor. En ello se busca que conforme avanza en el proceso de entrenamiento, el atleta logre el perfeccionamiento gradual y armónico de sus cualidades deportivas, atendiendo a los propósitos de largo, mediano y corto plazo, que orientan y dirigen dicho proceso. Esto es cierto como afirma De Hegedus (1988, p. 81) en virtud de que "el entrenamiento, tanto en sus aspectos generales como también en los particulares, debe presentar una estructura específica, sin la cual estaría destinado al fracaso".

El entrenamiento, como expresión práctica de este sistema, es un proceso que, por su carácter didáctico, es decir, para el aprendizaje y dominio de un deporte con base a ejercicios prácticos de diversa índole (en términos de Harre (1973) "...los ejercicios constituyen uno de los medios mas importantes para incrementar el rendimiento", citado De Hegedus, Ibid. P. 97), regularmente se organiza de lo general a lo específico, independientemente del nivel de dominio en que se ubique a los participantes. Así, cada ciclo se convierte, a su vez, en un eslabón que se articula sobre el anterior, en un proceso continuo de perfeccionamiento, cuyos únicos límites son, por un lado, la capacidad del organismo humano para seguirse perfeccionando, y por el otro, las condicionantes sociales y de salud que determinan la continuidad del deportista en el sistema de entrenamiento.

El diseño de la estrategia de entrenamiento psicológico consiste, entonces, en trazar un plan de acción que

establezca sus propios objetivos y tareas a realizar a corto, mediano y largo plazo, en coincidencia con el plan general de entrenamiento. Esto es, la preparación psicológica ha de planearse de forma tal que se realice paralelamente y en apoyo de los otros aspectos de la preparación deportiva: Física, técnica, táctica e intelectual, ya que según señala González (1985, p. 12-3), durante el proceso por lograr rendimientos deportivos, "La reacción adaptativa del organismo a la carga del entrenamiento se expresa en los niveles morfológicos, funcional bioquímico y psíquico", sobre los cuales, la preparación psicológica ha de ofrecer la respuesta que le corresponde.

De esta forma, la distribución, dosificación y organización temporal de las técnicas y ejercicios enfocados hacia la preparación psicológica dentro, de los ciclos en que se divide el entrenamiento deportivo, se hará considerando el criterio de ir de lo general a lo específico. En este caso, nos referimos al contenido general que caracteriza a los periodos que integran un ciclo anual o macrociclo, que como hemos visto son: periodo de preparación, periodo de competencias y el periodo de transición.

- Ejercicios y competencias para la fase de preparación (general y específica), que contribuyan a perfeccionar y reorientar las cualidades deportivas logradas en el ciclo previo, y encaminarlas hacia los objetivos del presente entrenamiento. Debe crear las condiciones para que las competencias mas importantes se inicien en un nivel de rendimiento por lo menos

tan alto como el del ciclo anterior, aunque debe esperarse una mejoría.

- Ejercicios para la fase competitiva (precompetitiva, cuando exista, y competencia fundamental), que lleven al deportista a dominar las cualidades necesarias para hacer frente a las condiciones y adversarios del periodo competitivo del ciclo actual. Persigue un estado máximo de entrenamiento específico así como su consolidación, y
- Ejercicios para la fase de transición, que permitan al deportista, al finalizar cada periodo competitivo, conservar en un nivel adecuado la forma deportiva alcanzada. Para no iniciar de "cero", por decirlo de una forma, el próximo ciclo de entrenamiento. No se trata de lograr un incremento del rendimiento, pero sí ciertas condiciones para su evolución posterior.

Planear y organizar esta estrategia, supone, como ya hemos dicho, asumir los principios teórico-metodológicos que sustentan al sistema general del entrenamiento deportivo, los cuales son, en palabras de González (1985, p. 19): "reglas generales extraídas de las ciencias del deporte y en especial de la pedagogía, la psicología y la biología del deporte, su dominio, planificación y aplicación, facilitan al entrenador la elección de los contenidos, medios, métodos y formas organizativas del entrenamiento". Para el caso presente, los principios relacionados con la aplicación y dosificación de las cargas de trabajo psicológico, es decir, las actividades y ejercicios que habrá de realizar el atleta o equipo durante una sesión,

periodo o ciclo de entrenamiento, con el fin de adquirir las habilidades psicológicas necesarias para incrementar su rendimiento, ya en las sesiones de entrenamiento, ya en la competencia.

En esa perspectiva y entendidos como carga de trabajo², los ejercicios de carácter psicológico, se introducirán en el proceso de entrenamiento, considerando las dimensiones de estímulo aplicables³ de los mismos. Con la intención de que los atletas, progresivamente, puedan apropiarse de las habilidades que subyacen en ellos, pues en el momento de la competencia, que es donde se requieren ver manifestadas dichas habilidades, difícilmente contarán con el psicólogo, técnico o entrenador para recordarle qué es lo que debe hacer para salir adelante.

La dosificación de los ejercicios, de acuerdo con esto, requiere establecer y aplicar los componentes objetivos con que habrán de estructurarse, para que tengan el mayor efecto y significación en el entrenamiento del deportista, es decir:

- **La intensidad:** entendida como, la cantidad de trabajo o esfuerzo realizado en una unidad de tiempo. De acuerdo a su importancia dentro del proceso de entrenamiento, al definir la intensidad de la tarea se habrá que considerar: velocidad de ejecución, complejidad de los ejercicios, duración de las pausas, etc.

² A partir de la cual se lograrán los objetivos del entrenamiento, traducidos en habilidades psicológicas.

³ No debemos olvidar que la metodología del entrenamiento tiene, de origen, una fuerte tendencia hacia el desarrollo de los aspectos físicos y técnicos, cuyas dimensiones son de carácter objetivo, se pueden contar y medir, y esos rasgos habrán que buscarse en los ejercicios psicológicos.

- **El volumen:** entendido como, la cantidad de repeticiones que un deportista acumula en una unidad de tiempo, que puede ser, por ejemplo, a lo largo de una jornada de entrenamiento.
- **Duración:** se refiere al tiempo que ocupa el estímulo de entrenamiento en un segmento determinado.
- **Frecuencia:** representa la cantidad de unidades de entrenamiento que el deportista realiza en un microciclo.

De esta forma, la planeación de una estrategia para el entrenamiento psicológico de los deportistas, cualquiera que sea el nivel y la especialidad, implica como afirma González (1992, p. 43-9), un proceso de toma de decisiones que lleve al psicólogo del deporte a dar respuesta a cuatro preguntas fundamentales:

- a) ¿Qué habilidades psicológicas entrenar?
- b) ¿Cómo introducirlas en el programa general de entrenamiento?
- c) ¿A través de qué técnicas o ejercicios obtendremos los resultados deseados?
- d) ¿Cuánto tiempo dedicar al entrenamiento de cada habilidad?

De hecho, en líneas anteriores hemos aportado varios datos que permiten aproximarnos a esta problemática y generar ideas sobre cómo abordarla en la práctica cotidiana del entrenamiento.

En una aproximación para elaborar un plan de entrenamiento psicológico, el diagnóstico que se realice previamente,

nos proporciona valiosa información y más o menos precisa⁴, en relación con las habilidades psicológicas sobre las que habrá de trabajarse individual y colectivamente, pues cada debilidad detectada representa un aspecto que se tendrá que atender de alguna forma y en algún momento. Lo mismo ocurre con las fortalezas, las cuales son elementos importantes, porque constituyen rasgos presentes en el atleta, y por ello son útiles como apoyo para el trabajo que se pretende desarrollar.

La estructura del ciclo de entrenamiento en fases de: Preparación, Competitiva y de Transición, por otro lado, permite valorar las habilidades psicológicas objeto de enseñanza u orientación, respecto de las condiciones y momentos en que dichas habilidades son deseables que se manifiesten dentro del proceso. Este dato juega un importante papel para determinar cuándo deberán de abordarse, con qué intensidad, volumen, frecuencia y duración es decir, por ejemplo, si se trata de una habilidad útil para las sesiones de preparación y/o el atleta presenta alguna dificultad para asimilarla, tendrá que manifestarse en el plan de entrenamiento, como una prioridad, manejándola de inmediato, con variados y frecuentes ejercicios.

De acuerdo con esta estructura, para el diseño de la estrategia de preparación psicológica de los deportistas, se habrán de identificar y seleccionar la gama de técnicas y ejercicios psicológicos de carácter general y específico que aplicados y practicados por los atletas durante el

⁴ Un psicodiagnóstico implica un proceso a través del cual el psicólogo realiza el estudio científico de un sujeto o situación, donde intervienen una serie de variables que han de ser controladas o al menos tenidas en cuenta, de donde deriva la objetividad y utilidad de los resultados.

proceso de entrenamiento, contribuyan a desarrollar y orientar las cualidades, habilidades y actitudes requeridas por los deportistas para su óptimo desempeño, detectadas como debilidades o fortalezas en el diagnóstico que se realizó previamente.

La identificación y selección de las técnicas, ejercicios y actividades para la preparación psicológica, en este proceso, se realiza atendiendo a los criterios (ya mencionados) a que debe ajustarse el trabajo psicológico: Formativo, global y continuo; pero, fundamentalmente, teniendo presente que el organismo humano no es una máquina que se pueda programar para el éxito, sino un ser sensible, autónomo, racional y, sobre todo, único. Dice Riveiro (1975, p. 17): "El atleta no es solo cerebro nervios y motricidad; es principalmente sensibilidad y emoción; así pues cuanto mayor sea el control emocional, mas perfecta será la coordinación de la vida sensorial, neurológica y motriz". En ese sentido, habremos de considerar que la ciencia psicológica, desligada, como proponemos, de posiciones dogmáticas, ortodoxas y maniqueas, ha desarrollado una gran variedad de recursos aplicables, los cuales ya han probado su eficacia en distintas experiencias de preparación psicológica de deportistas.

Riveiro (1975, p. 93) propone: el aconsejamiento o asistencia y orientación verbal, y la relajación.

Thomas (1981, p. 113-4) selecciona: sugestión, hipnosis, entrenamiento autógeno, relajación progresiva, entrenamiento psicotónico, relajación-activación,

entrenamiento mental, condicionamiento operante, desensibilización sistemática.

Martínez (1981, p. 314-21) presenta tres métodos: entrenamiento observativo, entrenamiento mental y entrenamiento comunicativo.

Epuran (1988, p. 95-107) propone: sugestión y autosugestión.

Loehr (1992, p. 191) propone un modelo que contempla la aplicación de: relajación, concentración, motivación, autoconfianza, pensamiento positivo, afirmaciones positivas, visualización, autoconocimiento, control de la respiración, entrenamiento autógeno, meditación, autohipnosis, energía positiva, ensayo mental; establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo; autoimagen positiva, uso de rituales.

Paish (1992, p. 132) propone aplicar: relajación, entrenamiento autógeno, charlas, técnicas para mejorar la relación atleta-entrenador.

Valdez (s.f., p. 9) sugiere utilizar: relajación concientización de los procesos internos, ejercicios respiratorios, fijación y cambio de la atención, supresión de pensamientos y emociones negativas, desensibilización sistemática, inoculación del estrés, automandatos, autoprogramación, imaginería, energetización, y autovaloración.

González (1992, p. 269; 1996, p. 196 y 1998, p. 156) ofrece una selección de métodos y técnicas: modificación de conducta, relajación, energetización, automensajes positivos, ensayo mental, control de la atención,

visualización ideomotora, actitudes positivas y control del pensamiento.

Como podemos observar la cantidad de métodos y técnicas disponibles para abordar la preparación psicológica de los deportistas es amplia y variada y, desde luego, todas ellas tienen su sustento en alguna teoría psicológica: conductual, cognitiva, dinámica, humanista, etc. Sin embargo creemos conveniente, para simplificar las opciones, partir de una clasificación general como la que proponen Antonelli, F. y Salvinni, A. (1982, p. 355-92), quienes clasifican a todos estos recursos como: métodos racionales, sugestivos y condicionales, es decir.

- **Racionales:** este rubro comprende todas aquellas técnicas, ejercicios y actividades que permitan al individuo reflexionar y deliberar libremente sobre la actuación individual y colectiva, y llegar a sus propias conclusiones y decisiones, con un sentido crítico, autocrítico y propositivo. Por ejemplo: confianza en sí mismo, autoimagen positiva, establecimiento de objetivos, etc.
- **Sugestivos:** se ubican aquí los recursos aplicables a través de los cuales el individuo puede asimilar consignas y orientaciones proporcionadas por el mismo o por otros (entrenador, psicólogo, etc.), que le permitan regular su propia actuación. Por ejemplo: las técnicas de relajación y todos los ejercicios que la tengan como su base: Ensayo mental, entrenamiento autógeno, etc.

- **Condicionales:** se clasifican bajo esta denominación los recursos que se sujetan a los principios del reforzamiento, para la adquisición de nuevos repertorios de respuesta, o en su caso, la extinción de conductas inadecuadas. Aquí podemos mencionar la aplicación de programas de reforzamiento, aun los de carácter aversivo.

Equipados con los conocimientos básicos respecto de los principios del sistema de entrenamiento deportivo y con la variedad de técnicas y actividades prácticas que se desprenden de esta clasificación, los psicólogos del deporte están en posibilidades de enfrentar el reto de apoyar en la planeación y dirección de la preparación psicológica de los deportistas.

3) El plan de preparación psicológica y su operación.

En términos temporales de la planeación del proceso y sistema de entrenamiento deportivo, consideramos al macrociclo como la unidad fundamental que estructura y guía a dicho proceso, en virtud de que constituye un segmento organizado como totalidad sistémica, con propósitos, tareas y resultados significativos en sí mismos. Los ciclos mas pequeños (meso y micro), aunque se pueden valorar aislados, necesariamente tienen significado como componentes del sistema mayor. Lo cual ocurre con el macrociclo sólo en el contexto de una vida deportiva o de una planeación en perspectiva (a largo plazo).

En ese sentido, el plan de preparación psicológica se habrá de configurar e implementar, sobre la base del plan general de entrenamiento, que como hemos visto, su contenido contempla e integra los otros componentes de la preparación deportiva: aspectos físicos, técnicos, tácticos e intelectuales o teóricos, proporcionándole a cada uno de estos componentes el porcentaje de carga de trabajo que le corresponde de acuerdo con los objetivos y metas que se pretenden lograr individual y colectivamente en el segmento objeto de la planeación y, en función del sistema de competencias de la especialidad deportiva. Es decir, según se trate de deportes con competencias distribuidas en todo el año, o de deportes cuyas competencias se programan para determinada estación del año o de temporada.

Como uno más de los componentes de la preparación deportiva, los aspectos psicológicos se abordan mediante la articulación de los diferentes elementos revisados anteriormente: principios, objetivos, tareas, recursos, métodos, técnicas y ejercicios. Es decir, aplicando los criterios científico-metodológicos que sustentan al proceso del entrenamiento deportivo se seleccionarán los métodos, técnicas, ejercicios y recursos adecuados a las necesidades de preparación psicológica, dosificándolos, según la importancia asignada, durante el tiempo disponible para el macrociclo y su estructura: periodo preparatorio, competitivo y de transición.

Un ejemplo de plan anual de entrenamiento mental tendría, según propone González (1992, p. 252-4), la siguiente estructura:

SESIONES DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Periodo preparatorio general (2-3 meses):

- 1) Introducción al entrenamiento mental, cuestionarios de evaluación.
- 2) Puntuaciones de los deportistas en el cuestionario y discusión sobre aspectos a mejorar.
- 3) Metas del entrenamiento psíquico basadas en la evaluación. Se introduce la visualización de la mejor actuación y de la peor.
- 4) Revisión de la visualización. Se introduce la concentración. Práctica tranquila, durante intervalos.
- 5) Revisar la concentración-visualización. Se introduce la relajación, práctica en una situación tranquila. Revisar concentración-visualización
- 6) Revisar la relajación. Se introducen autoinstrucciones positivas, práctica durante intervalos de entrenamiento.
- 7) Revisión de autoinstrucciones positivas. Introducir el control de la respiración, práctica durante intervalos.
- 8) Revisar todas las destrezas. Mejora de la autoconfianza mediante el uso de destrezas mentales.
- 9) Repetir la sesión 8.

Periodo preparatorio específico (2-3 meses)

- 10) Se introduce la preparación para antes de la prueba.
- 11) Revisión de todas las destrezas.
- 12) Ejercicios de calentamiento psicológico en (campo, pista, piscina, gimnasio) mediante visualización.

- 13) Introducción de estrategias para trabajar los puntos débiles individuales. Ejercicios en (campo, pista, piscina, gimnasio) de calentamiento de relajación y energización. Desarrollo y práctica de rituales.

Etapa precompetitiva (1-2 meses)

- 14) Simulaciones: preparación preprueba y evaluación
- 15) Simulación de la prueba entera, evaluación de la preparación prepartido. Calentamiento psicológico para el control de fallos en (campo, pista, piscina y gimnasio).
- 16) Calentamiento de activación en (campo, pista, piscina y gimnasio). Práctica de la concentración (control de distracciones). Práctica de manejo de reenfoque de situaciones.
- 17) Evaluación del programa.

Etapa competitiva (2-5 meses).

- 18) Desarrollo del plan de enfoque. Práctica, en campo, de las diferentes situaciones usando el plan.
- 19) Desarrollo del plan de reenfoque. Introducción de formas de evaluación de la competición.
- 20) Revisión del plan completo de reenfoque: antes, durante y después de la actuación. Jugar un partido o realizar una actuación para evaluar el programa.
- 21) Revisar el plan completo de enfoque, discutir cómo perfeccionarlo. Confeccionar audiocassetes individuales preactuación.
- 22) Evaluación anual final del programa.

El mismo autor (González, Op. Cit., P. 254) hace notar que este modelo es solo un ejemplo y, "como tal, presenta algunas lagunas y aspectos discutibles", sin embargo constituye, de alguna forma, un ejercicio válido que proporciona elementos prácticos para planificar y dirigir la preparación psicológica de los deportistas. Ciertamente las necesidades reales a las que se enfrentan cotidianamente los psicólogos del deporte, los llevarán a configurar diseños mas específicos y precisos, y por estar basados en otros hechos y necesidades es seguro que éstas estrategias sean muy diferentes al ejemplo anterior. Lo que corresponde es partir de una perspectiva amplia y abierta, para actuar de una manera profesional, creativa y sin dogmatismos. La psicología del deporte aún está en proceso de construcción, por lo que definitivamente, consideramos que los elementos revisados en este trabajo aportan argumentos e ideas sólidas, sustentadas en los principios derivados de las distintas ciencias del deporte, que aplicadas conciente, responsable y críticamente contribuirán a hacer del deporte una práctica humana mas valiosa y gratificante por los elementos formativos, recreativos y de logro que le son inherentes, los que se fortalecen con la participación y aplicación de la psicología en esta importante actividad.

C O N C L U S I O N

Durante el transcurso del presente trabajo nos hemos referido a la importancia social que ha cobrado el deporte en nuestros días. Al mismo tiempo, se han revisado las razones por las cuales a esta actividad se le considera y valora como el fenómeno de masas que mas impacto ha tenido en la sociedad del siglo XX. Porque el deporte, sobre otros sucesos de jerarquía mundial, ha logrando consistentemente la atención de los individuos independientemente de su nacionalidad, edad, sexo, raza, religión, situación económica, etc.

No hemos ignorado señalar que algunos de sus críticos le atribuyen una amplia variedad de aspectos negativos, como cuando atacan el excesivo mercantilismo que se ha apoderado de él, y lo califican de ser un importante distractor social para que las personas se desentiendan de otros eventos, tal vez de mayor relevancia dentro de su cotidianidad. Sin embargo, también hemos constatado que a pesar de tales críticas, cada día y desde diferentes perspectivas, se presenta mas interés por esta actividad para practicarla, para analizarla y también para hacerle alguna aportación.

No podemos soslayar que el deporte, tal como lo conocemos, no surgió espontáneamente, sino que se ha venido configurando a través de gran cantidad de años, y por ello tiene una poderosa fuerza inercial a la que han contribuido muchas generaciones. Las características que presenta en la actualidad son las que, de alguna manera, le dan su arraigo social, origen del interés que despierta en las masas.

En tales circunstancias, por demás controvertidas, la actividad deportiva manifiesta grandes necesidades para

seguirse desarrollando, fundamentalmente, en apoyo de aquellos aspectos que le son esenciales como espectáculo popular: la competencia y el rendimiento hasta el límite de las capacidades humanas. Por esta razón el deporte se ha vuelto un objeto de estudio importante para la ciencia, porque, ciertamente, a ella le corresponde hallar respuestas sobre lo que al hombre le interesa, y respecto del deporte las ha encontrado, quizá no en número ni en el sentido que satisfagan todas las necesidades de los individuos que integran la comunidad deportiva.

Aún para el caso de los intereses dominantes en esta actividad, como son los del deporte competitivo y de rendimiento, las aportaciones científicas, han surgido lentamente y son, en lo general, todavía insatisfactorias. Se cuenta con una "teoría del deporte", la cual se está construyendo y adaptando a partir de las ciencias ya existentes que tienen algo que aportarle, las denominadas ciencias del deporte: Medicina, Pedagogía, Psicología, etc. No puede ser de otra forma, debido a que el fenómeno que nos ocupa presenta múltiples determinantes, gran parte de ellas, de amplia complejidad.

Es por ese carácter complejo del deporte, en el sentido de las prácticas dominantes, que es necesario contar con unos principios teórico-metodológicos y científico-técnicos sólidos, respecto de los cuales las ciencias del deporte, principalmente la psicología tienen que trabajar más y con todos los recursos a su alcance, a fin de presentar, no solo las alternativas que respondan mejor a las distintas demandas, sino también, para aportar propuestas innovadoras, que sean fundamentalmente, congruentes con los planteamientos filosóficos que les dan su sustento como ciencias.

Conforme a los propósitos y tareas que se siguieron para este estudio, hemos identificado una serie de necesidades que el deporte y su estructura actual presentan como problemas que requieren solución prioritaria. Es decir, las necesidades relacionadas con los procesos que se llevan a cabo para la formación de los deportistas. En consideración de ese contexto, se ha puesto énfasis en señalar aquellas demandas que corresponden y se derivan de la preparación psicológica de los deportistas, tanto para el entrenamiento como para las competencias.

Respecto a tales necesidades que en la práctica actual no se han resuelto satisfactoriamente, es que hemos aportado los criterios técnico-metodológicos fundamentales, que proponemos habrán de observar y aplicar los psicólogos que incursionen profesionalmente en el área deportiva. Con el fin de sistematizar sus actividades para que su contribución permita superar las carencias que se tienen y a la vez, reivindicar la práctica psicológica.

Nuestra propuesta, se ubica en el ámbito del sistema de entrenamiento deportivo, por ser ahí donde se establecen las bases para la práctica formal del deporte. Que articulan, orientan y dirigen los distintos procesos para formar y perfeccionar las cualidades técnico deportivas, tanto las generales como las que se requieren para el rendimiento atlético en las competencias.

Para su pleno reconocimiento social y desarrollo como disciplina teórico-práctica, la Psicología del Deporte ha de tener presente estas condiciones, con el fin de incorporar en sus fundamentos los principios de la Teoría del Deporte y la Metodología del Entrenamiento, ya que sobre el marco de

referencia que éstos le proporcionan establecerá sus propósitos y tareas particulares.

En cuanto a los criterios metodológicos que se han expuesto para la preparación psicológica de los deportistas, asumimos una posición sobre la psicología que no se circunscribe a una aproximación teórica en particular. Porque hacerlo así implica restringir el campo de acción profesional a determinados recursos técnico-metodológicos que resultan limitados para abordar los numerosos y complejos problemas que le corresponde resolver al psicólogo del deporte.

Creemos, sin embargo, que la satisfacción de las necesidades inmediatas del deporte, no es suficiente. La psicología en ese sentido y dentro de nuestro contexto social, tiene ante sí grandes retos que no se agotan si la aplicamos con un carácter de mero instrumento. Uno de ellos se refiere a su organización disciplinaria como Psicología del Deporte con una estructura propia, lo que le permitiría participar en el desarrollo social de esta actividad con aportaciones más consistentes que las actuales y con una perspectiva de largo plazo.

Ciertamente, es necesario y urgente que la profesión psicológica, sin descuidar las demandas inmediatas, formule un planteamiento prospectivo del deporte. Que tenga como base objetiva las características y requerimientos de las prácticas deportivas vigentes. Es decir, sin ignorar que coexisten, en el mismo tiempo y espacio, prácticas deportivas decadentes, dominantes y emergentes que en alguna medida hay que cambiar, modificar, sustituir o fortalecer. Para que, a partir de ese modelo ideal, construido desde el punto de vista psicológico, se establezcan y orienten las acciones de los profesionales de la Psicología del Deporte dentro de esa

perspectiva, pero sin aferrarse rígida e inflexiblemente a él, pues, como hemos visto, la dinámica del deporte actual responde también y fundamentalmente a otros determinantes que no son, necesariamente, de origen científico.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Antonelli, F. y Salvini, A. (1982) "Psicología del deporte" Miñón, España.
- Ardila, Rubén (1986) "La psicología en América Latina. Pasado, presente y futuro" Siglo XXI, México. Col. Psicología y Etología.
- Arnold, Peter J. (1991) "Educación física, movimiento y currículum" Morata, Madrid. Colección: Educación infantil y primaria.
- Bernard, Michel (1985) "El cuerpo" Paidós, Barcelona. Biblioteca de Técnicas y lenguajes corporales/8.
- Bleger, José (1980) "Psicología de la conducta" Paidós, Buenos Aires. Biblioteca de Psicología General (Serie mayor/2).
- Braunstein, Néstor A. Et. Al. (1985) "Psicología: Ideología y ciencia" Siglo XXI, México. Col. Psicología y Etología (11ª. Edición).
- Brohm, Jean Marie (1982) "Sociología política del deporte" FCE, México.
- Cagigal, José M. (1975) "El deporte en la sociedad actual" Prensa Española-Magisterio Español, España.
- Cagigal, José M. (1979) "Cultura Intelectual y cultura Física" Kapelusz, Argentina.
- Cagigal, José M. (1985) "Deporte, espectáculo y acción" Salvat, España. Col. Temas clave/32.
- Cruz Feliu, Jaume (1997) (Eds.) "Psicología del deporte" Ed. Síntesis, Madrid.
- Curtis, John D. (1993) "La mente del deportista ganador" Panorama, México. 3ª. Reimpresión.
- Chappuis, R. y Thomas R. (1989) "El equipo deportivo" Paidós, Barcelona. Col. Educación física (Psicomotricidad/39).
- Daug, R. y Ungerer, D. (1981) "Los modelos didácticos: sinopsis y fundamento" publicado en: Koch, Karl (Eds.) "Hacia una ciencia del deporte" (p. 294-317) Kapelusz, Buenos Aires. Colección: Educación física.
- De Hegedüs, Jorge (1988) "La ciencia del entrenamiento deportivo" Stadium, Buenos Aires.
- Deleule, Didier (1972) "La psicología, mito científico" Anagrama, Barcelona. Col. Argumentos/24.
- Dürckheim, Karlfried (1996) "El rendimiento deportivo y la madurez humana" Mensajero, España.
- Dzahamgarov, T. T. y Puni, A. Ts. (1990) "Psicología de la educación física y el deporte" Editorial. Científico-Técnica, La Habana.

- Epuran, M. (1988) "Preparación psicológica para competencia" publicado en: Ghibu, Emil (Eds.) "Entrenamiento deportivo" (p. 77-107) Editorial Pax, México. 2ª. Reimpresión (Trad. del Rumano por Gabriel Cherebetiu, et. al.).
- Fernández Ballesteros, Rocío (1981) "Psicodiagnóstico, concepto y metodología" Cincel, Bogota. Biblioteca de psicología y educación (2ª. Edición).
- Franco, Antonio (1975) "Deporte y sociedad" Salvat, España. Biblioteca: Grandes Temas/78.
- Fritzen, Silvino, J. (1987) "La ventana de Johari" Sal Terrae, Santander. Colección: Proyecto, (4ª. Edición).
- Gabler, Hartmut (1981) "Aspectos psicológicos del deporte" publicado en: Koch, Karl (Eds.) "Hacia una ciencia del deporte" (p. 78-92) Kapeluz, Buenos Aires. Colección: Educación física.
- Galindo, Edgar (1991) "Contribución del pensamiento marxista a la psicología" UNAM-ENEP Iztacala, México.
- Ghibu, Emil (1988) (Eds.) "Entrenamiento deportivo" Editorial Pax, México. 2ª. Reimpresión (Trad. del Rumano por Gabriel Cherebetiu, et. al.).
- Gómez, Germán (1986) (Eds.) "Enclaves psicológicos" Fontamara, México.
- González, Ana M. (1989) "Colisión de paradigmas. Hacia una psicología de la conciencia unitaria" Universidad Iberoamericana, México.
- González, Ariel (1985) "Bases y principios del entrenamiento deportivo" Stadium, Buenos Aires.
- González, José L. (1992) "Psicología y deporte" Biblioteca Nueva, Madrid. Col. De textos y temas psicológicos.
- González, José L. (1996) "El entrenamiento psicológico en los deportes" Biblioteca Nueva, Madrid. Col. Deportes.
- González, José L. (1998) "Mentalización para la alta competición. Factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento deportivo" C.O.E., Madrid. (Master en alto rendimiento deportivo, 1er. Curso).
- González, Luis D. (1994) "Deporte y educación" Palabra, Madrid. Col. Hacer familia/75. (2ª. Edición).
- Gorbunov, G. D. (1988) "Psicopedagogía del deporte" Ed. Vipo, URSS. (Traducción del ruso).
- Grosser, M. Et. Al. (1990) "Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo" Roca, México. Col. Deportes/Técnicas.
- Haag, Herbert (1981) "Deporte y tiempo libre" publicado en: Koch, Karl (Compilador) "Hacia una ciencia del deporte" (p. 95-115) Kapeluz, Buenos Aires, 1981. Colección: Educación física.
- Harris, D. V. y Harris, B. L. (1987) "Psicología del deporte. Integración mente-cuerpo" Ed. Hispano Europea, Barcelona. (Col. Heracles).

- Harsch, Catalina (1983) "El psicólogo, ¿qué hace?" Alhambra, México. Col. Orientación/5.
- Kirsch, A. y Schmidt, B. (1981) "El entrenamiento deportivo" publicado en: Koch, Karl (Eds.) "Hacia una ciencia del deporte" (p. 318-361) Kapeluz, Buenos Aires. Colección: Educación física.
- Koch, Karl (1981) (Eds.) "Hacia una ciencia del deporte" Kapeluz, Buenos Aires. Colección: Educación física.
- Kosik, Karel (1981) "Dialéctica de lo concreto (Estudio sobre los problemas del hombre y el mundo)" Grijalbo, México. Col. Teoría y Praxis.
- Kreidler, H. D. (1981) "Problemas del deporte, problemas de la sociedad" publicado en: Koch, Karl (Eds.) "Hacia una ciencia del deporte" (p. 127-158) Kapeluz, Buenos Aires. Colección: Educación física.
- Lawther, John D. (1978) "Psicología del deporte y del deportista" Paidós, Buenos Aires. Biblioteca de Educación física (Sección fundamentos/7).
- Le Boulch, Jean (s.f.) "La educación por el movimiento. En la edad escolar" Paidós, Buenos Aires.
- Linton, Ralph (1972) "Estudio del hombre" F.C.E, México. Col. Obras de Sociología. 9ª. Reimpresión.
- Loehr, James E. (1990) "El Juego mental" Tutor, Madrid. Colección: En forma.
- Loehr, James E. (1992) "La excelencia en los deportes" Planeta, México. Col. Manuales. 3ª. Reimpresión.
- López Ramos, Sergio (1989) (Eds.) "Psicología historia y crítica" UNAM-ENEP Iztacala, México
- Luria, A. R. (1985) "Introducción evolucionista a la psicología" Martínez Roca, España. Colección: Breviarios de conducta humana. (4ª. Edición).
- Madero, R. y Levato, S. (1990) "Alta competencia, el ocaso de los ¿Dioses?" Distal S.R.L., Buenos Aires.
- Mardones, J. M. Y Ursua N. (1997) "Filosofía de las ciencias humanas y sociales. Materiales para una fundamentación científica" Fontamara, México. (8ª. Edición).
- Martínez, E. Et. Al. (1981) "Entrenamiento deportivo" Ed. XYZ, Colombia. Tomo 7 del Convenio Colombo-Alemán de E. F. D. y R.
- Marx M. H. y Hillis W. A. (1973) "El lugar de la psicología en la ciencia" Paidós, Buenos Aires. Biblioteca TU (Textos universitarios/1).
- Matvéev, L. (1983) "Fundamentos del entrenamiento deportivo" Raduga, Moscú.
- Medina Liberty, Adrián (1989) "Psicología y epistemología. Hacia una psicología abierta" Trillas, México. Biblioteca técnica de psicología.
- Meinel, K. y Schnabel, G. (1988) "Teoría del movimiento (Motricidad deportiva)" Stadium, Argentina.

- Mondragón, Carlos (1989) "Historia de la psicología y hermenéutica" publicado en: López Ramos, Sergio (Eds.) "Psicología historia y crítica" (p. 49-62) UNAM-ENEP Iztacala, México.
- Munné, Frederic (1984) "Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico" Trillas, México.
- Ochoa B. Francisco (1989) "Para una comprensión de las historiografías de la psicología" publicado en: López Ramos, Sergio (Eds.) "Psicología historia y crítica" (p. 34-48) UNAM-ENEP Iztacala, México.
- Paish, Wilf (1992) "Entrenamiento para alcanzar el máximo rendimiento" Tutor, Madrid. Colección. En forma.
- Piaget, Jean (1983) "Psicología y Pedagogía" Edit. Sarpe, Madrid.
- Puni, A. Z. (s.f.) "La preparación psicológica para las competiciones deportivas" INDER, La Habana. Boletín científico-técnico/11.
- Puni, A. Z., Rudik, P. A. (1990) (Eds.) "Psicología" Pueblo y Educación, La Habana.
- Reider, H. y Fischer, G. (1991) "Aprendizaje deportivo" Roca, México. Col Deportes/Técnicas.
- Ribeiro Da Silva, Atayde (1975) "Psicología del deporte y preparación del deportista" Kapelusz, Argentina. (2ª. Edición).
- Richardson, Ken (1993) "Para comprender la psicología" Alianza Editorial, México. Col. Humanidades.
- Riera, Joan (1985) "Introducción a la psicología del deporte" Martínez Roca, España. Biblioteca de psicología, psiquiatría y salud (Serie: Universidad).
- Rodríguez Estrada, Mauro (1990) "Relaciones humanas" Manual Moderno, México. Serie: Capacitación integral/2 (2ª. Edición).
- Rudik, P. A. (1973) "Psicología de la educación física y del deporte" Pueblo y Educación, La Habana.
- Ryan, Frank (1982) "Deportes y psicología" Publigráficos, México.
- Sastre, Carlos L. (1975) "La psicología, red ideológica" Tiempo contemporáneo, Buenos Aires. Biblioteca: Ciencias sociales.
- Schmolinsky, Gerard (1981) "Atletismo" Pila Teleña, Madrid.
- Séve, Lucien (1986) "Psicoanálisis y materialismo histórico" Publicado en: Gómez, Germán (Eds.) "Enclaves Psicológicos" (p. 45-102). Fontamara, México.
- Thomas, Alexander (1981) "Introducción a la psicología del deporte" Herder, España.
- Tutko, T. y Richards, J. (s.f.) "Psicología del entrenamiento deportivo" Pila Teleña, Madrid.
- Valdez Casal, Iram (s.f.) "La preparación psicológica del deportista. Congreso de educación física escolar y deporte de alto rendimiento" FCAFD-ULPGC, España.
- Vargas, Carlos E. (1994) "El deporte como objeto de estudio" Talleres gráficos, Cali.

Velasco García, José (1989) "Las intenciones en la historiografía de la psicología, consideraciones sobre el caso Yaroshevsky" publicado en: López Ramos, Sergio (Eds.) "Psicología historia y crítica" (p. 63-83) UNAM-ENEP Iztacala, México.

Vinnai, Gerhard (1978) "El fútbol como ideología" Siglo XXI, México. Col. Sociología y política. (2ª. Edición).

Wehner, Ernest (1986) "Introducción a la psicología empírica" Herder, Barcelona. Biblioteca de psicología/134.

Zardel Jacobo, Blanca E. (1988) "Racionalidad y currículum de psicología en la ENEP Iztacala" UNAM-ENEP Iztacala, México. Cuadernos de Psicología/2.