



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**UNA PERSPECTIVA TEÓRICA DE LA PSICOLOGÍA  
EN SU APLICACIÓN AL CAMPO DEL DEPORTE**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

**P R E S E N T A (N)**

**MANUEL HERNÁNDEZ ZAMUDIO**

Directora: **Lic. JUANA OLVERA MÉNDEZ**

Dictaminadores: **Mtra. ESTHER MARÍA MARISELA RAMÍREZ GUERRERO**

**Mtro. ENRIQUE BERNABÉ CORTÉS VÁZQUEZ**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México

2009



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## **AGRADECIMIENTOS:**

### **A MI MADRE (IRMA):**



*Gracias por ser la persona que siempre ha estado ahí, eres el mejor ser humano que jamás he conocido, gracias por tu eterna comprensión y apoyo, tu enseñanza y tu tolerancia, me faltan las palabras y me sobran sentimientos para poder expresarte cuanto te amo, mil gracias le doy a la vida por que hayas sido tu mi madre, pues todo lo bueno que soy te lo debo a ti, y jamás podré terminar de agradecértelo...*



### **A MI PADRE (MANUEL):**

*A ti, mi amado y respetado viejo, que te puedo decir... solo que yo soy algo en esta vida gracias a ti, que moriría feliz si tan solo llegara a parecerme un poquito mas a ti, que tus sabios consejos siempre serán la piedra angular de mi vida, no me queda la menor duda que es el tiempo y el correr de los años, pero también tu espíritu imbatible y tenaz el que te ha dado la sapiencia, la valentía, el coraje y la experiencia que solo tú posees, muchas gracias por ser quien eres, pues eso es lo yo algún día, procuraré ser...*

### **A MIS HERMANOS (ALEJANDRO Y CARLOS):**



*Gracias hermanos por ser personas de bien, por siempre estar en el momento en que los he necesitado, gracias por taparme, por acompañarme, por aguantarme y por compartir su vida conmigo, pero les doy mas las gracias por todas las risas vividas juntos, estoy muy, muy orgulloso de ustedes, sigan por el camino de la verdad, la bondad y la luz, se que no se arrepentirán... ¡y que la fuerza este con ustedes!... cuentan conmigo, siempre.*



### **A MI PROMETIDA (GUADALUPE):**

*A ti mi amor, quiero darte las gracias por tanto tiempo juntos, por tanto apoyo y comprensión, se que no ha sido fácil; y en vísperas de nuestra nueva vida juntos, solo te diré que las cosas más hermosas de la vida serán siempre para ti, pues te*

*las mereces, sigue siendo como hasta hoy, entregada y profesional y mantente siempre feliz, pues solo así vale la pena seguir en el juego de la vida...*

**A MI DIRECTORA Y ASESORA DEL PROYECTO (JUANA OLVERA):**



*Juanita, mil gracias por toda tu profesional dedicación, gracias por tu entrega sabia, sincera, y profesional, gracias por siempre ser una persona tan respetuosa de mi trabajo, y por ende del tuyo, con la presente obra me di cuenta de que fue gracias a tu atención profesional y comprometida y tu genuino interés en los estudiantes por la cual me fue posible terminar esta travesía... siempre te estaré agradecido.*



**A TODA MI FAMILIA, AMIGOS Y COMPAÑEROS:**

*Todos ustedes formaran una parte de mi, las personas que han estado siempre cercanas y calidas en mi vida, siempre los llevo en el corazón y en mis pensamientos, si no fuera por todos ustedes, familia y amigos de verdad, se que yo no seria quien soy... estoy orgulloso de todos ustedes y feliz de que formen parte de mi vida... gracias sinceras.*



**A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO:**

*A la gloriosa UNAM, a la maravillosa FESI, a los valores y pilares que sustentan esta magnifica institución, a la más grande de todas las universidades del planeta, a todas las cosas que me han rodeado gracias a ti, por todas las personas que he conocido y querido gracias a ti, por el conocimiento adquirido, por los momentos, todos ellos, por todas las cosas buenas, nobles y justas que aun quedan en el país; y antes de que este sucumba ante los vicios y la corrupción de los malvados, se que resonará en toda su magnificencia y esplendor, imponente y orgulloso... el GOYA UNIVERSITARIO...*



**ORANDUM EST UT SIT MENS SANA IN CORPORE SANO.**

*“Hay que desear tener una mente sana en un cuerpo sano”.* (Aforismo de Décimo Junio Juvenal – escritor satírico romano del año 55 al 138 d. C.).

**“CITIUS, ALTIUS, FORTIUS”.**

Locución latina que significa "más rápido, más alto, más fuerte". Lema de los Juegos Olímpicos, con los cinco aros de diferentes colores entrelazados y con la antorcha, simboliza el espíritu Olímpico. La frase fue pronunciada por el barón Pierre de Coubertin en la inauguración de los primeros Juegos de la Edad Moderna, en 1896 en la ciudad de Atenas.

**ÍNDICE**

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>RESUMEN</b>                                                                               | 7  |
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                                                                          | 8  |
| <b>CAPÍTULO 1.- EL ORIGEN DEL JUEGO, EL DEPORTE Y SU IMPACTO EN LA SOCIEDAD.</b>             |    |
| 1. 1. El hombre como ser social y su vínculo con el juego                                    | 11 |
| 1. 2. La psicopedagogía del juego en el desarrollo y formación del hombre                    | 20 |
| 1. 3. ¿Se puede educar a través del juego y la actividad lúdica?                             | 21 |
| 1. 4. Historia, concepto e impacto del deporte en la actualidad                              | 26 |
| 1. 5. ¿Por qué el hombre practica deporte?                                                   | 33 |
| 1. 6. Impacto del deporte en la sociedad                                                     | 35 |
| 1. 7. Relevancia psicológica y socio-económica del deporte                                   | 38 |
| <b>CAPÍTULO 2.- HISTORIA Y GENESIS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.</b>                         |    |
| 2. 1. La historia antigua de la psicología aplicada al deporte                               | 44 |
| 2. 2. Los Estados Unidos y los países anglosajones. Sus raíces en la psicología experimental | 51 |
| 2. 3. La Unión Soviética y los países de la Europa del Este                                  | 53 |
| 2. 4. La psicología del deporte en España                                                    | 56 |
| 2. 5. La psicología del deporte en México                                                    | 58 |
| <b>CAPÍTULO 3.- LA PSICOLOGÍA APLICADA AL ENTRENAMIENTO Y EL DEPORTE.</b>                    |    |
| 3. 1. Conceptos y fundamentos de la psicología del deporte                                   | 63 |
| 3. 2. Objetivos de la psicología del deporte                                                 | 68 |
| 3. 3. Tipos de orientación en psicología del deporte                                         | 70 |
| 3. 4. Modelos teóricos empleados en la psicología del deporte                                | 71 |

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 3. 5. La teoría psicoanalítica y su relación con el deporte         | 74 |
| 3. 6. La necesidad de la investigación en la psicología del deporte | 78 |
| 3. 7. La psicología del deporte en el área clínica                  | 80 |
| 3. 8. La motivación: “motor del deporte”                            | 81 |
| 3. 9. Tipos de motivación                                           | 85 |
| 3. 10. Teorías de la motivación en el deporte                       | 86 |
| 3. 11. La orientación o conducta de logro                           | 89 |
| 3. 12. Fijación de objetivos o metas: regulación de la motivación   | 93 |
| 3. 13. El ciclo de la autoimagen                                    | 94 |
| 3. 14. Actitud deportiva                                            | 95 |
| 3. 15. Autoconvencimiento                                           | 96 |
| 3. 16. Regulación de la atención                                    | 98 |

#### **CAPÍTULO 4.- TRABAJO DEL PSICOLOGO EN EL CAMPO DEL DEPORTE.**

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4. 1. Las funciones del psicólogo deportivo                                      | 101 |
| 4. 2. El entrenamiento psicológico                                               | 103 |
| 4. 3. La personalidad como característica elemental del deportista               | 110 |
| 4. 4. La concentración: siempre en el olvido                                     | 112 |
| 4. 5. Características de modificación por el entrenamiento psicológico deportivo | 113 |
| 4. 6. Efectos psicológicos del entrenamiento                                     | 115 |
| 4. 7. Motivación del entrenador al deportista                                    | 116 |
| 4. 8. ¿Podemos mejorar la concentración?                                         | 118 |
| 4. 9. La conducta del entrenamiento                                              | 119 |
| 4. 9. 1. Recompensas                                                             | 120 |
| 4. 9. 2. El castigo                                                              | 123 |
| 4. 10. Feedback o retroalimentación al deportista                                | 124 |
| 4. 11. Lesiones y <i>burn out</i> o efecto de “quemarse”                         | 124 |
| 4. 12. Posibilidades y límites futuros de la psicología del deporte              | 129 |
| <b>CONCLUSIONES</b>                                                              | 135 |
| <b>REFERENCIAS</b>                                                               | 140 |

ψ

*Una perspectiva teórica de la psicología en su aplicación al campo del deporte*

## **RESUMEN**

Este trabajo tiene como objetivo principal el describir como ha sido el desarrollo de la psicología aplicada al deporte, ya que ésta actividad humana es una de las más seguidas, difundidas e importantes de los últimos tiempos. En la práctica deportiva, confluyen diversas manifestaciones de tipo psicológico, pero además, posee un fuerte impacto social y elementos de cohesión humana. En México, el deporte tiene más seguidores que la economía, la política o cualquier otra manifestación social. Por estas razones, el objetivo del presente trabajo es acercar al lector a los motivos psicológicos de la práctica deportiva, así como los factores implicados en su constitución, su desarrollo histórico, iniciándose en el juego, las teorías más relevantes en su génesis y su arraigo en las sociedades mundiales, así como su desarrollo futuro, pues esta actividad será, sin duda, de las más practicadas en los siguientes años, y la psicología tendrá que participar.

## INTRODUCCIÓN

En las sociedades actuales, el juego, el deporte y los diversos factores involucrados en su constitución, representa una de las actividades y manifestaciones más relevantes, de mayor importancia y seguimiento para las grandes poblaciones a lo largo y ancho del globo. El juego y el deporte han logrado introducirse de una forma tal en las sociedades contemporáneas que es imposible ignorarlo, basta observar las múltiples publicaciones de carácter deportivo de gran difusión en el país, así como los diversos programas televisivos y radiofónicos existentes en función del deporte. De esta forma, son los diversos acontecimientos deportivos, escenarios fértiles donde se pone de manifiesto los múltiples factores psicológicos del ser humano.

En el presente trabajo se realizará una revisión teórica del desarrollo de la psicología en el deporte, comenzando por una aproximación histórica de los orígenes del juego y su significado para los hombres, donde se expone que el juego es tan antiguo como el hombre mismo; para posteriormente dar paso al deporte establecido y profesional, tomando en cuenta diversos factores implicados en su constitución, como lo son los históricos, los culturales, étnico-sociales, económicos y por supuesto los psicológicos, que se encuentran involucrados en el surgimiento del juego y el deporte en las sociedades antiguas, las cuáles, aunque no los conceptualizaban como tal, estos conceptos ya gozaban con cualidades similares a las que actualmente poseemos, ya que se relacionaban con las actividades de regocijo, disfrute y diversión, pero también de fuerza, lucha y competencia entre los hombres. (Riera, 1985).

El conocer el desarrollo histórico de la psicología deportiva, ayuda de forma importante a comprender lo fundamental de un saber, pues como expreso Comte, en 1830 (citado en González, 1997): “No se puede conocer de forma adecuada una ciencia si se ignora su historia”. (pág. 17). El desarrollo histórico de una materia de conocimiento servirá como criterio de referencia para determinar como

se ha ido construyendo y por que han perdurado determinados contenidos, mientras otros eran abandonados.

Cuando en la actualidad hablamos de deportes, no debemos confundirlos con los juegos, al menos dentro de la concepción contemporánea o modernista, y sobre todo si se trata de deporte profesional. El juego es un ejercicio autoimpuesto, libre y gratuito, que su significado se encuentra aún en la incertidumbre; por otro lado, el deporte profesional es serio, tanto como lo es el trabajo, el estudio u otras actividades similares, que además produce bienes, riquezas, ganancias, dinero (y mucho, por cierto). En tanto que el juego informal se hace solo por la voluntad del juego y el placer intrínseco del mismo, sin especulaciones de provecho económico, por lo menos no en su génesis. (Almeida, 2004).

Por otro lado, el deporte es una entidad multifuncional que concierne a diversos aspectos de la vida humana y social, que ha sido analizado desde el puntos de vista muy diversos, y que siempre han pertenecido al ámbito de la cultura, aunque no haya sido entendido así. En los últimos tiempos, empieza a participar también en el ámbito científico, como una variante significativa de los objetos generales de la ciencia. Es en esta parte, donde entra en función la psicología de la actividad física y el deporte. Hernández (1994).

Se puede decir, que el deporte es un término polisémico y de arraigada complejidad, que cambia su significado tanto al referirse a una actitud y actividad humana como, y sobre todo, al englobar una realidad social, el deporte se convierte en algo más que un juego, pasa a ser un modo de vida o un conjunto de realidades, contextos y formas de pensamiento, es además el reflejo de las sociedades en que se concibe, el psicólogo del deporte deberá regirse a la altura del desarrollo deportivo, ya que este refleja de mayor o menor medida el desarrollo social. (García, 1996).

De esta forma, analizaremos en el primer capítulo, el origen del juego en las primeras comunidades humanas, los factores implicados en su constitución, sus

virtudes como base en la formación de valores y hábitos sólidos en los seres humanos, así como su posterior paso al concepto del deporte, veremos de donde proviene dicho término, como era utilizado en la antigüedad, así como su significado para el desarrollo y evolución del hombre y, además, hablaremos del impacto de éste en la sociedad contemporánea, su trascendencia y funcionalidad, y como ha logrado arraigarse de tal forma que ahora forma una parte esencial de la sociedad.

En el segundo capítulo hablaremos de la historia y génesis de la psicología de la actividad física y el deporte, los precursores de dicha aplicación de la psicología y como ha ido creciendo a través del tiempo e impactando en casi todas las culturas, las diversas instituciones nacionales e internacionales creadas a partir de la importancia creciente de esta rama psicológica y además, su proceso de evolución en nuestro país.

Posteriormente, en el tercer capítulo, se mencionarán los factores psicológicos más relevantes implicados en la constitución de la psicología aplicada al deporte, así como las teorías, conceptos y fundamentos de dicha aplicación; sus objetivos y como se interrelaciona con otras ramas de la psicología, en donde se sustenta y fundamenta.

Por último, en el cuarto capítulo, podremos observar cuales son las funciones principales del psicólogo en el campo del deporte, ya que nos parece fundamental poder identificar con claridad cuales son sus funciones, posibilidades, aportaciones y, por qué no, sus limitantes; esto claro está, con la finalidad de poder contribuir de la mejor forma en el desarrollo de dicha aplicación psicológica, para poder trabajar de forma colectiva, pero siempre en equidad de condiciones e importancia, con los entrenadores y coaches, en función, desde luego, del beneficio del atleta o deportista, pero aun mas allá, de todos los implicados en la practica deportiva.

## CAPÍTULO 1. EL ORIGEN DEL JUEGO, EL DEPORTE, Y SU IMPACTO EN LA SOCIEDAD

### 1. 1. El hombre como ser social y su vínculo con el juego.

Desde los tiempos más remotos el hombre ha manifestado una tendencia instintiva que le incita a jugar. “Lo que nosotros llamamos juego y que distinguimos actualmente con tanto cuidado del trabajo, nos dice Eliseo Reclus (citado en Gillet, 1971) en *L’homme et la terre*, fue, después de la alimentación, la forma más antigua de actividad de los hombres”. De forma complementaria, agrega:

Se produjo en ellos como una especie de ritmo entre la vida práctica y la vida de imaginación que da el juego, y esta última existencia parece, a menudo, más real porque se proyecta en ella toda su fuerza con más intensidad. (pág. 2).

Los juegos son innumerables y de múltiples especies: juegos individuales o de sociedad, de habilidad, de azar, juegos al aire libre, de paciencia, de construcción, de destreza mental; entre muchos otros. Pese a esa diversidad casi infinita y con una inventiva sorprendente, la palabra juego evoca las mismas ideas de holgura, de riesgo o de habilidad, pero sobre todo, e infaliblemente, trae consigo una atmósfera de diversión y entretenimiento, evoca una actividad sin apremios, pero también sin consecuencias para la vida cotidiana. En efecto, el juego no produce nada, ni bienes ni obras, es en esencia estéril. En cada nueva partida y aunque jugasen toda la vida, los jugadores vuelven a partir de cero y en las mismas condiciones iniciales. (Gillet, 1971).

Actividades como brincar, saltar, subir, bajar, correr, tirar, sacar, meter, competir, ganar, perder, reír, llorar, gozar, fingir, imitar, divertir; son tan solo algunos de los elementos constitutivos del juego. El juego, lo lúdico, sus espacios, sus tiempos, las concepciones, mitos, ritos, ceremonias y simbolizaciones han merecido innumerables reflexiones desde diversas posiciones tanto teóricas como

empíricas. (Huerta, 1999).

Johan Huizinga en el año de 1984, (citado en Huerta, 1999), nos dice que el juego es la esencia del espíritu, cuya intensidad es la capacidad para hacer “perder la cabeza” a los seres humanos, lo cual, considera dicho autor, la esencia misma del juego. Más adelante agrega:

Es una actividad libre, un *intermezzo* en la vida cotidiana para el tiempo de la recreación individual y colectiva imprescindible para la función biológica de la comunidad en su conexión espiritual, social y expresiva dentro de la función de la cultura. (pág. 62).

Una de las problemáticas fundamentales de todo objeto de estudio científico es su conceptualización y delimitación. La diversidad de disciplinas científicas que abordan una misma temática son, sin duda, y que pueden dificultar más que aclarar, los criterios que pueden ayudar a la mejor definición de dicho campo de estudio. Por esta razón, queremos destacar que ya a finales del siglo XIX, varios antropólogos, establecieron algunos puntos relevantes clasificatorios en torno al objeto de estudio en cuestión, en este caso el juego, a saber: a) juegos de habilidad física, en los que el éxito se determina por las actividades motoras desarrolladas por los jugadores, b) juegos de estrategia, en los que el éxito se determina por la opción racional entre varios tipos de acción o elección posible, c) juegos de azar, en los que el éxito se determina por adivinanzas o por un artefacto incontrolado, como lo puede ser una moneda o un dado. (Almeida, 2004).

No obstante, actualmente existen una enorme diversidad de definiciones conceptuales acerca del concepto del juego, las cuáles han sido criticadas sobre todo por los sociólogos culturales, señalando su carácter idealista, tal es el caso de una de ellas que propone Huizinga (citado en Almeida, 2004) por los años treinta del siglo pasado, el cual demanda: “todo juego es, antes que nada, una actividad libre, el juego por mandato no es juego, todo lo más una réplica, por encargo, de un juego”. Más adelante menciona:

Acción o actividad libre, realizada dentro de ciertos límites fijados en el tiempo y en el espacio, según una regla libremente aceptada, pero completamente imperiosa; acción que tiene fin en sí misma y que va acompañada de tensión y alegría, y con la conciencia de ser de otra manera a la que se es en la vida corriente. (pág. 21).

Sigamos con las propuestas de Huizinga (citado en Auciello, 1997), el cual agrega:

El juego, en cuanto tal, traspasa los límites de la ocupación puramente biológica o física. Es una función llena de sentido. En el juego, “entra en juego” algo que rebasa el instinto inmediato de conservación y que da sentido a la ocupación vital. (pág. 19).

A continuación presentaremos un esquema que presenta las características de los juegos tradicionales presentado por Trigueros en el año 2000 (citado en Almeida, 2004), ver figura 1. 1.

| <b>Características de los juegos tradicionales</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.- Estar plenamente integrados en el entorno, tanto que no se suele hacer referencia a espacios específicos, y donde el “juguete”, cuando es necesario para el desarrollo del juego, suele ser un material presente en el entorno transformado para la actividad lúdica.                                                                                                                |
| 2.- Poseer reglas y condiciones cambiantes precisamente por la necesidad de adaptarse al medio o a las circunstancias concretas en las que va a ser practicado.                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.- El juego, por el hecho de carecer de reglas fijas y estar integrado en el entorno, puede ser recreado constantemente, apareciendo continuamente nuevas variantes de determinados juegos.                                                                                                                                                                                             |
| 4.- El juego tradicional no sólo es juego. Cuando un juego tradicional es realizado importa tanto todo lo que rodea al juego, como el juego en sí. Desde la propia elección de jugadores, como las actitudes y relaciones de los mismos, así como la lengua utilizada, lo cual forma parte de la escenificación del juego, siendo imprescindible para contar y analizar el propio juego. |

|                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.- Los juegos tradicionales infantiles de los niños y niñas, son en su esencia, imitaciones del trabajo del adulto (en la mayoría de los casos).                    |
| 6.- Nacidos en sociedades que precisan actividades lúdicas para sus miembros, existen juegos tradicionales para todas las edades.                                    |
| 7.- La principal función del juego tradicional es procurar la enculturación de los individuos nuevos en la sociedad, siendo éste el verdadero sentido de los mismos. |

Fig. 1. 1. Características de los juegos tradicionales. Trigueros, 2000. Fuente: Almeida, 2004.

Todo juego significa algo. Si designamos al principio activo que compone la esencia del juego como “espíritu”, habremos dicho demasiado, pero si le llamamos “instinto”, sería muy poco. Piénsese lo que se quiera, el caso es que por el hecho de albergar el juego un sentido propio, se revela en él, en su esencia, la presencia de un elemento inmaterial. (Auciello, 1997).

Esa gratuidad fundamental del juego es claramente la característica que más lo desacredita, pero por otro lado, es también la que permite entregarse a él despreocupadamente y lo mantiene aislado de las actividades fecundas. De esta manera, no es de sorprender que los historiadores más prominentes o los psicólogos más escrupulosos se hayan creído obligados a hacer del “espíritu” del juego uno de los resortes principales para las sociedades mundiales, del desarrollo de las manifestaciones más elevadas de la cultura y del individuo, así como uno de los motores de progreso y bienestar. (Meynaud, 1972).

Sabemos que los animales juegan, los niños juegan, pero ¿juegan los adultos? muchos discuten el hecho de que los adultos jueguen, dicen que el juego es de y para los niños. Se ha escrito mucho sobre lo que es y lo que no es el juego. El cual ha sido establecido como un patrón básico de comportamiento tanto de los animales como de las personas. No obstante, para el adulto jugar es de un modo u otro algo superfluo, una actividad de la que puede apartarse muy bien. No obstante, todas las culturas dan la impresión que han tenido juegos individuales o colectivos de algún tipo. Los arqueólogos y los historiadores han dejado al

descubierto una evidencia considerable de que aun en los tiempos prehistóricos había equipos, herramientas y juegos de competición. Pocas participaciones parecen interesar tanto a niños como a adultos en el mismo grado como los juegos y su posterior transformación a los deportes. (Harris, 1976).

La palabra juego designa no solo una actividad específica, sino también la totalidad de las figuras, piezas, elementos y de los símbolos o instrumentos codificados y necesarios para realizar esa actividad; o al funcionamiento de un conjunto complejo, que en su engranaje total dan forma al juego; de esta forma en un juego de cartas o de ajedrez, si sobran o faltan figuras o piezas en su constitución, es imposible el poder jugarlo, carece de total sentido. (Gillet, 1971).

La palabra *jeu* (juego) designa además el estilo, la manera en que un intérprete, músico o comediante se manifiesta o expresa, es decir las características originales y propias que lo distinguen de los demás, su manera de tocar un instrumento, ejecutar un baile o de interpretar un papel. La palabra juego, combina además, las ideas de límites, de libertad y de invención, de creación y de riesgo. Expresa una mezcla de ideas complementarias de suerte y de habilidad; de recursos recibidos del azar o de la fortuna y de la inteligencia más o menos rápida que los pone en acción y trata de obtener de ellos el mayor provecho. (Elías, 1986).

Todo juego, y de forma forzosa deberá tener un sistema de reglas, éstas definen lo que entra o no en el sistema del juego, es decir, lo que está permitido y lo que no lo está, ya que de otra forma pierde total sentido. A la vez, esas convenciones son arbitrarias, imperativas e inapelables. No pueden violarse con ningún pretexto o, por lo menos no debiera de ocurrir. Es importante destacar que nada mantiene por si mismo la regla que el propio deseo de jugar; dicho de otro modo, la voluntad de respetarla. (Lorenzo, 1992).

Huizinga (citado en Auciello, 1997), complementará esta idea de la importancia de las normas en un sistema de juego, de la cual nos dice: “El juego

exige un orden absoluto. La desviación más pequeña estropea todo el juego, le hace perder su carácter y lo anula”. (pág. 21).

La idea de riesgo viene a complicar un tanto el concepto del juego mismo, la evaluación de los recursos disponibles, el cálculo de las eventualidades previsibles que se acompañan rápidamente de una nueva especulación, una especie de apuesta entre el riesgo esperado y el resultado final que lo aguarda, así, expresiones como: “poner en riesgo”, “jugar en grande”, “jugarse el resto”, etcétera; Las cuáles refieren con claridad el punto. (Roffé, 2000).

La palabra juego, evoca en fin, una idea de amplitud, de facilidad de movimiento, una libertad útil y sutil, pero no excesiva, sino reglada. El juego, para los propósitos que está escrito, se define como la manifestación que incluye las actividades físicas intensas tradicionales, pero no incluye las dedicaciones sedentarias como las “damas” o las “cartas” aún cuando están concebidos en la actualidad como juegos. (Harris, 1976).

Esa amplitud hace posible una indispensable movilidad, no hay juego estático y carente de movimiento; a su vez el movimiento que persiste entre los jugadores pone de manifiesto un funcionamiento o mecanismo de juego. Además significa libertad, la cual debe mantenerse, por bien del juego mismo, de no ser así no poseerá ninguna eficacia ni validez. Caillois, (1967, pág. 17), en referencia al concepto del juego nos dice: “Un mecanismo entero se puede considerar como una especie de juego o lo que es lo mismo, un diccionario lo precisa de la siguiente manera: acción regular y combinada de las diversas partes de una maquina”. En efecto, una maquina es un *puzzle* (rompecabezas) de piezas concebidas para adaptarse unas a otras y funcionar concertadamente.

Los anteriores ejemplos, muestran cómo, en su diversidad y plurifuncionalidad, no es el juego mismo, sino las múltiples disposiciones psicológicas que en él se manifiestan y desarrollan las que pueden, en efecto, constituir importantes factores de civilización, de aprendizaje, de cambios sociales

y personales profundos, de reglas estrictas pero a su vez de libertad. (Lorenzo, 1992).

Harris (1976), nos propone una teoría de carácter humanístico sobre el porque juega el hombre y los secretos de su recreación:

El hombre necesita jugar. En forma de juego, o alguna actividad al aire libre de cualquier clase, se desea en sí misma para bien propio, como un elemento valioso de una vida llena y completa. El hombre siente esto cuando mira su recreo como algo que es agradable y digno de consideración para su propio bienestar... en esencia se considera que es una fuente de interés y divertido para el individuo. (pág. 14).

Morton (1971), en su obra, Teoría del juego, nos expone otra perspectiva, involucrando al juego en otro contexto:

Un juego puede describirse de varias formas; será mejor para nuestro propósito usar lo que se llama la forma "normal". Se puede observar que la teoría del juego no sólo aplica para los pasatiempos someros, sino también para las matemáticas, la estadística o la economía. (pág. 29).

Antes de explicar lo que se entiende por forma normal de un juego, expliquemos primeramente lo que corresponde a una estrategia, la cual es un concepto esencial dentro de la idea de juego. Este concepto es básico en la teoría del juego, una estrategia es una descripción completa de cómo uno se comportará bajo cada una de las posibles circunstancias; pero no tiene una connotación de inteligencia. Por ejemplo, en el juego del *tick tack toe*, (conocido como el juego del "gato" en nuestro país), una estrategia puede ser, en cada turno, jugar en la columna tan a la derecha como sea posible y de los cuadros libres situados en esta columna, elegir el más alto posible de esta forma continuar con la estrategia hasta finalizar la partida, ésta será la estrategia elegida del jugador para ganar en el

juego. (Morton, 1971).

Así, se dice que un juego está en forma normal cuando la secuencia total de decisiones que deben hacerse a la largo de todo el juego, están englobadas en una sola, tal como el anterior ejemplo: o sea la elección de una estrategia. En un juego real, tal como las “damas” o el ajedrez, el proceso de englobar es puramente conceptual. En la práctica el juego se realiza realmente en forma extensiva, o sea su forma “anormal”, es decir, las decisiones se hacen una a una por cada turno, continuar con una estrategia es algo improbable ya que las múltiples jugadas (estrategias) del rival lo harían poco probable. (Morton, 1971).

Por su parte, Rasmusen (1989), propone los elementos integradores de un juego, los cuáles son: los jugadores (los cuáles son los individuos que toman las decisiones), donde la meta de cada uno es la de aumentar al máximo sus posibilidades de victoria mediante la elección de sus acciones, las cuáles conforman el segundo elemento del juego, la información poseída del mismo, las estrategias a realizar, los pagos deducidos de las acciones elegidas, los resultados obtenidos y los equilibrios finales. Para el autor, estos elementos se interrelacionan de la siguiente manera: los jugadores, las estrategias y los pagos sólo se conforman a partir de las acciones y de la información poseída del juego establecido. A los jugadores, las acciones y los resultados, en su conjunto, se les denomina las “reglas del juego”, donde el objetivo es usar las reglas de éste para determinar los equilibrios resultantes.

En torno a las estrategias de equilibrio (utilizadas sobre todo en teorías matemáticas y económicas), son aquellas que los jugadores eligen al tratar de aumentar al máximo sus ganancias individuales, a diferencia de los muchos perfiles de estrategia posibles que pueden obtenerse eligiendo arbitrariamente una estrategia por cada jugador, por último, y como parte relevante de la teoría de los juegos, en torno a los juegos *cooperativos*, el autor nos dice, un juego cooperativo, es aquel en que los jugadores pueden hacer compromisos duales o colectivos, a diferencia de un juego *no cooperativo*, en el que no pueden hacerlos. (Rasmusen,

1989).

En los actos de fuerza y poder como la política (donde el juego ya no se juega) también existen reglas de alternancia que llevan uno a uno al poder, y en las mismas condiciones, pero de partidos opuestos. El equipo gobernante, que juega correctamente el juego continuará en el escenario, es decir, que cumple y se encuentra de acuerdo con las disposiciones establecidas y sin abusar de sus ventajas que le da el uso momentáneo de la fuerza, la cual es su principal arma para aprovecharla contra el enemigo, para aniquilarlo y privarlo de toda oportunidad de sucederlo o suplantarlo en las formas legales, propias de un sistema de juego. (Riera, 1985).

Así, el juego es el espacio de lo discontinuo, el lugar de lo imaginario del tiempo y espacio, de las formas, de los dioses, de aquello que esta fuera del orden de las cosas que la sociedad trata de imponer, o lo que el orden coherente pretende sea redituable, porque en la sociedad capitalista nada puede dejar de ser productivo, de ahí que el juego sea el espacio y el tiempo para la imaginación, donde lo lúdico no se somete a ninguna explicación del razonamiento de la producción y del consumo. (Huerta, 1999).

Como puede observarse en estos párrafos, el desarrollo del hombre, o mejor dicho, del "homo ludens" (el hombre que juega, 1938), ha tenido un vínculo constante con el desarrollo del juego, pareciera que la función de éste va más allá de una simple actividad recreativa. Deberá concentrar, de este modo, toda una forma de vida y de relación con el entorno circundante del sujeto y aunque la relevancia histórica o social del juego no esta del todo clara, si nos parece importante vislumbrar una noción de la importancia intrínseca del juego en el desarrollo del hombre, además de comenzar a desarrollar el concepto posterior del deporte como tal a partir de las necesidades de su práctica cotidiana y reglada por parte del hombre desde los primeros años de vida. (Elías, 1986).

## **1. 2. La psicopedagogía del juego en el desarrollo y formación del hombre.**

Joseph Lee (citado en Harris, 1976) dijo que si una persona quería saber lo que es un niño, tendría que estudiar los juegos del niño; si se desea conocer lo que un niño será, deben ser controlados los juegos de este niño. Hay algún significado en la parte más importante de toda acción humana, los cuáles pueden ser considerados desde muchas perspectivas. El estudio de por qué el hombre juega falta ser explorado profundamente, ya que en realidad el juego de los niños ha sido investigado hasta cierto grado y ha servido como una de las principales contribuciones para el estudio del desarrollo de la personalidad tanto en los niños como en los adultos, pero queda por examinar el siguiente significado psicológico del juego en la vida posterior.

Cualquiera que sea la perspectiva desde la que se describa el juego en su amplia gama de posibilidades: antropológica, biopsicológica, sociocultural o cualquier otra, podremos observar su característica de “ensayo” desde muy temprano. (Guillen, 2003).

Por su parte, Gabriel Weisz en 1986 (citado en Huerta, 1999), dice que al conceptualizar sus propios movimientos internos, el ser humano los traslada al dominio de la representación, empleando técnicas de despliegue y simulacro que, en ocasiones, cambian su percepción del mundo, la dimensión de este proceso la observa en la relación entre el juego y el ámbito socio-cultural, e inclusive lo religioso.

El bebé inquieto, curioso, prueba todo; toca, chupa, muerde y explora su entorno a partir de esa nueva posición, focaliza el objeto y lo atrapa. Se informa de su textura, gusto, consistencia. Mide la distancia y repite la acción, la mejora. Con esta configuración “genética” en función del juego crece y se desarrolla el ser humano. (Navas, 2001).

La curiosidad por los objetos y el control de sus manos indican el comienzo de su actividad lúdica. Los seres humanos, curiosos y exploradores, mantienen esta pulsión de juego a lo largo de su vida adulta para beneficio individual o grupal. El nacimiento y evolución misma de la humanidad está definido por esta característica de exploración, curiosidad y control. (Baratti, 1991).

En la medida en que las actividades lúdicas son una representación, simulacro y drama implican que el jugador, a través de la cognición, emplee un disfraz con el cual pueda realizar la actuación escenificada en un tiempo y espacio delimitados, regida por leyes y fuera de la esfera de la vida cotidiana. (Huerta, 1999).

Weisz considera a estas actividades como un juego “viviente”, el cual es un sistema en proceso de realización y no un objeto terminado, sino una estrecha interacción entre la actividad lúdica (cuya actitud corporal determina la conducta pensante), los objetos, el intelecto y la representación (mapeo de la significación y función del cuerpo y de la mente). (Huerta, 1999).

Los cambios sociales y la rápida evolución de los acontecimientos someten a una crisis constante, lo que demuestra que la evolución del juego es directamente proporcional a la evolución de la sociedad. Sin embargo en la relación del juego con la psicopedagogía aplicada la relación se da a la inversa, ya que aún no existen los suficientes conocimientos teórico-metodológicos para transferir adecuadamente el conocimiento en los procesos de enseñanza-aprendizaje por medio del juego. (Navas, 2001).

### **1. 3. ¿Se puede educar a través del juego y la actividad lúdica?**

Socialmente se acepta sin discusiones que el juego y el deporte son un medio extraordinario para colaborar en la educación de los jóvenes. Si bien esto puede tener parte de razón, nosotros como educadores tendremos que profundizar mucho más para poder actuar acertadamente, en primer lugar necesitamos

diferenciar claramente el deporte educativo del deporte de alta competición. Sin dos realidades totalmente diferentes que tienen unas finalidades enfrentadas, lo que nos obliga a plantear una enseñanza también diferente. (Soria & Cañellas, 1998).

El deporte de alta competición es la imagen del deporte transmitida a través de los medios de comunicación, presenta constantemente situaciones que son rechazables desde el punto de vista educativo, tenemos que entender la iniciación deportiva no como la base del deporte de adultos sino como un contenido con entidad propia que nos tiene que ayudar en la formación psicomotora de los alumnos de primaria y secundaria. (Ver figura 1. 2.)

|                              |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ámbito físico- motriz</b> | Cualidades físicas: coordinación, resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad.                                                                                        |
|                              | Contenidos técnico- tácticos: utilización de habilidades genéricas en un deporte en concreto, habilidades específicas más básicas e importantes.                                                  |
| <b>Ámbito psicosocial</b>    | Cualidades psicológicas: conocimiento de nuestras posibilidades y limitaciones, espíritu de superación, desarrollo del autocontrol y la responsabilidad, autovaloración y autoestima, motivación. |
|                              | Valores educativos: hábitos saludables, autonomía, creatividad, igualdad, libertad, solidaridad, ecología.                                                                                        |

Fig. 1. 2. Ámbitos a desarrollar en el niño por medio de la práctica deportiva.

Fuente: Soria & Cañellas, 1998.

A través del tiempo, ha sido el juego la realización misma del ideal de la infancia y la juventud, los niños, que desde siempre han imitado a los mayores, elegían juegos que reproducían las luchas que se desarrollaban ante sus ojos, los cuáles no tardaron en agruparse, en procurarse un lugar propio para la práctica de estas actividades y someterse a un entrenamiento ascético, que los preparara para sus futuras expediciones, cuyo objetivo no era desinteresado, puesto que este entrenamiento debía finalizarse con el rapto de jóvenes extranjeras para un

beneficio personal, familiar y colectivo. Para Ortega y Gasset (citados en Gillet, 1971), este entrenamiento y esta agrupación, a la que llaman “el primer club deportivo”, ha marcado la transición entre la *horda* y la *tribu*, conceptos mencionados con anterioridad por el padre del psicoanálisis Sigmund Freud, los cuáles son anteriores a la formación misma de la familia, además ven en ello el denominado “origen deportivo del Estado”.

Hasta ahora en los procesos dinámicos de enseñanza-aprendizaje alrededor de un juego, obedecen a una estructura de mecánica de movimiento que conciben al alumno como a un *robot* que debe reproducir patrones básicos, repetitivos y circulares, situando a la técnica en lugar de privilegio y dejando el aspecto psicológico y emocional fuera; pero, además, la influencia de los medios masivos de comunicación, particularmente el televisor y las nuevas tecnologías como el Internet son factores altamente nocivos en su formación integral y lúdica; las personas encargadas de la educación del niño y otros aspectos han llevado a éste a contemplarse de forma forzada, obligada y única como el “*ganador*” o “*campeón*”. Sobre esa imagen distorsionada se construyen los procesos de enseñanza-aprendizaje en la mayor parte de las sociedades contemporáneas. (Roffé, 2000).

De esta forma, no ha sido el juego el que se adaptó al niño, sino el niño al juego. Para citar un ejemplo, si analizamos los juegos como un conjunto vemos que cada uno de ellos ha llegado a un alto grado de especialización, en el que se estudia cada movimiento individual y/o colectivo pero de una forma aislada, reduciendo de esta forma la preparación y formación psicológica del niño, el mejor desarrollo de factores de personalidad, la importancia de la integración y sociabilidad con los demás, la educación en el cuidado y preservación de su salud física básica, y preponderando únicamente la educación técnica orientada hacia el resultado inmediato y no duradero y a largo plazo, además de retroalimentar y recompensar solamente a los elementos competitivos o predilectos del equipo en los juegos de conjunto, dejando de lado la formación de los demás eslabones de la cadena formativa, introyectando en el infante en muchos casos, un daño de forma importante en su autoestima y autovaloración, lo cual produce malestar personal

general e incluso la posible renuncia o abandono irrevocable del juego en cuestión. (Navas, 2001).

A este respecto, Baratti (1991), nos dice:

La perspectiva en la que se orienta la educación física sitúa al niño en el centro de la educación, interesa menos el ejercicio y más lo que se ejercita. Ya no preocupa tanto el “modelar” al niño sino dotarle de una gran disponibilidad motriz que le permita adaptarse mejor. (pág. 10).

Así, la enseñanza-aprendizaje por medio del juego, se transforma en una transferencia de técnicas establecidas y estrictas y no de experiencias psicomotrices capaces de ser utilizadas en las situaciones propias del juego, pero las cuáles se pudieran extrapolar aún más allá; y serle de gran utilidad al niño en sus múltiples actividades, lo cual convertiría verdaderamente del entrenamiento en un bastión que repercuta en el mejoramiento integral del estudiante, potencializando sus capacidades no solo motrices, sino todo su repertorio psicosocial. (Sanchez Bañuelos, 1996).

Nos parece de suma importancia, resaltar los valores intrínsecos pero también los extrínsecos del juego y su práctica cotidiana formal, así como su correcta difusión. Por ejemplo, desde hace varios años, en países como Japón, España o Alemania, los trabajadores de diversas compañías nacionales o extranjeras, están “obligados” a realizar rutinas de ejercicios físicos antes de iniciar sus labores cotidianas, esto con la creencia fundamental de que se trabaja de una mejor forma, que el rendimiento laboral e incluso las relaciones interpersonales son más benéficas y menos turbias y agresivas, que se descargan importantes fuentes de tensión y frustración y que los resultados tanto individuales como colectivos se optimizan, con estos ejemplos pensamos que, mediante el uso adecuado de esta herramienta por parte del psicólogo, el pedagogo, el educador o inclusive cualquier otro individuo que desee transmitir el conocimiento pueda asirse del juego para lograr un cambio en los paradigmas educativos y laborales, donde constantemente

nos encontramos con personal docente de cualquier clase y nivel académico que, por mucho, carece de técnicas que permitan a sus estudiantes acercarse de formas más funcionales al objeto de estudio en cuestión. (Casis, & Zumalabe, 2008).

Por lo tanto, hay que diferenciar el contexto donde se enmarcara la práctica de los juegos y determinar las condiciones psicopedagógicas que permitirán convertirlo en una actividad educativa integral. Debemos partir en todo momento del alumno como centro del proceso de aprendizaje, del alumno que actúa como él mismo. Además se desea resaltar que la enseñanza-aprendizaje por medio del juego se puede y se debe utilizar en todas las instancias del proceso de formación, tanto en el nivel de la infancia como en el resto de la adolescencia y juventud de una persona. Por ejemplo, los juegos de iniciación son utilizados por los equipos más encumbrados en el nivel profesional adaptándolos desde la “entrada en calor” corporal, hasta la distensión muscular después de un duro entrenamiento. Donde se piensa que algún método análogo podría aplicarse en todas las formas tradicionales de la educación. (Baratti, 1991).

No se trata de hacer de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje un juego, pero si nos parece que es éste, una de las mejores formas de involucrar al estudiante en el inmenso campo del continuo interés por el conocimiento, que mejor forma de acercar a un infante a los estudios de calidad, a la autorregulación de su aprendizaje, a las virtudes del trabajo férreo y constante, o a los valores sociales y personales universales como la disciplina, la justicia y la honestidad que mediante una actividad lúdica o de juego.

Entenderemos de esta forma que el juego es una herramienta que, de manejarse de manera adecuada puede llegar a convertirse en la base o el sustento de nuevas formas de acercarnos a un desarrollo integral del individuo, en este caso, el juego pasará a ser un estilo de vida, una forma de obtener beneficios a corto, mediano y largo plazo en las múltiples actividades de una persona, y de preservarse, se convertirá en una actividad de salud en materia deportiva cotidiana

y constante. Del surgimiento del deporte, su relevancia histórica y su impacto social, hablaremos a continuación.

#### **1. 4. Historia, concepto e impacto del deporte en la actualidad.**

Cuando se habla de deportes, no debe confundírsele con los juegos, al menos dentro de la concepción contemporánea o modernista y sobre todo si se trata de deporte profesional. El juego, como se vio con anterioridad, es un ejercicio autoimpuesto, libre y gratuito; el deporte profesional es serio, tanto como lo es el trabajo, el estudio u otras actividades similares, además produce bienes, riquezas, ganancias, dinero (y mucho, por cierto). En tanto que el juego informal se hace sólo por la voluntad del juego y el placer intrínseco del mismo, sin especulaciones de provecho económico, por lo menos no en su génesis. (Almeida, 2004).

En su origen, el deporte era un simple juego, pero actualmente éste ha dejado de serlo cuando se profesionaliza. Aunque podría haber algunas excepciones. Anteriormente parecía ser una diversión o un entretenimiento pasajero o temporal para los aristócratas o las clases pudientes. Los pobres, en cambio, no disponían ni de tiempo, por sus jornadas de trabajo tan intensas para ganarse la vida, ni del dinero para costear sus viajes y sus entradas o accesos, sus elementos personales y su sostenimiento y el de sus familias, esto incluye desde el punto de vista médico, nutricional y otros aspectos que requieren una inversión. (Forero-Nougués, 2004).

La concepción deportiva tiene fines opuestos a la concepción psicopedagógica del deporte, ya que la primera de ellas está influenciada únicamente por condicionamientos sociales, basada en principios autoritarios centralizados por la técnica, y dirigida a obtener un alto porcentaje de rendimiento; mientras que la segunda, se inicia en el individuo (el deportista principiante o alumno), se apoya en la libertad de acción, propone un método general de entrenamiento y estimula la creatividad personal y el desarrollo de factores benéficos de la personalidad. (Baratti, 1991).

Hernández (1994), en torno al concepto del deporte nos dice: El deporte es una entidad multifuncional que concierne a diversos aspectos de la vida humana y social, que ha sido analizado desde el puntos de vista muy diversos, y que siempre han pertenecido al ámbito de la cultura, aunque no haya sido entendido así, y que últimamente empieza a participar también en el ámbito científico, como una variante significativa de los objetos generales de la ciencia.

Recientemente, dentro del Congreso Internacional de Historia de la Educación Física, celebrado en Salamanca en el año 2002, se acordaron ciertos criterios para entender de mejor manera el concepto de deporte, los cuáles se exponen en la figura 1. 3.

| <b>Rasgos distintivos del deporte</b>                          |
|----------------------------------------------------------------|
| 1.- Secularización.                                            |
| 2.- Igualdad de oportunidades para competir y democratización. |
| 3.- Especialización de roles.                                  |
| 4.- Racionalización.                                           |
| 5.- Organización burocrática.                                  |
| 6.- Cuantificación.                                            |
| 7.- Búsqueda de <i>récord</i> .                                |

Fig. 1. 3. Rasgos distintivos del deporte. Guttmann, 1978. Fuente: Almeida, 2004.

Como es sabido, la cultura griega produjo la edad de oro más brillante y original de todos los tiempos, los juegos y deportes fueron parte esencial de su cultura, son históricamente los creadores de los Juegos Olímpicos los cuáles demuestran en su génesis, la entrega por el culto del cuerpo, la estética, la belleza y la estrategia, así como los valores más notables del ser humano en sus relaciones interpersonales y su contexto social, tales como a veracidad, el esfuerzo, la tenacidad, el respeto al otro, la honestidad, la lucha justa e incansable, además de un legado completo de pasión por el desarrollo del cuerpo y el trabajo físico, con los griegos, el deporte aparece de una forma más pura que tal vez en

ninguna otra cultura, motivados fuertemente por las guerras constantes contra otras provincias y ciudades estado, la necesidad de estar dispuestos constantemente para la lucha definitiva y vital, templa una humanidad de una rara integridad física, sobria, bien adiestrada, enérgica y musculosa, preparada enteramente para la acción. (Le Flochmoan, 1969).

Cada día se reúnen nuevas noticias que nos dan luz acerca del paso de los griegos por el deporte, las excavaciones que pusieron al descubierto los monumentos de la antigua Olimpia empezaron en 1830; los de Creta son, hasta hoy los más recientes y novedosos, encontrando en ellos un sinfín de artefactos y hallazgos que dan cuenta del gran interés de esta cultura por el desarrollo físico de sus pobladores. (Gillet, 1971).

De hecho, la práctica deportiva surgió en el mundo occidental con la cultura griega, a modo de un elemento para la formación integral del ser humano, que según el aforismo de Juvenal (escritor satírico 55–138 d. C.) romano, había que tender a la constitución corporal universal de una *“mens sana in corpore sano”*, (mente sana en cuerpo sano), fórmula que el barón Pierre de Coubertin reelaboró muchos años después de la siguiente manera: *“mens férvida in corpore lacertoso”*, esto es el promover un *“espíritu ardiente en un cuerpo musculoso”*. (Almeida, 2004).

La práctica cotidiana la entabla el deportista ya sea contra un tiempo, una distancia o un peso establecido, así como cuando corre, salta o escala una montaña, en contra de un adversario en los deportes de lucha, individuales o colectivos, o incluso contra él mismo, donde el objetivo es, claro está, triunfar sobre estas condicionantes o contra sus mismas limitaciones, no solo físicas, sino sobre su propia tenacidad y carácter: “todo deporte tiene peligros”, escribe Louis Dedet, presentando el *rugby* como ejemplo; el deporte por equipos también tiene los suyos. “Y si no tuviera peligros, no tendríamos otro remedio que buscar otro juego para dar temple al cuerpo y al alma de nuestros niños”. De la misma manera, Thierry Maulnier acepta que hay que correr este riesgo: “el deporte no tiene otro fin

que dar al hombre un austero y embriagador poder sobre el mundo y sobre él mismo” (citados en Gillet, 1971).

Con el paso del tiempo, el deporte ha ido perdiendo buena parte de sus dosis humanísticas y pedagógicas. Queda poco de aquel ideal educativo que diseñaron los antiguos griegos sobre una antropología que ponía de manifiesto la igualdad entre el cuerpo y el alma, es lógico pues, que Platón, sobre aquellos menesteres, recomendara la gimnasia para el cultivo del cuerpo, y la música para la cura del alma. (Almeida, 2004).

Por otro lado, la civilización china parece haber sido la primera en hacer un uso bastante amplio y razonado de los ejercicios físicos, pero su principal medio era un método de educación física, destacando el *cong-fu*; creado hacia el año 2700 a. C., y a diferencia de lo que se piense tuvo en su origen fines religiosos utilizados para curar el cuerpo de las enfermedades y las debilidades del alma. Las habilidades y destrezas físicas de Oriente se utilizaron posteriormente para el combate, hoy conocemos múltiples formas y modalidades de éstas, las cuáles son tan conocidas como rentables en diversos campos sociales. (Riera, 1985).

Por otra parte, Mandell (1986); en torno a la historia del deporte nos dice: “casi todas las sociedades han practicado actividades recreativas o dramáticas, individuales o colectivas, similares a las actividades que ahora llamamos deporte”. (pág. 23). Esas actividades han variado en función del tiempo, del espacio y de las condiciones sociales, pasando inclusive por la concepción de lo que hoy conocemos como la danza; vinculada al deporte en las culturas antiguas por su fuerza y vigor, sobre todo de algunas etnias africanas o sudamericanas donde pueden practicarla desde unas cuantas horas hasta incluso varios días hasta el agotamiento.

Nos parece importante mencionar que a través de los siglos y del desarrollo del hombre, ha sido el deporte uno de los comunes denominadores de todas las razas en los diferentes tiempos. A este respecto, hacia el siglo XVIII, un marinero

británico, el capitán J. Cook, en uno de sus recorridos por el Océano Pacífico, y al desembarcar en Tahití, después de un breve descanso en el Reino de Tonga, un pequeño país, ubicado al Este de Australia y al Noreste de Nueva Zelanda, quedó asombrado por el contraste tan notorio entre la virilidad de los tonganos y la dulzura afeminada de los tahitianos: los primeros, robustos y musculosos, desarrollaban y mantenían su vigor mediante serios ejercicios de lucha y pugilato, a diferencia de los otros, con cuerpos menos trabajados y musculosos donde aparentemente no practicaban de forma cotidiana algún juego o deporte. (Mandell, 1986).

De igual forma, la educación de los jóvenes beduinos es, sobre todo, atlética: luchan, corren, llevan pesados *fardos*, lanzan el dardo y manejan la lanza. De igual forma, pero para otras culturas, son las armas reducidas, como el *búmeran*, para los pequeños australianos, o el arco y flecha, para los niños *pieles rojas*, los elementos que constituyen sus juguetes preferidos. Los *cafres*, pobladores de la isla antillana de Jamaica, dan un premio al mejor corredor y forman, cada año, unos grupos de jóvenes que, acompañando al hijo del jefe, ejercen una actividad de equipo. Los colombianos, los incas y los *caribes*, integrantes de una pequeña etnia dominicana, imponen a los jóvenes una serie de pruebas físicas muy duras, que permiten probar si su resistencia al dolor los hace dignos de ser admitidos entre los pobladores guerreros, o llegar incluso a ser jefes de su comunidad. (Mandell, 1986).

De forma más actual, los equipos de *rugby* de Nueva Zelanda, cuando asisten a juegos en Europa, antes de entrar al terreno de juego no dejan nunca de ejecutar una especie de danza guerrera que no es más que la mímica a la que se libraban sus antepasados para asustar y amedrentar a sus enemigos. Ahora es, para el público, una gran diversión, pero estos ejercicios no carecen de utilidad práctica: ablandan los músculos y preparan al organismo para realizar un gran esfuerzo, el ritmo impuesto por el capitán hace nacer la cohesión necesaria y el equipo, desde el principio del partido posee una excelente capacidad de ejecución y motivación, la interacción es óptima y el juego de conjunto funciona de mejor

forma. (Gillet, 1971).

Tradicionalmente, en lo que respecta a la etimología del concepto, se ha creído que la palabra deporte es un término incorporado del vocablo inglés *sport*. Siguiendo esta interpretación estaríamos hablando de una simple adaptación de término al idioma propio (castellano en este caso), lo que sólo demostraría un anglicismo. Respecto al término *sport*, Elias y Duning en 1992 (citados en Almeida, 2004), indican: “unos siglos atrás, el término *sport* era usado en Inglaterra, junto con la versión más antigua *disport*, para denominar un variado número de pasatiempos y entretenimientos” (pág. 31).

Este mismo esquema lo repite Olivera Betrán, al señalar la procedencia francesa de *desport* como base de la palabra inglesa *sport*, significando con ello pasatiempo, diversión, afición y pasión. (Lawther, 1972).

Por otro lado, distintos estudios filológicos han demostrado que deporte posee una ascendencia que entronca con la aparición de las primeras lenguas románicas y que desde entonces se utiliza. En España, se han realizado estudios históricos de las palabras juego y deporte, haciendo hincapié en las variaciones etimológicas que este concepto ha tenido en distintos periodos. Etimológicamente, esta palabra se utilizó por primera vez para referirse a regocijo, diversión, recreo. La primera vez que aparece atestiguada con este significado es en un poema del VII Conde de Poitiers, Guillermo de Poitiers. En España, la forma verbal aparece por primera vez en el poema del *Mío Cid* aproximadamente en el año 1140 refiriéndose de igual forma, como diversión, goce y recreo; y con el significado de diversión pero en forma de ejercicios físicos, en el libro de *Los Milagros de Nuestra Señora*, de Gonzalo de Berceo. (Almeida, 2004).

Sobre un estudio realizado por Piernavieja, se deduce que entre las significaciones más reiterativas del término deporte, destacan las de diversión (23 ocasiones), y ejercicio físico (13 ocasiones). A una considerable distancia, la diversión obscena (6 veces), la de paseo (4 ocasiones), la de burla (3 casos), y la

de juego amoroso (2 ocasiones). Ante tal situación, Cagigal en 1972, indica que desde su origen, la palabra deporte lleva asociada dos ideas fundamentales: la de diversión y la de ejercicio físico, de esta forma, la palabra expresa en su sentido originario, “diversión en forma de ejercicios” (Betancor y Vilanou, 1995). (Almeida, 2004).

Al citar la definición del diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (1984), encontramos: recreación, pasatiempo, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre. María Molinet en el año de 1983, en el diccionario del Uso del Español, define al deporte como: ejercicio físico o juego en que se hace ejercicio físico, realizado, con o sin competición, con sujeción a ciertas reglas”. (Almeida, 2004).

De forma más actual, M. Bernard (citado en Barreau, 1984), señala que: “El deporte tiene el aspecto de una paradoja: es una palabra y un fenómeno comprendido y hablado por todos, pero que nadie, ni siquiera los más sabios especialistas, pueden definir correctamente”. (pág. 92).

Tomando estos elementos en cuenta, podemos obtener de forma clara que para que una actividad pueda considerarse deporte deben considerarse por lo menos tres elementos: el juego primitivo del hombre, la lucha entre los hombres en su amplio concepto y la actividad física intensa y vigorosa. Aquí logramos restringir y concentrar un poco más la idea inicial del concepto de deporte. Para Pierre de Coubertin el deporte significa: “el culto voluntario y habitual del esfuerzo muscular intensivo apoyado en el deseo de progreso, que puede llegar hasta el riesgo”; Charles Blondel nos dice: “el deporte es ahora un ídolo que exige renuncias, sacrificios e incluso, víctimas. Querer vencer hace del juego un trabajo y una prueba; el entrenamiento es ascetismo” (citados en Gillet, 1971, pág. 9).

Así, existe una dimensión funcional en los conceptos actuales del juego, que impide toda asimilación del deporte moderno a aquellos enfrentamientos de lucha y pugilato o de los mismos gladiadores en la antigua Grecia. De la misma manera, el

principio de autosuperación, la idea de un progreso corporal de la humanidad son propias de nuestra mentalidad e impiden una vez más hacer de la competencia el denominador común del deporte moderno. Finalmente, al considerar al deporte bajo el aspecto de medio de formación, el lugar conferido al cuerpo como instrumento o portador de valores (la actividad corporal, deportiva entendida como medio de educación) es propio de nuestra cultura la cual es totalmente incompatible con la mentalidad griega. (Barreau, 1984).

Lo más relevante al respecto es que el deporte es un término polisémico y de arraigada complejidad, que cambia su significado tanto al referirse a una actitud y actividad humana como, y sobre todo, al englobar una realidad social, el deporte se convierte en algo más que un juego, pasa a ser un modo de vida o un conjunto de realidades, contextos y formas de pensamiento, es además el reflejo de las sociedades en que se concibe, ya sean éstas las llamadas de primer, segundo o tercer mundo. (García, 1996).

### **1. 5. ¿Por qué el hombre practica deporte?**

Es patente comprobado que los beneficios del ejercicio percibidos por el hombre van más allá de los parámetros fisiológicos y de salud; pero por alguna razón el solo proceso del ejercicio no es suficiente para quedar implicado. De este modo, el hombre separa su juego del de los animales porque tiene la capacidad de interpretar su participación en la actividad física, el juego y el deporte; para él tiene que estar lleno de significado o de lo contrario no continuará participando, aún sabiendo de sus beneficios. El ejercicio tiene que ser más que sólo ejercicio para el hombre, y entonces, éste se convertirá más bien en la forma, en el *médium*, para obtener otros satisfactores personales y sociales. (Harris, 1976).

Pero... ¿por qué el hombre practica deporte? ¿Por qué le atraen los juegos y los deportes? Existen evidencias de que el deporte forma parte de todas las culturas, en un modo u otro. Se han descubierto patrones de práctica deportiva de las culturas a lo largo de los años, de esta forma, el deporte es tan antiguo como la

cultura, algunos autores sugieren que la inexactitud de la participación en esta actividad se escapa a la verbalización, lo cual se convierte en una forma no verbal de expresión que no puede ser interpretada. Kretchmar y Harper (citado en Elías, 1986) sugieren que: el hombre juega y se ejercita como parte de la “increíble complejidad” de su constitución, y que su relación con el deporte escapa a cualquier intento de reducirla a una razón explicable. Lo cual no deja terreno fértil para los deseos del estudio de la psicología del deporte.

Edouard Claparède (citado en Gillet, 1971), en relación al por qué de la práctica y participación deportiva, nos dice:

Es completamente natural que el hombre, en sus primeros juegos, se haya complacido en ejercitar su fuerza física. Esta le permitía procurarse la alimentación y triunfar sobre los animales o sus enemigos. Posteriormente el hombre incluyó a los dioses en sus prácticas deportivas y recreativas haciéndole partícipe de sus hazañas virtuosas, durante un largo periodo, los ejercicios deportivos iban a estar estrechamente vinculados con las ceremonias religiosas, hasta que el cristianismo aportando nuevos valores, reprobaría este culto a la fuerza física. La satisfacción *sui generis* que procura la lucha contra una dificultad constituye el carácter propio de los deportes. (pág. 8).

En torno a la necesidad biológica del ejercicio, tenemos que no es suficiente para motivar al hombre a participar de una forma regular en alguna actividad deportiva el simple hecho de realizarlo por su salud y bienestar general, esto no bastará; los beneficios en el estado físico producidos por la práctica deportiva formal no están en tela de juicio, es una condición innegable, no así su constante práctica, la participación debe ser percibida como significativa y significativa. A este respecto, Minc, S. en 1967 (citado en Dosil, 2002), en su estudio: *Emotions and Ischemic Heart Disease*, dedujo que el ejercicio sin participación emocional es menos beneficioso; dijo que cuando la actividad física está determinada

racionalmente y no emocionalmente motivada, “*El corazón no está en ello*” y por tanto el beneficio se ve disminuido.

Por tales razones, la práctica deportiva se incrementa paulatinamente en las sociedades avanzadas, convirtiéndose en un fiel exponente de su nivel de bienestar. No es de sorprender, que los países que actualmente presentan un mejor nivel general de vida, sean los que mejores resultados deportivos logren a nivel mundial. La cantidad y variedad de los deportes crece vertiginosamente, lo que conlleva también un incremento del número de técnicos y profesionales dedicados a su enseñanza y la obtención de mejores resultados, que incluso llegan más allá de lo deportivo. (Riera, 1985).

El deporte como tal es entonces, el resultado de todo un complejo proceso adaptativo propio de la naturaleza del hombre en torno al juego, suponiendo su gestación en la idea natural de la lucha entre los hombres, término que también expuso Freud, como la pulsión máxima y más poderosa, el de la destrucción del hombre por el hombre mismo, la pulsión de muerte o el Tanatos. Como podemos observar para lograr hacer un acercamiento o un ligero entendimiento del origen del juego y el deporte, y el por qué de su práctica, tendríamos que analizar el origen del hombre mismo, ya que el primer tópico es tan antiguo como el segundo.

### **1. 6. Impacto del deporte en la sociedad.**

El deporte constituye uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro siglo, a tenor de su respectiva implantación en todas las esferas de la sociedad y también de su universalidad. Su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que podemos contemplarlo tanto en su faceta formativa, lúdica, técnica, profesional, educacional, comercial, política y de la comunicación. (Riera, 1985).

En función de la relevancia e impacto del deporte en la humanidad, Gillet, 1971, expresa:

En la vida moderna se encuentra o se puede encontrar el deporte en todas partes. No hay ningún país en el que no sea una de las distracciones preferidas de la juventud, al mismo tiempo que el espectáculo favorito de las masas. Es también la materia de que se valen los educadores para asegurar la formación de la personalidad y el desarrollo de las cualidades del carácter, y el procedimiento empleado por los gobernantes para cultivar la energía o despertar el espíritu combativo. Es, finalmente, un instrumento de propaganda. (pág. 5).

El impacto psicológico, social, económico e inclusive político del deporte es enorme, pensamos que es el deporte uno de los temas que mayor relevancia en la vida cotidiana de los individuos. Esto queda manifiesto en la cantidad de personas que siguen de forma estrecha los acontecimientos deportivos, ya sea por televisión, por medios radiofónicos, por los comentarios de otras personas y claro está por los diversos medios publicados en gran tiraje diariamente como periódicos y revistas. (Valdés, 1996).

Este crecimiento está íntimamente relacionado con el deporte como espectáculo, como fuente de diversión y emoción, y su resonancia se amplía gracias a los modernos medios de comunicación y difusión social especialmente la televisión. (Riera, 1985).

Dado que el deporte representa un lenguaje universal, de fácil interpretación desde cualquiera de las diferentes culturas, su repercusión social es enorme, por lo que a menudo ha sido utilizado con fines políticos y propagandísticos, perjudicando notablemente su imagen de noble lucha por la victoria, dentro de unas normas establecidas. (Valdés, 1996).

La práctica deportiva no sólo es un elemento de competición, sino que posee un enorme potencial social y cultural porque contribuye a la salud personal y a fomentar la interacción social entre los individuos, las comunidades, los países,

las lenguas y las diferentes culturas. Actualmente sabemos que el ejercicio físico constituye un instrumento de bienestar corporal y psicológico, de tal magnitud que se ha revelado tremendamente eficaz, incluso en la recuperación de los enfermos mentales o personas con padecimientos corporales severos. (Baratti, 1991).

Por otro lado, nadie discute la trascendencia y relevancia del deporte en el siglo XX; de tal forma, la educación deportiva, los equipamientos deportivos, la arquitectura deportiva, el periodismo deportivo y el espectáculo deportivo en general, ocupan un lugar prominente en la vida de las naciones modernas. Y aparece nuevamente la magnitud social y económica del deporte como una actividad intrínseca al hombre, como una especie de marcha simultánea entre la evolución humana y el desarrollo del deporte, donde, así como la humanidad ha variado y cambiando a través del tiempo, de esta forma lo ha hecho también el deporte. (Riera, 1985).

Se ha dicho en más de una ocasión que el siglo XX ha sido el siglo del deporte, en este sentido, y con ocasión de los Juegos Olímpicos de Roma (1960), el intelectual católico francés François Mauriac (citado en Almeida, 2004), definió desde las páginas del diario *L' Express*, al siglo XX como el siglo del deporte. Desde entonces el deporte no ha hecho más que aumentar su presencia en la vida cotidiana, constituyendo un universal cultural que se extiende por doquier.

El lugar ocupado por los deportes en los medios informativos masivos tanto impresos como electrónicos, así como su incidencia en los temas de conversación más habituales y socialmente homologados, demuestran que tanto los deportes de participación social como el deporte-espectáculo ofrecen al hombre de las sociedades occidentales más atractivos espirituales o emocionales que todas las religiones formales o informales juntas. (Roffé, 2000).

En nuestra sociedad, el deporte ocupa más lugar en nuestros periódicos y tiene mayor número de lectores que la política nacional e internacional al mismo tiempo, que la economía, la geografía, las ciencias o las artes u otras

manifestaciones diversas de supuesto interés social. Mandell, en el año de 1986, menciona: “La forma y la profundidad con que el deporte se ha introducido en la vida simbólica interior del hombre moderno continúa siendo un enigma insoluble”. (pág. 28). Pareciera entonces que todos podemos hablar de deporte, sin importar el hecho de ser “deportistas” o no.

De esta forma, no es necesario contar con un gran bagaje o repertorio cultural, tampoco conocer o practicar el deporte en cuestión, lo único que toma importancia es conocer el resultado del equipo o deportista predilecto para tener el “poder” de emitir una opinión, la cual, tampoco es indispensable que sea del todo cierta o atinada; lo único verdaderamente necesario es el hecho de que el deporte “guste” y se “disfrute” o inclusive que hasta se “sufra”, que el hablar de él sea un satisfactor personal o social, que se comparta. Cuando los escritores recurren a la palabra deporte, es para designar una manera de obrar, una *norma de vida* así como una disposición particular del *espíritu* del hombre. (Harris, 1976).

### **1. 7. Relevancia psicológica y socio-económica del deporte.**

La primera consideración que se puede hacer en torno a la relevancia del deporte, es que éste conforma un conjunto de habilidades motrices, cognitivas y sociales. Una simplificación realizada sobre el deporte si fuéramos totalmente ajenos al mismo, es que se comprueba actividad física, que se hace de una forma determinada y lo más importante para este apartado, con intencionalidad, además que los sujetos se interrelacionan para obtener sus objetivos, los cuáles pueden ser particulares o colectivos. Sin embargo, existe más por descifrar, se puede comprobar que confluyen más elementos de los anteriormente citados, por ejemplo: no toda actividad física es suficiente porque hay limitaciones en algunos actos que no se pueden realizar (el reglamento los impide), algunos de los sujetos no demuestran soluciones ante los problemas que se observan durante el deporte, además de que las interacciones entre los participantes no siempre son positivas. El encargado de la enseñanza deberá, entonces, reflexionar el por qué se hace

ese deporte, analizar su necesidad y utilidad, así como argumentar los aspectos positivos y negativos que pueden aparecer. (Giménez, Sáenz & Díaz, 2005).

Dadas sus múltiples facetas, el deporte guarda una estrecha relación con diversos sectores de la actividad humana. El juego y el ocio son ejemplos típicos de ello. Por este motivo, la lectura de las obras de los científicos o los filósofos que han abordado esos dos ámbitos puede aportar ideas orientativas para la investigación e hipótesis a los interesados en el factor social del deporte, analizando y explotando además su valor social y económico. (Thomas, 1988).

En el plano político y económico, muchos psicosociólogos estiman que la asistencia a una manifestación deportiva puede hacer de los espectadores un fuerte elemento de participación activa. Afirman que el comportamiento del público es susceptible de repercutir sobre las conductas y los resultados deportivos de los jugadores, los cuáles admiten de buen agrado el significado afectivo de semejante relación. (Dasil, 2002).

Uno de los elementos más característicos de este público es la llamada categoría de los *hinchas*, cuyo entusiasmo por su equipo o su campeón puede llegar hasta el fanatismo obsesivo. Los hinchas en los momentos de mayor delirio, pueden convertirse en “máquinas vociferantes de sentido único”. Los gritos, cánticos y desfiles de estos espectadores apasionados, que con harta frecuencia jamás han practicado personalmente el deporte en cuestión, exigen a veces la intervención de la fuerza pública. En la Gran Bretaña por ejemplo, los hinchas han deformado en el caso singular de los *hooligans*, personajes reunidos en varias decenas que en varias ocasiones causan desmanes y estragos dentro y fuera de los estadios de *football* (para escribirlo debidamente) donde la violencia se manifiesta con resultados trágicos en varios enfrentamientos, esta lucha no es nueva ya que realmente no es el equipo deportivo el origen de las trifulcas, sino todo el arraigo de las diferentes comunidades en pugna constante, los problemas sociales y personales, las propias frustraciones y otros factores los verdaderos detonantes de estos encuentros. (Roffé & García, 2005).

Desde la dimensión socio-económica, por ejemplo, la celebración de un Campeonato Mundial de fútbol soccer, la celebración de unos Juegos Olímpicos, o el *tour* ciclista de Francia, son seguidos por centenares de millones de espectadores o telespectadores, que aguardan paciente o impacientemente el inicio de estos acontecimientos, y tienen repercusiones que impactan esferas adicionales a lo puramente deportivo, ya que introducen importantes intereses, los cuáles van mucho más allá de lo deportivo. Por ejemplo, el partido final de un campeonato de fútbol, o la inauguración de una Olimpiada, detonan una auténtica ruptura en las costumbres de los habitantes de todos los continentes. Las actividades laborales, el periodo de sueño y de alimentación, así como las costumbres diarias, sufren cambios en función del día y de la hora de los eventos deportivos como los anteriormente citados sobre todo si la celebración de dichos eventos se llevan a cabo en países tan lejanos como Francia, China o Australia, por citar algunos, donde los horarios de transmisión de los eventos deportivos tan divergentes en tiempo altera de forma importante las actividades de los países occidentales o viceversa, esto claro sin mencionar el gasto económico de los espectadores presenciales de dichos eventos, los cuáles pueden ascender a varios miles de dólares. (Pérez, 1995).

Entre los deportes susceptibles de desplazar masas y ponerlas en estado de explosión colectiva, el fútbol ocupa un lugar privilegiado. Por ejemplo, en la ciudad de Nápoles, los partidos más populares pueden atraer tan solo al estadio hasta 75,000 personas. Fenómenos de análogas dimensiones se observan también en otros muchos países. Mencionemos el caso del club de fútbol Real Madrid financiado por los socios, una auténtica cooperativa de hinchas que, en número de 50,000 a 60,000 miembros aseguran a su club importantes posibilidades financieras, además de una altísima explotación tanto de lo deportivo como de los productos relacionados con el equipo. (Baratti, 1991).

En nuestro país, el fútbol soccer es, por mucho, el deporte más seguido, tiene por ejemplo, en los partidos de la selección nacional mexicana a un número inmenso de espectadores, tan solo en el estadio "Azteca", ingresan en su máxima

capacidad, alrededor de 100,000 espectadores, que no sólo pagan un boleto de acceso al inmueble, sino además consumen una enorme cantidad de *souvenirs* (productos), como camisetas, banderas, pintura o maquillaje facial y corporal, tazas, plumas, figuras de “peluche”, entre tantas más, si además se hace uso del estacionamiento, también se paga una tarifa bastante elevada, además del consumo adicional de alimentos y bebidas, y sobre todo éstas últimas (particularmente alcohol y cervezas), las cuáles van como “de la mano”, al espectáculo del fútbol en nuestro país. Además debemos mencionar a la gente que por diversos motivos no asiste al estadio, lo cual no quiere decir que no siga de cerca el juego televisado, o inclusive se reúna a observarlo en algún lugar común, pudiendo ser éste un restaurante o algún bar, donde obviamente, también se debe realizar un consumo, el cual puede ser tan extensivo y cuantioso incluso que él que realiza la persona que asiste al estadio.

Como podemos darnos cuenta, es el deporte una fuente inimaginable de factores que confluyen en la actualidad, lejos quedó aquel concepto del ejercicio o la práctica deportiva por el placer de realizarla y por el cultivo del cuerpo y del “alma”, sabemos de múltiples casos de deportistas que ganan absurdas cantidades de dinero, así como poseer beneficios exclusivos de diversa índole, habría que cuestionarnos debido a qué fenómeno es que se mantiene este curioso y quizá indignante manifestación, ¿Qué tiene el deportista actual? o ¿Cuáles son sus virtudes?, ¿Qué logra hacer que genera tal impacto?, o por el contrario, ¿Qué le falta al científico, al matemático, al economista, al paleontólogo o al sacerdote para lograr tal manifestación de admiración sincera, seguimiento “ciego”, o inclusive devoción divina? Nos parece importante el poder resaltar estas virtudes del deportista, pero sobre todo pensando que su función coercitiva en las sociedades podría extrapolarse a todas y cada una de las distintas actividades humanas. (Roffé & García, 2005).

Por otro lado, no debemos descartar, que aunque se dice que el deporte siempre será una buena “terapia”, en el sentido de que ofrece soluciones desde el plano físico, psicológico y social. Tenemos que intentar acotar en su adecuada

medida estas afirmaciones. En sus orígenes, el deporte nació como una forma de conseguir mejoras en la salud, esto es una explicación actual, pero ahora no tiene mucho que ver con sus comienzos, el deporte, cuando aparece nos dice McIntosh en 1971 (citado en Giménez et al, 2005), el deporte tiene un espíritu de control social. Hay que dar algo a las personas en las sociedades de ocio, por un lado, y a los obreros para conducir su mínimo tiempo libre. Esta idea del deporte no tiene nada que ver con la mejora de la salud, sino con el control social, porque los sujetos están entretenidos con festejos o agresiones masivas y no con intentar revoluciones o importunando a las personas que poseen el poder político. La salud mejora por las medidas higiénicas, o por el avance médico, pero no por el deporte en sí mismo.

En la actualidad, las referencias entre deporte y mejora a la salud, tienen igual consideración. Habrá que mencionar que, en los países “desarrollados” la actividad física y el deporte, mueven más o menos a un 40% de su población, de una u otra forma, y no parece que se deba al deporte; y sin embargo, tenemos más esperanza de vida que la que se tenía hace 100 años. (Viandé, 2003).

En el plano psicológico, encontramos cuestiones similares, es cierto que el deporte exige disciplina, pero la misma que exigen los estudios o conseguir una pareja. Intentar una transferencia entre la disciplina deportiva y la disciplina personal, en la vida diaria resulta al menos una paradoja, encontramos deportistas que son “disciplinados” para el deporte y que en el resto de sus actividades no lo son para nada, por lo menos tal y como entendemos las normas sociales. De la misma forma, podemos encontrar personas que poseen una gran disciplina en su vida cotidiana y no realizan deporte alguno, en este ejemplo se trata de manifestar que en muchas ocasiones nos dejamos llevar por el sentido común, y no por el conocimiento científico, que es él que se encarga de ratificar o rectificar ese sentido común. (Giménez et al, 2005).

Habiendo repasado de forma breve tanto el concepto del juego y del deporte, además de su relevancia e impacto social, económica y cultural actual;

nos parece importante comenzar con el desarrollo histórico de la psicología aplicada al deporte, debido al trabajo multidisciplinario que en esta actividad confluye, siendo el psicólogo una parte fundamental de la estabilidad integral del deportista, practicante o persona que desea obtener del deporte un elemento de mejora en su salud, ya sea esta física, psicológica o ambas.

## **CAPITULO 2. HISTORIA Y GÉNESIS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

### **2. 1. La historia antigua de la psicología aplicada al deporte.**

Para comenzar con el capítulo nos parece importante mencionar que el conocimiento más importante es aquel que se relaciona con los sucesos que van a ocurrir, y ese conocimiento en gran parte lo podemos deducir de lo que ya sabemos que ha sucedido, pues como expresó Comte en 1830: “no se puede conocer de forma adecuada una ciencia si se desconoce su historia”. Por ello, la importancia de la misma, la cual es ante todo, la historia de la praxis humana, la acción creadora y transformadora del hombre. Es en este sentido, en que la realidad puede adquirir una comprensión determinada y una connotación epistemológica, estas ideas incluyen la propia historia de las ciencias y en nuestro caso particular a la psicología del deporte. (González, 1997).

A continuación vamos a señalar una breve reseña de la historia de la psicología de la actividad física y el deporte, en el presente capítulo se mencionaran los acontecimientos que marcaron la historia antigua de esta rama de la psicología los cuáles se pueden agrupar en tres grandes etapas:

Primera Etapa (1879-1919): Se puede considerar el inicio de la PAFD (Psicología de la Actividad Física y el Deporte) en el nacimiento de la propia psicología o, cuando menos, en la creación del primer laboratorio de psicología en Leipzig (Alemania) en 1879, aunque antes de esta fecha ya se conocen investigaciones que guardan cierta relación con el deporte. Desde ese momento y hasta 1920 son varios los autores que han hecho referencias a los hitos que sirvieron de “semilla” para la aparición de la PAFD. (Dasil, 2002).

Las inquietudes que movieron a los primeros profesores de educación física y entrenadores a explicarse los problemas que tenían una raíz psicológica en sus alumnos y deportistas comienzan desde finales del siglo XIX. El propio barón Pierre de Coubertin, escribió una de las primeras obras sobre psicología del

deporte. (Leontiev, 1979).

Vanek y Cratty (1970), se refieren a la historia inicial en Europa, y Wiggins (1984), Singer (1989) y Weinberg y Gould (1996) en Norteamérica. En estos momentos previos al nacimiento de la PAFD, algunas de las figuras a las que mayor atención se le ha prestado en los diferentes manuales y citas en la literatura son: Triplett y Fritz (Estados Unidos), Wundt (Alemania), Lesgaft (Rusia), o Coubertin (Francia). (Buceta, 1998).

Segunda Etapa (1920-1945): Viene marcada por la aparición de los que se consideran “padres” de la disciplina. De esta forma, se le otorga la paternidad de la PAFD a Coleman Griffith en Estados Unidos, a Schulte en Alemania y Alexander Puni y Peter Rudik en Rusia. Asimismo, Matsui, desempeño un papel trascendental en la investigación de los institutos de educación física de Japón a inicios del año de 1924. (Dosil, 2002).

Así, los acontecimientos que brindaron la posibilidad de esta denominación han sido, de forma breve: Diem, con la colaboración de Schulte y Sippel que fundan el primer laboratorio de psicología del deporte en 1920 en Berlín y realizan varias publicaciones de gran relevancia; Griffith que crea el laboratorio de psicología del deporte, en la Universidad de Illinois en Chicago en 1925 y publica dos grandes obras, *Psychology of Coaching* en 1926 y *Psychology of Athletics* en 1928, que han sido referente a lo largo de la historia; y, Puni en Leningrado y Rudik en Moscú, que desarrollaron sus primeros trabajos desde comienzos de 1920, cristalizándose su influencia con la creación del laboratorio de psicología del deporte de Leningrado; por último, en Canadá aparece a finales de este periodo la obra *Psychology for Education in the Field of Psychical Education and Recreation* (1942), publicada por Orlick, considerado el “padre” de la disciplina en este país. (Dosil, 2002).

Asimismo, es importante señalar el esfuerzo de algunos autores por reconocer el papel que han tenido las mujeres en el desarrollo histórico del área,

aunque todavía no se han realizado suficientes investigaciones. En este sentido, un trabajo pionero del que existe constancia y que corresponde con esta época es el de Yates en 1943, con deportistas boxeadores. (Harris & Harris, 1992).

Tercera Etapa (1946-1964): Está marcada por el final de la Segunda Guerra Mundial, periodo en él que se realizan diversas investigaciones para mejorar el rendimiento de los pilotos de aviación, y cuyos resultados se extrapolaron al deporte. En esta etapa destacan los trabajos de aprendizaje motor y los de aplicación, así como los de velocidad de reacción, convirtiéndose éstos últimos en la novedad de una época dominada por Estados Unidos, Alemania, Rusia (Unión Soviética), y Checoslovaquia. Es destacable, asimismo, la creación de las primeras asociaciones de psicología del deporte en Checoslovaquia (1953), Japón (1960), y Bulgaria (1962), así como el primer congreso para psicólogos del deporte en Leningrado en 1956, organizado por Puni. En esta etapa se manifiestan diversos trabajos aplicados sobre equipos olímpicos de béisbol, natación y fútbol americano, realizado en su principal medida desde el ámbito médico. (Dosil, 2002).

En la historia reciente de la PAFD también se diferencian tres etapas en las que se pueden agrupar los hitos y acontecimientos más relevantes de este periodo. Se distingue la etapa inicial o institucionalización, que abarca de 1965 a 1979, la etapa de consolidación, de 1980 a 1993, y la etapa de afianzamiento, de 1994 a la actualidad. (Riera, 1985).

Inicios de la historia reciente de la PAFD (1965-1979): El primer Congreso Mundial de psicología del deporte, celebrado en Roma en 1965 marca el comienzo de la historia de la PAFD reciente. Su organizador, Antonelli, se considera el “padre de la psicología del deporte internacional”, aunque la denominación de padre de la PAFD contemporánea parece más adecuada. Sin embargo, para otros autores, ha sido el estadounidense Martens, el “padre de la psicología del deporte moderno” basándose en la promoción que ha realizado de la disciplina con la editorial que fundó sobre deporte (*Human Kinetics*), la trascendencia de sus investigaciones y el hecho de que sus alumnos ocuparan puestos destacados en la

PAFD mundial. (Pérez, 1995).

Es hasta el año de 1979 cuando se continúa con la creación de asociaciones, organizaciones de congresos y publicaciones, lo que llevó a un impulso extraordinario de la disciplina. (Cruz, 1997).

Consolidación de la PAFD (1980-1993): La década de los ochenta y los primeros años de los noventa se consideran años de consolidación. Siguiendo los pasos de la etapa previa, se crean varias asociaciones con objetivos supranacionales. En Estados Unidos nace la *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology* (AAASP) en 1986, con un carácter básicamente aplicado, y los países sudamericanos crean la *Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte* (SOSUPE), en ese mismo año. Los países árabes se unen en la *Arabic Federation of Sport Psychology* en 1987. Los países del pacífico (asiáticos y oceánicos) crean la *Asiatic South Pacific Association of Sport Psychology* (ASPASP) en 1989. Para observar a detalle las diversas organizaciones mundiales de carácter supranacional. (Ver la figura 2.1.)

| <b>Organizaciones Supranacionales en el Mundo</b>                                              | <b>Año de fundación</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| - <i>International Society of Sport Psychology (ISSP).</i>                                     | 1965                    |
| - <i>North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activities (NASPSPA).</i> | 1967                    |
| - <i>Fédération Europeene de Psychologie du Sport et des Activites Corporelles (FEPSAC).</i>   | 1969                    |
| - <i>Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP).</i>                  | 1986                    |
| - <i>Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte (SOSUPE).</i>                             | 1986                    |
| - <i>Arabic Federation of Sport Psychology.</i>                                                | 1987                    |
| - <i>Asiatic South Pacific Association of Sport Psychology ASPASP).</i>                        | 1989                    |
| - <i>International Association of Applied Psychology (IAAP) –</i>                              | 1994                    |

|                                                   |      |
|---------------------------------------------------|------|
| Division 12: Sport Psychology.                    |      |
| - Africa Association of Sport Psychology (AFASP). | 2003 |

Fig. 2. 1. Organizaciones Supranacionales en el Mundo. Fuente: Dosil, 2002.

Como se puede apreciar, la mayoría de los continentes tienen una asociación, sociedad o federación supranacional, que pretende que la PAFD en esa zona geográfica se desarrolle y se vea impulsada. De esta forma, en América existen dos organizaciones: La NASPSPA para Norteamérica y la SOSUPE para Sudamérica. En Europa, la FEPSAC reúne a las asociaciones nacionales de veinticuatro países. En Asia y Oceanía, se ha creado la ASPASP, que establece una unión entre los países asiáticos. (Japón, China, Singapur, entre otros), y Oceánicos (Australia y Nueva Zelanda). En África se creó la Federación Árabe de Psicología del Deporte. (Dosil, 2004).

También es importante destacar en este periodo dos publicaciones que, por su carácter mundial, marcan el final de una época y el principio de la siguiente, son: *The World Sport Psychology Sourcebook* (1992) de Salmela y *Handbook of Research on Sport Psychology* (1993) editado por Singer, Murphey y Tennant. (Riera, 1985). Para conocer un poco más las obras más importantes en materia de psicología del deporte en Estados Unidos, observaremos el siguiente esquema. (Ver figura 2. 2.)

| Autores, año y título de la obra |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Manuales básicos                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- J.M. Silva y R. Weinberg (1984). <i>Psychological foundations of sport.</i></li> <li>- D. Gill (1986 y la nueva edición en el 2000). <i>Psychological dynamics of sport and exercise.</i></li> <li>- J. M. Williams (1986 y la nueva edición en el 2001). <i>Applied Sport Psychology.</i></li> <li>- R. Cox (1985 y la nueva edición en el 2002). <i>Sport Psychology: concepts and applications.</i></li> <li>- A. LeUnes y J.R. Nation (1989 y la nueva edición en 2002). <i>Sport</i></li> </ul> |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <p><i>Psychology: and introduction.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- M. Anshel (1990 y la nueva edición en 2003). <i>Sport Psychology: From theory to practice.</i></li> <li>- T. Horn (1992 y su nueva edición en el 2002). <i>Advances in Sport Psychology.</i></li> <li>- R. Singer, M. Murphey y L. Tennant (1993). <i>Handbook of research on sport psychology.</i> (La nueva edición del 2001 cambia titulo y editores: R. Singer, H.A. Hausenblas y C.M. Janelle <i>Handbook of sport Psychology</i>).</li> <li>- R. Weinberg y D. Gould (1995 y la nueva edición en 2003). <i>Foundations of Sport and Exercise Psychology.</i></li> <li>- J.L. Van Raalte y B.W. Brewer (1996 y la nueva edición en 2002). <i>Exploring Sport and Exercise Psychology.</i></li> <li>- D.L. Wann (1997). <i>Sport Psychology.</i></li> <li>- J.M. Silva y D. Stevens (2002). <i>Psychological Foundation on Sport.</i></li> </ul> |
| <p>Libros aplicados</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- R. Nideffer (1981). <i>The Ethics and Practice of Applied Sport Psychology.</i></li> <li>- S. Murphey (1995). <i>Sport Psychology Interventions.</i></li> <li>- S. Ungerleider (1996). <i>Mental training for peak performance.</i></li> <li>- G. Tenenbaum (2001). <i>The practice of Sport Psychology.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Fig. 2. 2. Manuales y libros aplicados de PAFD representativos en E U. (ordenados por antigüedad). Fuente: Dosil, 2002.

También es destacable como en los últimos años de este periodo se establece una nueva área de investigación, que ha tenido una gran aceptación en el ámbito investigador: psicología del ejercicio y de la salud. (Casis & Zumalabe, 2008).

Afianzamiento en la vertiente aplicada de la PAFD (desde 1994 hasta la actualidad): En los últimos diez años se han sucedido multitud de avances en la PAFD, esta etapa se caracteriza por el intento de difusión, en la que la PAFD procura llegar al mayor número de contextos y personas relacionadas con la actividad física y el deporte. A nivel mundial, se aprecia un desarrollo sostenido en los distintos países, aunque la diversidad, condicionada por factores

socioculturales, económicos y políticos sigue estando presente. (Pérez, 1995).

El número de psicólogos enfocados en el trabajo tanto teórico como aplicado y de investigación también ha sido un indicador de cómo la psicología del deporte ha ido creciendo con el paso de los años. Para observar la relación entre los países que han tenido (en datos estimados), más psicólogos del deporte, ver la figura 2. 3.

| País en el año 1992 | Número de psicólogos del deporte, 1992 | País en el año 2001 | Número de psicólogos del deporte, 2001 |
|---------------------|----------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|
| Estados Unidos      | 750                                    | Estados Unidos      | 1,500 *                                |
| Italia              | 350                                    | Inglaterra          | 525                                    |
| Japón               | 250                                    | España              | 500 **                                 |
| China               | 220                                    | Japón               | 450                                    |
| Alemania            | 203                                    | China               | 280                                    |
| Unión Soviética     | 200                                    | Francia             | 250                                    |
| Canadá              | 150                                    | Brasil              | 200                                    |
| Bulgaria            | 127                                    | India               | 180                                    |
| Austria             | 120                                    | Finlandia           | 164                                    |
| Francia             | 63                                     | Tailandia           | 150                                    |

\* Datos estimados teniendo en cuenta que existen tres organizaciones deportivas.

\*\* Fuente: FEPSAC (2003).

Fig. 2. 3. Los 10 países con un número mayor (estimado), de psicólogos del deporte en 1992 y en 2001. Salmela 1992 & Lidor et al. 2001. Fuente: Dosil, 2002.

Es destacable además que en el periodo del año 2003, los países africanos crean una organización que pretende desarrollar la PAFD en este continente: La *African Association of Sport Psychology (AFASP)*. Con el paso de los años las “barreras” entre países, a las que se ha hecho mención, ha ido desapareciendo, excepto la del idioma, que parece enquistarse a lo largo del tiempo. La situación parece mostrar una PAFD con clara dominancia anglosajona, pero con otros países que cada vez muestran mayor consistencia y están abiertos a

colaboraciones con otras lenguas esta situación pareciera poder cambiar. (Pérez, 1995).

Otra característica de este periodo es el intento de dar el paso definitivo de la teoría a la práctica. El panorama mundial actual presenta un psicólogo del deporte que persigue la incorporación definitiva a los *staff* y equipos deportivos que acompañan a los deportistas. En el siguiente cuadro podemos observar la evolución y el desarrollo histórico de los acontecimientos más relevantes de la psicología de la actividad física y el deporte. (Dosil, 2004).

## **2. 2. Los Estados Unidos y los países anglosajones. Sus raíces en la psicología experimental.**

Es importante destacar los antecedentes inmediatos para la cristalización de la psicología del deporte en este país, aproximadamente entre los años 1920 a 1945, posteriormente destacan de sobre manera los trabajos pioneros del psicólogo considerado “padre” de la psicología del deporte en E. U. A: Coleman Griffith, en Estados Unidos. Además de que en el año de 1968, posterior al Congreso celebrado en Roma tres años antes, se efectuó el Segundo Congreso Internacional en Estados Unidos y se fundó la Sociedad de Psicología del Deporte de Norteamérica. (Riera, 1986).

En Estados Unidos, la psicología del deporte empezó en la década de 1890, Norman Triplett, Psicólogo de la Universidad de Indiana y ciclista entusiasta quería averiguar la razón por la que a veces los ciclistas ruedan más veloces en grupos o en parejas que cuando lo hacen solos, para llegar a esto verificó sus observaciones, estudiando registros de carreras ciclistas y por medio de esto le permitió predecir con habilidad el momento en que los ciclistas alcanzarían los mejores rendimientos, en esa época tan sólo se empezaba a explorar la psicología del deporte. (Riera, 1986).

Las raíces concretas de la psicología del deporte en Norteamérica se

remontan a los estudios de Coleman Griffith, un psicólogo que fue contratado en 1925 por la universidad de Illinois para ayudar a mejorar el rendimiento de sus deportistas, fundó el *Athletic Research Laboratory* del cual fue director hasta el año de 1932. En aquel momento sólo existían el de Schulte en la *Deutsche Hochschule for Leibesübungen* de Berlín, y el de Alexander Puni, en el Instituto de Cultura Física de Leningrado. Griffith impartió el primer curso sobre psicología del deporte, fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en Norteamérica y escribió el primer libro sobre psicología del entrenamiento. Los estudios de Griffith abarcaron tres áreas específicas: las habilidades psicomotoras, los factores de aprendizaje y las variables de personalidad. Diseñó además numerosos test y en el año de 1938 se embarcó en uno de los más ambiciosos proyectos de investigación con un club de béisbol de Chicago, para él que fue contratado como psicólogo del equipo. Estudió hechos como el entrenamiento, la personalidad, el liderazgo, el aprendizaje motor, la destreza y varios factores de influencia social como la presencia del público. (Lawther, 1972).

Las aportaciones de Griffith que siguen a los años 20 y 30, y hasta entrada la década de los 60, apenas tratan lo que sucedía en la psicología del deporte. La década de los sesenta fue testigo de los primeros intentos por reunir colectivos interesados en la psicología del deporte, que dieron como resultado la formación de tres asociaciones. Durante los años 70 la psicología del deporte comenzó realmente florecer. (Riera, 1986).

La investigación sistemática, consecuencia de un número cada vez mayor de psicólogos del deporte, jugó un mayor papel en esta década. Las líneas de investigación eran bastante variadas y se dirigían a muchos colectivos. En los últimos años de la década de los 70 y principios de los 80, se popularizó la aplicación de teorías y técnicas psicológicas al deporte, con vistas a mejorar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas. A continuación se presenta un esquema de las asociaciones norteamericanas de psicología del deporte. Ver la figura 2. 4. (Pérez, 1995).

| País           | Año  | Sociedad                                                                                       |
|----------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estados Unidos | 1967 | - <i>North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activities (NASPSPA).</i> |
|                | 1986 | - <i>Association for the Advancement of Applied Sport Psychology. (AAASP).</i>                 |
|                | 1986 | - <i>American Psychological Association. (A.P.A.) – Division 47.</i>                           |
| Canadá         | 1977 | - <i>Canadian Society of Psychomotor Learning and Sport Psychology. (SCAPPS).</i>              |
|                | 1989 | - <i>Canadian Association of Sport Sciences. (CASS).</i>                                       |

Fig. 2. 4. Asociaciones de PAFD en E. U. y Canadá (ordenados por antigüedad).

Fuente: Dosil, 2002).

### 2. 3. La Unión Soviética y los países de la Europa del Este.

Al buscar los orígenes de la psicología del deporte podemos remontarnos a los comienzos mismos de la psicología experimental en el laboratorio de Wilhelm Wundt, en Leipzig, Alemania. En aquel laboratorio la temática del tiempo de reacción ocupó el segundo lugar de interés de estudio, después de las investigaciones sobre sensación y percepción. Los trabajos de Wundt al igual que los realizados por Woodworth y Thorndike acerca de tareas motrices a comienzos de siglo, no relacionaban aun la psicología con el deporte. Los primeros trabajos en cumplir esta relación fueron entre el tiempo de reacción y el aprendizaje motor, o ensayos teóricos sobre algunos beneficios de la participación en un programa de ejercicio físico o sobre los alcances del deporte. (Pérez, 1995).

De forma simultánea en Europa, unos años posteriores a la Primera Guerra Mundial, diversos institutos de educación física introdujeron cursos de psicología del deporte en el *curriculum* de los futuros profesionales de la actividad física-atlética, destacan los trabajos de tres psicólogos en los institutos de educación física de Berlín y Leipzig: Schulte, Sippel, y Giese, durante los años de 1921 a 1928 escribieron varios libros sobre psicología de la actividad física y el deporte los cuáles contenían tanto aspectos filosóficos como experimentales y aplicados.

Destacan también investigaciones realizadas por Otto Klemm, sobre aprendizaje motor. (Riera, 1986).

En Rusia se pueden mencionar los trabajos de laboratorio de los años veinte de Alexander Puni o Peter Rudik, que se centraban en la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas. La URSS, tiene a sus máximos representantes en las figuras de estos dos investigadores, que esquematizan los contenidos de la psicología del deporte en la Unión Soviética. Esta tarea, aunque parece no ser demasiado importante porque no está dirigida a cómo se deben resolver las situaciones reales que rodean a un atleta, permite establecer los parámetros de actuación del psicólogo dentro de la actividad física, aspecto que, hoy día aun no está definido con claridad. (Lorenzo, 1992).

En Alemania, antes del inicio de la II Guerra Mundial, se realizaron estudios relacionados con el rendimiento en las competencias deportivas, principalmente sobre motivación y emoción. (Harris, 1976). Comenzó además, a dirigir las investigaciones hacia la relación entre la activación fisiológica y la preparación para la competición, sin dejar de lado el análisis de los aspectos que intervienen en el aprendizaje motor. (Pérez, 1995).

En la hoy desintegrada Checoslovaquia, tal como hicieron otros compañeros en sus países de origen, Vanek y Macak introducen el estudio de las bases psicológicas de la actividad física y el deporte en las facultades de educación física. Asimismo es importante el papel de este país en la historia de la psicología del deporte, puesto que es donde surgió uno de los primeros grupos organizados de psicólogos que se interesaron por esta disciplina: La sociedad nacional de psicólogos del deporte, en la ciudad de Praga en 1954. (Viandé, 2003). Para observar las distintas asociaciones de psicología del deporte en los países de la Europa del Este, ver figura 2. 5.

| País                                     | Año                  | Asociaciones                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| República Checa (antigua Checoslovaquia) | 1953<br>1960         | - <i>Special Section of the Czechoslovakian Union of Physical Education and Sport. (CSTV).</i><br>- <i>Working Group of Sport Psychology of the Czechoslovakian Psychological Society.</i>                 |
| Bulgaria                                 | 1962                 | - <i>Bulgarian Society of Sport Psychology of the Bulgarian Union of Physical Culture and Sport.</i>                                                                                                       |
| Inglaterra                               | 1966                 | - <i>The British Association of Sports Science. (BASS).</i>                                                                                                                                                |
| Rumania                                  | 1968                 | - <i>Sport Psychology Committee.</i>                                                                                                                                                                       |
| Alemania                                 | 1969                 | - <i>Arbeitsgemeinschaft fur Sportpsychologie. (ASP) (Alemania del Oeste).</i><br>- <i>Fachverbund fur Sportpsychologie. (Alemania del Este).</i>                                                          |
| Francia                                  | 1973                 | - <i>La Société Française de Psychologie de Sport. (SFPS).</i>                                                                                                                                             |
| Italia                                   | 1974<br>1999         | - <i>Associazione Italiana di Psicologia dello Sport. (AIPS).</i><br>- <i>Società Italiana di Psicologia dello Sport. (SIPsiS).</i>                                                                        |
| Suecia                                   | 1975                 | - <i>Swedish Association for Behavioral Sport Science. (SVEBI).</i>                                                                                                                                        |
| Finlandia                                | 1976                 | - <i>Suomen Urheilupsykologien Yhdistys (SUPY)- Asociación Finlandesa de Psicología del Deporte.</i>                                                                                                       |
| Polonia                                  | 1977                 | - <i>Sport Psychology Section of the Polish Scientific Society of Physical Culture. (ISPS-PTNKFI).</i>                                                                                                     |
| Grecia                                   | 1978                 | - <i>Hellenic Society of Sport Psychology and Applied Neurophysiology. (HESPAN). Actualmente: Hellenic Society of Sport Psychology.</i>                                                                    |
| Portugal                                 | 1978                 | - <i>Sociedade portuguesa de Psicologia Deportiva.</i>                                                                                                                                                     |
| Austria                                  | 1979                 | - <i>Oesterreiche Arbeitsgemeinschaft fur Sport Psychologie. (OASP).</i>                                                                                                                                   |
| Dinamarca                                | 1980<br>1988         | - <i>Danish Society of Sport Psychology.</i><br>- <i>Danish Sport Federation. (DIF) study group. Se ha transformado en el Forum Danes de Psicología del Deporte. DIFO (Dansk Idrætpsychologisk Forum).</i> |
| Belgica                                  | 1981<br>1987<br>1998 | - <i>Belgian Society of Sport Psychology.</i><br>- <i>Association for Research in the Psychology of Sport. (ARPS).</i><br>- <i>Belgian Federation of Sport Psychology. (BFSP).</i>                         |
| Suiza                                    | 1989                 | - <i>Association Suisse de Psychologie du Sport. (SASP).</i>                                                                                                                                               |

|         |              |                                                                                                                                    |
|---------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Holanda | 1987<br>1989 | - <i>Dutch Psychological Association- grupo de psicología del deporte.</i><br>- <i>Dutch Society for Sport Psychology. (VSPN).</i> |
| Rusia   | 1987<br>1990 | - <i>USSR Sport Psychology Federation.</i><br>- <i>Russian Association of Sport Physical Education Psychologist. (RASPEP).</i>     |
| España  | 1987         | - <i>Federación Española de Asociaciones de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. (FEPA).</i>                            |
| Hungría | 1989         | - <i>Sport Psychological Section of the Hungarian Psychological Society.</i>                                                       |
| Noruega | 1991         | - <i>Norwegian Society for Sports Research.</i>                                                                                    |

Fig. 2. 5. Asociaciones de PAFD en Europa. Fuente: Dosil, 2002.

La bibliografía referente a la historia de la aplicación de la psicología al ámbito del deporte es extensa y variada, tanto en lo que respecta a los autores, como en lo referente a la variación de los hechos más importantes que marcan la trayectoria de esta disciplina. La mayoría de autores coinciden en describir los acontecimientos que han hecho historia en la psicología del deporte, aunque difieren en el establecimiento de los periodos según la importancia que confieren a otros acontecimientos secundarios según los países de origen y las posturas teóricas. (Viandé, 2003).

#### 2. 4. La psicología del deporte en España.

España ocupa un puesto honorífico en el comienzo de la historia reciente de la PAFD. Tres autores e investigadores españoles, Cagigal, Hombravella y Roig; tomaron parte activa en los eventos que marcaron el inicio de esta segunda gran etapa de la PAFD internacional. Su papel en el I Congreso Mundial de Roma en el año de 1965 contribuyó a que la organización fuera un éxito y que la propia Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) reconociera el trabajo de los españoles, ocupando el cargo de secretario general Hombravella. Este impulso inicial se reforzó con la organización en Madrid en 1973 el Tercer Congreso

Mundial de psicología del deporte, que permitió que España fuera considerada una “potencia mundial” en la disciplina. Sin embargo, este impulso inicial a nivel internacional se fue estancando a lo largo del tiempo y en los aproximadamente treinta años de la PAFD en España los profesionales españoles han visto claramente limitada sus participaciones en eventos y asociaciones internacionales, diversas organizaciones nacionales y supranacionales coordinan las competiciones deportivas y contribuyen a que alcance su dimensión mundial en aquel país. (Dosil, 2002).

A mediados de la década de los 60, surge en Barcelona, el Centro de Medicina Deportiva de la Residencia Blume que incluye evaluaciones médicas y psicológicas sobre el rendimiento de los deportistas. Se convirtió en una buena iniciativa que junto con la creación en 1976 del INEF (Institutos Nacionales de Educación Física) de Barcelona, constituye un núcleo de referencia sobre la psicología del deporte en España. (González, 1997).

En España, la psicología del deporte se desarrolló partiendo de los Institutos Nacionales de Educación Física (INEF) en sus múltiples competencias. Existe una federación española de asociaciones de psicología de la actividad física y el deporte que, entre otras actividades, se encarga de realizar un Congreso Nacional de carácter bianual. (Riera, 1985).

A comienzos de los noventa se puso en funcionamiento por parte del Comité Olímpico Español y del Consejo Superior de Deportes, el plan *ADO* para la preparación de los deportistas de élite de cara a los juegos olímpicos de Barcelona 1992. Dicho plan recibió importantes aportaciones económicas de diferentes empresas, lo cual permitió que algunas federaciones, como por ejemplo las de baloncesto, ciclismo, fútbol, gimnasia, *hokeey* sobre hierba y sobre patines contrataran psicólogos del deporte para optimizar el rendimiento de sus deportistas en los primeros juegos olímpicos que se celebraban en España. En cada una de las federaciones se llevaron a cabo programas de entrenamiento psicológico

durante un tiempo muy variable que osciló de varios años a unos cuantos meses. (Dosil, 2002).

A partir de 1992, el número de psicólogos aplicados al deporte ha aumentado paulatinamente aunque sin alcanzar las expectativas que se abrieron con la disputa de los Juegos Olímpicos, diversas organizaciones nacionales y supranacionales coordinan las competiciones deportivas y contribuyen a que alcance su dimensión mundial. Por tal razón, hay que mencionar que la profesionalización de los psicólogos del deporte en España aún no está del todo consolidada, quizá debido a que las ideas son un tanto confusas en torno al trabajo real del psicólogo en esta área de aplicación. (Dosil, 2002).

## **2. 5. La psicología del deporte en México.**

Antes de iniciar con el abordaje del desarrollo de la psicología del deporte en nuestro país, nos gustaría hacer una pequeña remembranza acerca del flujo de los juegos y el deporte en México. Numerosas actividades del pasado parecidas a los deportes actuales respondían a principios y costumbres diferentes de los nuestros. De esta manera, los pasatiempos, juegos y competiciones han estado lo suficientemente integrados a las sociedades que pareciera imposible ignorarlos. Vale la pena recordar los deportes de algunas sociedades de la América precolombina particularizando en este apartado el caso de los antiguos mexicanos, mediatizados por sus propias características sociales, culturales e inclusive económicas y políticas, donde la finalidad suprema del hombre era trascender en tiempo y espacio.

Como ejemplo de esta trascendencia atemporal podemos hacer mención a un relato del padre De Charlevoix (citado en Le Flohmoan, 1969), un misionero francés de principios del XVII, que visitando nuestro territorio, y observando un juego particular describió así uno de sus elementos, el “*batos*” del cual nos dice: “Es una especie de pelota, sólida, pero extraordinariamente porosa y ligera, que con seguridad se usaba para practicar algún tipo de actividad física vigorosa”. Un

narrador del siglo XVI, Sahagún, también hace mención de un hecho relevante en función de los elementos de los juegos en el antiguo territorio, y describe de este modo un árbol de México llamado *ullequahuitl*. Es grande, alto y muy frondoso. De él se obtiene una resina negra que se llama *ulli*. Esta resina se vuelve muy elástica y con ella se hacen bolas para jugar, que saltan mucho más que las hinchadas con aire”.

Los indígenas de América del Sur fueron, sin duda, los primeros que hicieron las pelotas con resina, fuese ésta de *hevea* o de cualquier otro árbol de látex. Habrá que esperar hasta el siglo XVIII para que el viejo continente conozca, gracias a Charles Marie de la Condamine, militar, naturalista, geógrafo y matemático francés, en una expedición a Quito, hoy capital de Ecuador el caucho que fue después indispensable para los juegos deportivos. (Le Flochmoan, 1969).

Un ejemplo claro de que los antiguos ocupantes del territorio mexicano tenían actividades físicas regladas es el juego de pelota practicado netamente en México; el “*Tlatchtli*” donde para ganar, la pelota hecha con la goma de un árbol que crece en las comarcas cálidas del valle de México debía tocar la pared del adversario que servía de límite y a la que la parte contraria debía impedir que llegase. Se tiraba sólo con las nalgas y las caderas y, para hacerla rebotar mejor, los jugadores se ponían en estas partes de su cuerpo un cuero bien tensado. Se hacían partidas reglamentadas, con tiempo, fecha y lugar determinado, además de un público cautivo y expectante, los tantos se anotaban con rayas en el suelo, con ayuda de una tiza. Los mexicanos eran tan apasionados de esta actividad que apostaban cualquier cosa material, de esta forma se disponía de oro, alfombras, tapices y labores de plumas, el fervor de tal actividad era tal que involucraban incluso a sus personas. Todos estos hallazgos se muestran como una prueba irrefutable de la práctica deportiva en América Latina y en el México de la antigüedad. (Gillet, 1971). Para poder observar las asociaciones de PAFD en Latinoamérica, ver la figura 2. 7.

| País      | Año  | Sociedad Nacional                                                                                                                                    |
|-----------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ecuador   | 1970 | - <i>Sociedad Ecuatoriana de Psicología del Deporte.</i>                                                                                             |
| Brasil    | 1979 | - <i>Sociedad Brasileña de Psicología del Deporte. (SOBRAPE).</i><br>- <i>Otras Organizaciones: SOGAPE, SOPEPE, SOPESP, SOPEPAR, SOMIPE, SOPESC.</i> |
| Colombia  | 1984 | - <i>Asociación Colombiana de Psicólogos Deportivos. (APSIDE).</i>                                                                                   |
|           | 1999 | - <i>Grupo de Psicología del Deporte de Bogotá. (PSIBA).</i>                                                                                         |
|           | 1999 | - <i>Profesionales para el Alto Rendimiento. (PARLTDA).</i>                                                                                          |
| México    | 1988 | - <i>Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte. (PSIDAFI).</i>                                                                                     |
| Argentina | 1991 | - <i>Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte. (AMPD).</i>                                                                                 |
|           | 2002 | - <i>Asociación Argentina de Psicología Aplicada al Deporte. (ASAPAD).</i>                                                                           |
| Chile     | 1996 | - <i>Sociedad Chilena de Psicología del Deporte.</i>                                                                                                 |

Fig. 2. 6. Asociaciones de PAFD en Latinoamérica. Fuente: Dosil, 2002.

El comienzo de la historia de la PAFD en México se puede fijar en los años setenta. Debido a las barreras lingüísticas, a factores económicos y a la falta de fuentes de información, el desarrollo de esta disciplina no se produciría hasta hace muy poco. Sin embargo, ha sido notorio el avance experimentado en los últimos años, que todo hace pensar que irá *increscendo*, favorecido por la situación geográfica en la que se encuentra, así como por los cambios que se están produciendo en el país. Por ejemplo, la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte, (PSIDAFI), con sede en el Estado de México y creada en 1988, además de la Universidad del Fútbol, con sede en la ciudad de Pachuca, donde sí existen algunos programas de maestrías y especialidades para la materia, dichas instituciones programan importantes eventos de carácter nacional e internacional. Asimismo, varias universidades han incorporado en su *curriculum* esta disciplina: La Universidad Nacional Autónoma de México, La Universidad Autónoma de Zacatecas, La Universidad Autónoma del Estado de México, La Universidad Autónoma de Chihuahua; entre otras. El número de profesionales que asesoran a federaciones deportivas ha ido en aumento, siendo su figura reconocida por el Comité Olímpico Mexicano. Igual que ocurre en otros países de esta área

geográfica, todavía existen importantes deficiencias en el ámbito de la investigación y de las publicaciones. (Viandé, 2003).

Aquí en México, en materia de aplicación y resultados prácticos no hemos logrado gran cosa, en las escuelas de psicología, se ha buscado en los distintos planteles, sobre todo de educación pública alguna cátedra de psicología del deporte y en las que se ha preguntado, no se logró encontrar nada.

En las escuelas de educación física, existen programas bimestrales, cuatrimestrales o semestrales de cada uno de los principales deportes, como son atletismo, fútbol, béisbol, básquetbol, karate, por mencionar algunos y sólo una materia referente a la psicología y el deporte, pero además de ser muy corta, es muy general. En otro caso, en el Instituto del Deporte de la Ciudad de México, con sede en la Alberca Olímpica, ni siquiera existen psicólogos, o psicólogos del deporte, que se encuentren como trabajadores de base en dicha institución, en la cual únicamente se pudo localizar a un médico del deporte.

Como podrá observarse, la psicología aplicada al deporte, es una rama relativamente nueva, no así el desarrollo histórico del deporte, donde pareciera que es éste tan longevo como el ser humano mismo. Las implicaciones psicológicas de esta relación hombre-deporte, se abordarán entonces en el siguiente capítulo, donde entraremos de lleno a la psicología aplicada a la educación física y el deporte. A manera de apunte podremos observar algunos de los países de Asia y Oceanía, así como de África, en materia las sociedades de psicología del deporte existentes, además del año de su fundación. Detenernos en este punto sería de poca relevancia, ya que el modelo que han manejado estas asociaciones y sociedades es muy similar al modelo de los Estados Unidos. Ver figura 2. 8. y 2. 9.

| País      | Año  | Sociedad Nacional                                                 |
|-----------|------|-------------------------------------------------------------------|
| Australia | 1975 | - <i>Special Interest Group of ACHPER.</i>                        |
|           | 1986 | - <i>Australian Applied Sport Psychology Association. (AASPA.</i> |
|           | 1988 | - <i>Australasian Society for Motor Control.</i>                  |

|               |      |                                                                                                           |
|---------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 1989 | - <i>Sport Psychology Association of Australian and New Zeland.</i>                                       |
|               | 1990 | - <i>Australian Psychological Society. (APS): Sport Psychology Network.</i>                               |
| Nueva Zelanda | 1984 | - <i>New Zeland Sports Psychology Interest Group.</i>                                                     |
|               | 1989 | - <i>Sport Psychology Association of Australian and New Zeland.</i>                                       |
| Japón         | 1960 | - <i>Sección de Psicología de la Japanese Society of Physical Education. (Fundada en 1950).</i>           |
|               | 1973 | - <i>Japanese Society of Sport Psychology. (JSSP).</i>                                                    |
| Israel        | 1974 | - <i>Israeli Association of Sport Psychology.</i>                                                         |
| India         | 1977 | - <i>Sport Psychology Association of India. (SPAI). Refundación en 1985 por el fracaso de la primera.</i> |
| China         | 1978 | - <i>Physical Education and Sport Psychology. Rama de la Sociedad China de Psicología.</i>                |
|               | 1980 |                                                                                                           |
| Taiwán        | 1998 | - <i>Taiwan Association of Sport Psychology. (TASP).</i>                                                  |

Fig. 2. 7. Asociaciones de PAFD en Oceanía y Asia. Fuente: Dosil, 2002.

| <b>País</b> | <b>Año</b> | <b>Sociedad Nacional</b>                                                  |
|-------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Egipto      | 1975       | - <i>Egyptian Society of Sport Psychology.</i>                            |
| Argelia     | 1978       | - <i>Centre d Etude et de Recherche du Sport.</i>                         |
| Nigeria     | 1984       | - <i>Sports Psychology Association of Nigeria. (SPAN).</i>                |
| Sudáfrica   | 2003       | - <i>South African Association for Applied Sport Psychology. (SAASP).</i> |

Fig. 2. 8. Asociaciones de PAFD en África. Fuente: Dosil, 2002.

En el siguiente capítulo abordaremos la aplicación de la psicología en el campo del deporte, conoceremos algunas bases teóricas y metodológicas de la psicología universal, además de conceptos y fundamentos de esta rama de la psicología aplicada, así como el desarrollo de la interacción entre la psicología y las actividades deportivas y recreativas, ya que la relación entre psicología y deporte es cada vez mas estrecha, necesitando las actividades deportivas cada vez mas de los aportes de la psicología en la obtención de los resultados proyectados.

## **CAPITULO 3. LA PSICOLOGÍA APLICADA AL ENTRENAMIENTO Y EL DEPORTE**

### **3. 1. Conceptos y fundamentos de la psicología del deporte.**

Nos parece importante comenzar este capítulo mencionando algunas posturas teóricas acerca de lo que ha sido la psicología del deporte, en gran medida porque este vasto concepto tanto teórico, como metodológico y aplicado ha variado a través del tiempo, por lo cual, referiremos a grandes rasgos algunas de las nociones básicas de esta rama de la psicología para vincularnos históricamente con el concepto, a fin de acercarlo más a nuestra cotidianidad.

Ya es del dominio público que el deporte posee una dimensión humana que ha captado el interés de múltiples ciencias. Este trabajo se interesa por la psicología deportiva, una especialidad dentro de la psicología que estudia el comportamiento. Inicialmente, ésta relativamente moderna rama de la psicología aplicada, ha dedicado un importante interés en cuestiones referentes a la personalidad y a la motivación del deportista, pero además de todas las cuestiones que interfieren con el rendimiento y la participación deportiva. (García, 1996).

A continuación examinaremos el concepto de psicología aplicada al deporte. En el manual de Antonelli y Silvani 1978 (citado en Riera, 1985), la definición de la psicología del deporte es la siguiente:

La psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, etcétera.) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica. (pág. 30).

Otros parten de concepciones psicológicas dualistas como la dicotomía para

algunos aún vigente entre la mente y el cuerpo manejada entre otros por René Descartes en el siglo XV, como queda reflejado en el libro de Millman, titulado “*Whole body fitness. Training body and spirit*”, del año 1979 (citado en Riera, 1985), el cual nos dice:

No basta que los músculos, las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevadas. Hay algo fuera de estos elementos anatómico-fisiológicos, o por encima de ellos, que define e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte a que se dedica, el impulso competitivo y su variación, tan diferente a veces de un día a otro. Es menester evaluar y conocer todos los elementos psicológicos, ya sean del individuo o del grupo, para juzgar el rendimiento agonístico. (pág. 31).

Para Thomas 1980 (citado en Riera, 1985), existe otra definición, en función de lo que debiera hacer la psicología aplicada al deporte: “La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano, antes, durante y después de una actividad deportiva”. (pág. 31).

Es importante resaltar los aspectos teóricos de la psicología del deporte, en el año de 1979, Martens (citado en Garcés de los Fayos, 1997), comenzó a llamar la atención sobre la necesidad de incluir aspectos cognitivos y sociales dentro del limitado marco teórico que la psicología del deporte había tenido hasta ese momento. El enfoque cognitivo propuesto por este autor logró superar la fase de simple evaluación de la personalidad del deportista, proporcionando nuevas técnicas para su preparación psicológica.

El planteamiento anterior, junto con alguna otra aportación de tipo más interaccionista (Ribes y López, 1985; Riera, 1985 y Roca 1992; citados en Garcés de Fayos, 1997), comienza a marcar lo que posteriormente será el enfoque teórico, sobre el cual se asentará el trabajo aplicado en psicología del deporte en los

siguientes años.

Delimitar la naturaleza de la psicología deportiva no es tarea fácil, pues no sólo existen diferentes perspectivas en este campo, sino también hay diferentes ópticas en el papel que deben desempeñar los psicólogos en el deporte. Ambos hechos producen numerosas definiciones y la tendencia a buscar nombres más especializados como *Psicología del desarrollo deportivo* (Duda, 1987); *Psicología psicofisiológica del deporte* (Hatfield y Landers, 1983); *psicología cognitiva del deporte* (Straub y Williams, 1983); *Quinesiología psicológica* (Martens, 1989). Ante esta diversidad de ópticas y de nombres no extraña que Dishman (1983), afirmara humorísticamente que la psicología del deporte padece una crisis de identidad. (González, 1997).

Para González (1997), la psicología deportiva podría definirse como: “una subdisciplina de la psicología que aplica sus principios en el ámbito deportivo y en el ejercicio físico” (pág. 38). Esta definición, pretende afirmar en primer lugar que allí donde haya una conducta deportiva o una actividad física siempre están presentes los componentes psíquicos. Por lo tanto no existe ninguna actividad deportiva donde no estén involucrados los elementos psicológicos. Por otra parte, esta definición pretende integrar los elementos correspondientes a cualquier actividad física y cualquier deporte.

Por su parte, Sánchez Acosta en el año 2002, nos dice que la psicología del deporte es: “el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física”. (pág. 4).

Viandé (2003), también hace una reflexión acerca de lo que refiere la psicología del deporte, donde para él:

Si aceptamos que la psicología estudia la conducta humana, la psicología del rendimiento deportivo debe estudiar la conducta que desarrolla el deportista. Por tanto, el objeto de estudio de la psicología

del rendimiento deportivo debe ser el deportista cuando hace deporte. Así, no hay que esperar cambios en el deportista, sino en su actividad deportiva. Entonces podemos afirmar que el objetivo principal de la aplicación de la psicología en el deporte será la mejora del rendimiento deportivo. (pág. 64).

El deporte de competición exige que los deportistas rindan al máximo de sus posibilidades cuando compiten; y estas posibilidades pueden ampliarse mediante el trabajo que se lleva a cabo en el entrenamiento deportivo. Básicamente, la actividad de los deportistas en el entrenamiento, se dirige a la adquisición, perfeccionamiento y consolidación de recursos útiles y eficaces que optimicen sus posibilidades de rendimiento durante la competencia, para aumentar, así, sus opciones de conseguir los resultados deseados. (Dosil, 2004).

Cuanto mejor se trabaje en el entrenamiento, mayores serán las opciones de éxito, por ello la importancia de desarrollar métodos de trabajo que ayuden a optimizar el rendimiento de los deportistas en esta parcela tan trascendente; debiendo entenderse claramente, que el rendimiento en el entrenamiento, se refiere a la asimilación de la información, la ejecución de conductas y el desarrollo de hábitos para la aplicación de los recursos del deportista; mientras que el rendimiento en la competición, implica la respuesta en práctica, eficaz, de los recursos disponibles, en función de las demandas específicas que, en cada momento concreto plantea la competición, véase figura 3. 1. Esta distinción tiene una gran relevancia, pues a menudo se ignoran los objetivos y características específicos del rendimiento en el entrenamiento, en detrimento de su aportación a la mejora de los deportistas. (Buceta, 1998).

|                  | <b>Rendimiento deportivo en el entrenamiento</b>                     | <b>Rendimiento deportivo en la competición</b>                                           |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo general | - Ampliar las posibilidades de rendimiento en la competición futura. | - Aumentar la probabilidad de conseguir el resultado deseado en la competición presente. |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivos específicos        | - Mejorar y poner a punto los recursos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos de los deportistas.                                                                                                                                                                                                                                                           | - Utilizar eficazmente los recursos disponibles.                                                                                                                                                           |
| Demandas situacionales       | - Situaciones programadas de antemano con objetivos diferentes y tareas de dificultad, exigencia y novedad variadas.                                                                                                                                                                                                                                            | - Situaciones que plantea cada momento de la competición.<br>- Tareas de dificultad y exigencia menos variadas que en el entrenamiento.                                                                    |
| Actuación de los deportistas | - Ensayo de conductas que no se dominan o deben perfeccionarse.<br>- Repetición de conductas que se dominan, para su puesta a punto.<br>- Ensayo de conductas que se dominan, en condiciones de elevada dificultad.<br>- Sobreesfuerzo físico y psicológico para poder mejorar.<br>- Ensayo de conductas que se dominan, para preparar competiciones concretas. | - Utilización de conductas que se dominan.<br>- Esfuerzo físico y psicológico en función de las demandas existentes.                                                                                       |
| Valoración del rendimiento   | - El cumplimiento de las tareas programadas predomina sobre la ejecución de conductas eficaces.<br>- Deben establecerse criterios de eficacia en función de los objetivos y la dificultad de cada tarea.                                                                                                                                                        | - Lo más importante, es la ejecución de conductas con una elevada probabilidad de ser eficaces.<br>- Se deben valorar, tanto la ejecución de las conductas apropiadas, como su eficacia en los resultados. |

Figura 3. 1. Características diferenciales del rendimiento deportivo en el entrenamiento y la competición. (Buceta, 1998).

La psicología contribuirá pues, aportando su conocimiento científico para conseguir los objetivos del entrenamiento deportivo, detectando y afrontando las demandas psicológicas asociadas a los mismos. (Roffé, 2000).

### 3. 2. Objetivos de la psicología del deporte.

La psicología deportiva examina el papel de aquellos factores psicológicos que inciden en la iniciación y en el mantenimiento de la práctica deportiva, como son: la motivación, el estilo de comunicación del entrenador y las expectativas de los padres. Así como en el rendimiento del deportista, como son: la autoconfianza, el autocontrol emocional y el estilo atencional. (Lorenzo, 1992).

En cuanto a un segundo aspecto, la psicología del deporte analiza los efectos psicológicos, tanto los positivos: reducción de la ansiedad, mejora del autoestima y la autoconfianza; como los negativos: trastornos alimentarios, de sueño y el *burnout* o fenómeno de “quemarse” por el exceso de actividad y presión que derivan de la práctica, tanto del deporte recreativo o lúdico, como del deporte de alto rendimiento. (Guillen, 2003).

En líneas generales, se puede considerar que el objetivo central del entrenamiento psicológico, es la mejora y puesta a punto de la consolidación de los deportistas, en un sentido global que abarque todas las parcelas de funcionamiento que afectan a su rendimiento; y que, para conseguir este objetivo, deben abordarse, de manera específica, los objetivos parciales de mejorar y poner a punto la condición física, la condición táctico-estratégica y la condición psicológica y emocional. La incorporación de la psicología al entrenamiento deportivo, puede ayudar a alcanzar los objetivos que se persiguen en cualquiera de estas parcelas, no sólo en la psicológica. (Buceta, 1998).

La psicología del deporte cobró fuerza como modelo experimental biológico, posteriormente se agregó el valor interindividual. El interés básico era estudiar al individuo, él cual practicaba deportes, así como sus variables, ansiedad, motivación, concentración, fueron las primeras abordadas. Todo esto sería una psicología del deportista más que una psicología del deporte, ya que existen variables no tomadas en consideración en este primer escenario.

La psicología del deporte es además, la rama de la psicología aplicada, que estudia procesos y fenómenos determinantes o que influyen directa o indirectamente en la actividad deportiva. Los campos de acción son muy amplios, complejos y abarcativos porque implican al deportista, al entrenador, al equipo (si es un deporte de grupo), los directivos, los árbitros, la prensa deportiva, los cuerpos técnicos. (Linares, sin año).

Asimismo, dentro de la vertiente aplicada, el principal tema de estudio desde comienzo de los ochenta, ha sido el del entrenamiento psicológico dirigido a la optimización del rendimiento deportivo, esto ha generado, la aparición de gran cantidad de manuales y libros de divulgación acerca de las técnicas psicológicas fundamentales para la mejora del rendimiento de competición. (Garcés de los Fayos, 1997).

En la actualidad, la psicología del deporte se considera como una subdisciplina dentro de las ciencias del deporte por parte de algunos autores estadounidenses (Feltz, 1989; Gill, 1986; Morgan, 1989; citados en Cruz, 1997), o como un área de estudio en la que se aplican los principios de la psicología por parte de otros autores americanos y por la mayoría de los europeos (Hanin, 1992; Roca, 1996; Smith 1989; y Vanek y Cratty, 1970, citados en Cruz, 1997), que nos exponen una propuesta sobre el objeto de estudio de la psicología aplicada al deporte.

La psicología del deporte es un campo de aplicación propio e intrínseco de la psicología, cuyos principios determinan que se aplicará en cada área. La progresiva especialización indica cómo y en qué direcciones se aplicarán los principios psicológicos. Fundamentalmente son dos grandes rubros, a saber:

- a) Los factores psicológicos que influyen en la participación y en el rendimiento deportivo.
- b) Los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa

deportivo o de ejercicio físico.

En cuanto al primer aspecto, esta disciplina examina el papel de aquellos factores psicológicos que inciden en la iniciación y el mantenimiento de la práctica deportiva, orientación motivacional, estilo de comunicación del entrenador, expectativas de los padres, así como en el rendimiento del deportista: Retroalimentación del entrenador, autoconfianza, autocontrol emocional, estilo atencional, entre otros. En cuanto al segundo aspecto, la psicología del deporte analiza los efectos psicológicos, tanto los positivos, reducción de ansiedad, mejora de la autoestima, mejora de la autoconfianza; como los negativos, trastornos alimentarios, *burnout*, derivados de la práctica, tanto del deporte recreativo o lúdico como del deporte espectáculo o de alto rendimiento. (Cruz, 1997).

### **3. 3. Tipos de orientación en psicología del deporte.**

Caparrós (1984, citado en Viandé, 2003), expone que la psicología es una ciencia multiparadigmática, en la cual conviven muchas teorías y modelos de trabajo. La psicología del deporte no es la excepción, Weinberg y Gould en 1996 (citados en Viandé, 2003) hablan de tres orientaciones diferentes:

#### **La orientación conductual.**

Donde se defiende que los principales determinantes de la conducta de un deportista provienen del entorno, el centro de atención se encuentran en como los factores del ambiente, en especial el refuerzo y el castigo, influyen en la conducta deportiva. Dejando los pensamientos, la personalidad y las percepciones de lado.

#### **La orientación psicofisiológica.**

Se considera que la mejor forma de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es mediante el examen de los procesos fisiológicos cerebrales y su influencia con la actividad física.

### **La orientación cognitivo-conductual.**

Aquí la conducta está determinada tanto por el entorno como por las cogniciones, por el modo en como la persona interpreta el entorno, predomina la creencia que el pensamiento es central en la determinación de la conducta. (Viandé, 2003).

Cabe señalar que ésta última es la de mayor arraigo y que ha mostrado mejores resultados a través del tiempo, quizá por ser aquella que engloba las dos partes que confluyen de forma predominante en el desarrollo del deportista en competencia, es esta hasta la fecha, la orientación más usada por educadores, médicos, entrenadores y claro está, por psicólogos del deporte.

Además de estas orientaciones teóricas también hay psicólogos que trabajan dentro del área clínica, la cual se basa en el procesamiento de la información y la orientación sistémica hacia los deportistas, con fines de hacer de éste una persona psicológicamente sana, dentro y fuera de su actividad deportiva.

### **3. 4. Modelos teóricos empleados en la psicología del deporte.**

#### **El modelo diferencial.**

Este tipo de modelo se basa fundamentalmente para la toma de la conducta deportiva en la estadística, con la cual se trabaja también en el campo clínico. En primer lugar, se diagnostica si la conducta observada es normal, o si por el contrario, es una conducta no esperada o no deseada (no esperada porque no es normal que se produzca y no deseada porque se aparta de la conducta normal). En segundo lugar, se debe poder pronosticar si desde las aportaciones de la psicología se es posible hacer algo, a fin de recuperar la conducta normal. Para poder hacer esto, es necesario tener definida cuál es la conducta que se da con mayor frecuencia en la realidad. (Viandé, 2003).

## **El modelo conductual.**

Este modelo nos dice que los cambios en la conducta del deportista se pueden explicar mediante los diferentes aprendizajes que hace el sujeto. Aparentemente este modelo es bastante eficaz, puesto que si el aprendizaje de las destrezas deportivas son de carácter normativizado y preestablecidas, habrá que aprender para poder realizarlas. (Dosil, 2002).

Por otra parte, este enfoque se caracteriza por el concepto de reactividad, el cual defiende que los organismos reaccionan a diferentes estímulos de modos distintos, por lo cual, solo sería posible modificar o modelar ciertas conductas si se modifican algunos estímulos. Además, la teoría del premio y el castigo, implementada en este modelo, demuestra poco éxito. Weinberg y Gould en 1995 (citados en Viandé, 2003), nos dicen:

Según el modelo conductual, hay que premiar para que una respuesta deseada se mantenga, y castigar cuando se quiere que una conducta no deseada desaparezca. Pero el modelo no asegura ni permite saber si, en caso de premio, la conducta reforzada se mantiene porque el sujeto quiere, o bien porque el premio (mientras tenga la condición de premio), la mantiene; o en caso de castigo, cuál será la nueva conducta y si será deseada o no. (pág. 48).

Aunque la mayoría de las técnicas empleadas hoy son de carácter conductual (modificación de la conducta, técnicas de reducción de angustia), tiene una prolífera crítica, pues descarta la capacidad de elección del sujeto, ya que específicamente en el deporte es muy importante que sea el sujeto el responsable de su propia conducta, de lo contrario y, lo que ocurre con mayor frecuencia es que éste termina por abandonar el entrenamiento deportivo. (Viandé, 2003).

### **El modelo cognitivo.**

El enfoque cognitivo plantea cómo aprende la persona y cuáles son los procesos que intervienen en este aprendizaje. De entrada acepta que en el aprendizaje son más importantes los mecanismos o estrategias desarrolladas por la persona que la influencia del entorno, y que, dependiendo de los primeros (procesos internos), se pueden alcanzar diferentes aprendizajes (dar respuestas), de una misma información (estímulo).

Como puede observarse, este modelo complementa al conductual, por eso, muchos autores han fusionado las principales características de ambos y desarrollado el modelo cognitivo-conductual; Weinberg y Gould, 1995, (citados en Viandé, 2003):

Este modelo aporta la teoría de que las respuestas de la persona no están condicionadas sólo por el entorno, sino que muchos de los comportamientos externos también estarán justificados por los procesos de la actividad mental. Ello implica la capacidad de dar diferentes respuestas en función con las experiencias interactivas del entorno. (pág. 49).

Según este modelo, el proceso de aprendizaje no es simplemente responder a algún estímulo externo, sino que más bien consiste en interpretar lo que se percibe, reflexionar sobre lo aprendido, para luego poderse expresar, esta expresión dependerá más de la interpretación que se haga del estímulo, que de la esencia del mismo. (Viandé, 2003).

### **El modelo sistémico.**

Es también llamado ecológico, y está fundamentado en el estudio científico de la comprensión del desarrollo humano. Su máximo representante es U. Bronfrenbrenner en 1987 (citado en Viandé, 2003), el cual dice:

La ecología del desarrollo humano comprende el estudio científico de la progresiva acomodación mutua entre el ser humano activo, en desarrollo, y las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que vive la persona en desarrollo, en cuanto este proceso se ve afectado por las relaciones que se establecen entre estos entornos y por los contextos más grandes en los que están incluidos estos. (pág. 50).

### **3. 5. La teoría psicoanalítica y su relación con el deporte.**

En principio es importante señalar que la intervención del psicoanalista en el deporte se produce a través de derivaciones (en consultorio) o como parte de un equipo de trabajo en el plano grupal o individual, en el abordaje de deportistas se trabaja siempre interdisciplinariamente con el cuerpo técnico, médico, etcétera; integrándose como un miembro más del área de salud e interviniendo sólo ante requerimientos del cuerpo técnico o de los deportistas (es importante encuadrar la demanda); en el ámbito clínico interviene sobre los aspectos emocionales que inciden consciente e inconscientemente en la dinámica del individuo o del grupo, para favorecer la cohesión grupal y evitar distorsiones en la comunicación, consideramos importante destacar que la posición del psicoanalista en al abordaje individual o grupal es la de escucha, promoviendo a la palabra como sostén y medio para la solución del conflicto o dificultad que se plantee (ya que los deportistas pocas veces encuentran espacios de contención y escucha donde poder plantear sus dificultades); serán entonces los sujetos deportistas los que efectúen su propio análisis, citando a Lacan: “desde un lugar de supuesto saber, pues no debe haber un saber constituido”, ya que éste (saber inconsciente) siempre está del lado de los consultantes priorizando lo que el sujeto o grupo dice o hace para poder primero diagnosticar y posteriormente intervenir, interpretando la dimensión de lo dicho o la significación de la acción. (Rubistein, 2003).

Otro punto importante a evaluar en el deportista es la fortaleza *yoica*, tomando a la instancia del *yo* como sede de angustia, de aspiraciones inconscientes provenientes del *ello* y del *súper-yo*, el hecho de analizar la fortaleza *yoica* del sujeto nos permitirá saber cómo responderá a las presiones, las cuáles en el deporte están relacionadas al cumplimiento de las expectativas, se establecen a nivel imaginario y nos revelan la relación entre el *yo* y el *superyo*, el nivel de exigencia, la constitución del sistema de ideales y posiciones narcisistas frente a ellos; pero también la presión se puede manifestar a nivel corporal, a través de distonía, inhibición o sobreactivación. (Rubistein, 2003).

Muchas veces se observa en la práctica a deportistas sobreadaptados que sufren lesiones reiteradas, y al indagar sobre la significación de la lesión se descubre el vínculo entre exigencias y el cumplimiento de ellas donde el valor que predomina es el de la efectividad, el hecho de ser efectivo y exitoso a cualquier costo además de ser constitutivo (mandato parental) se asocia a una permanente exigencia de satisfacer al medio en detrimento del cuidado de sí mismo. (Rubistein, 2003).

Como una manera de liberar la agresividad y los instintos que la sociedad usualmente *coarta*, así en la teoría psicoanalítica se logran satisfacer y exteriorizar tendencias que de lo contrario se reprimirían introyectándose al propio cuerpo. En el deporte hay una liberación de pulsiones destructivas hacia el exterior haciendo posible satisfacer lo ordinariamente prohibido. El deporte reúne tres elementos básicos y principales: (Rubistein, 2003).

Movimiento: en el movimiento hay descarga de tensión a través del sistema músculo-esquelético, el cuerpo y su accionar, pero también hay liberación de pulsión de muerte (Tanatos); si bien todo movimiento tiende a reducir tensiones produciendo satisfacción, existen componentes psíquicos que pueden limitar su accionar constituyendo inhibiciones en la función *yoica* (inhibiciones sintomáticas), de esta manera el músculo es una fuente erotizada que tiene componentes psíquicos libidinales que nos van a permitir o no la adecuación al medio

circundante. Desde el psicoanálisis el movimiento del deportista conforma una acción del cuerpo observable como un discurso.

Juego: el juego es un componente trascendente en la vida humana, ya que a través de él se pueden expresar fantasías, liberar angustia y elaborar situaciones traumáticas; es una manifestación proyectiva hacia el exterior donde la aparición de otro u otros marca una diferenciación *yo – no yo* que permite establecer vínculos de socialización y de pertenencia. Permite un pasaje del principio de placer al principio de realidad y aparecen las normas o reglas que regulan el accionar. Cuando en un deportista se pierde el deseo por el juego aparecen sentimientos de desgano o falta de motivación fácilmente observables en la práctica, esto ocurre en algunos casos ya que el deportista queda atrapado en el discurso del éxito (imperante en nuestra sociedad) intercambia placer por exigencia, se aplasta el deseo y lo imaginario cae en las “garras” de lo real.

Competencia: a diferencia del juego y el movimiento, el inicio de la competencia en el deporte se produce en el período de latencia previo a la pubertad, es decir en las instancias de la disolución del complejo de edipo y la instauración del *súper-yo*, por lo tanto en toda competencia se encuentran variables inconscientes que giran en torno al narcisismo y al sistema de ideales, estos conceptos y sus significaciones adquieren importancia en el trabajo psicoanalítico con deportistas, citando a Freud (S. Freud, “Introducción al narcisismo”, ed. Amorrortu, Vol. 14; citado en Rubistein, 2003): “a través del ideal se trata de recuperar el perdido narcisismo de la infancia, colocándose el ideal como una meta que permitirá la recaptura de ese momento de gozo expansivo”. Toda competencia contiene dos elementos, a saber:

a) Descarga de agresión: en la competencia hay descarga de agresión y exteriorización de pulsión de muerte, de destrucción, en el intento de dominar al otro (en algunos casos se observan componentes sádicos), el deseo agresivo (porque de un deseo se trata), parte de un amor a sí mismo, hay agresividad para defender y resguardar el bien máspreciado: “el narcisismo”, la rabia expresada

desplegada en agresión externa reasegura el narcisismo, en cambio la agresión no expresada potencia la sensación de impotencia y su deterioro narcisista, un ejemplo de la agresión expresada se puede observar en el tenis cuando el tenista tira la raqueta desplazando su agresión al objeto, esto le permite sentir la fuerza y el poder de su acción y por otro lado significar la rabia y resguardar su narcisismo, en este caso el hecho de hacerse cargo del error “un mal tiro” produciría una herida narcisista, por eso citando a Aristóteles (citado en Rubistein, 2003): “cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil”.

b) Rivalidad: en la rivalidad hay una relación objetal, sujeto-objeto, por lo tanto adquiere importancia la significación que el deportista le otorgue al rival en turno, muchas veces estos pueden representarse por actitudes, historia, edad, etcétera; transfiriéndose como figuras alternas y estar ubicados como sustitutos paternos, despertando así sentimientos inconscientes de culpa y castigo en relación a la dualidad amor-odio ambivalente de toda conflicto edípico. (Rubistein, 2003).

Pero no solamente la rivalidad en el deporte se manifiesta en la figura del adversario sino que pueden existir rivalidades intragrupalas en los deportes de equipo y también en la figura del entrenador donde el deportista suele proyectar aspectos inconscientes. (Rubistein, 2003).

La rivalidad en el deporte revela el sistema de creencias e ideales del deportista: la del rival idealizado o desvalorizado, esta incursión por lo imaginario permite asimismo analizar ciertas respuestas del deportista en la competencia, cuando gana o cuando pierde, cuando pierde un partido casi ganado, etcétera. (Rubistein, 2003).

Este trabajo sólo intenta aportar algunos conceptos introductorios que nos permite hacer otra lectura del deporte apostando al psicoanálisis como modelo de

trabajo con sujetos deportistas. En tiempos donde predominan los modelos cognitivos-conductuales o fenomenológicos-descriptivos en el abordaje del deportista el psicoanálisis será una alternativa para el deportista que no encuentre en otras posturas teóricas y metodologías, el bienestar y satisfacción que sin duda busca en la práctica deportiva. (Rubistein, 2003).

### **3. 6. La necesidad de la investigación en la psicología del deporte.**

Su función primordial es la de incrementar el conocimiento científico de la conducta humana en situaciones que tienen que ver con la optimización del rendimiento deportivo no sólo en lo que concierne a los resultados, sino además tratando de brindar un estado de bienestar total y completo al deportista. (Eberspacher, 1995).

La investigación válida y el desarrollo teórico son esenciales en la psicología del deporte, ya que, como se ha mencionado con anterioridad, esta es una disciplina joven, con una base de conocimiento en fase de expansión. Así, para cualquier interesado en obtener información fiable y exacta sobre el comportamiento deportivo, será necesario realizar una investigación diseñada y dirigida. (González, 1997).

Existen además aspectos metodológicos, los cuáles son relevantes, Martens, 1979 (citado en Garcés de los Fayos, 1997) propuso cambiar la metodología de la investigación del laboratorio por una investigación de campo sobre los aspectos relevantes del entorno deportivo. Pero esto después se desvirtuó, ya que en trabajos posteriores, muchos psicólogos del deporte consideraban que cualquier dinámica psicológica en ambientes deportivos reales, era investigación de campo, sin que fuese necesario evaluar las causas de su efectividad ni la validez de la teoría en la que se derivaba la técnica. Más adelante, surgió la imperiosa necesidad de conectar la investigación básica y la aplicada, la de laboratorio y la de campo, por ser más complementarias que excluyentes.

De esa forma, no es casualidad que los psicólogos del deporte o algún otro profesional del deporte, se pregunten por ejemplo:

¿Es más probable que los corredores de fondo sean introvertidos y los jugadores de baloncesto extrovertidos?

¿El apoyo de los entrenadores o de los padres tiene más o menos influencia que el de los compañeros del equipo?

¿Qué factores en una situación deportiva como un partido de fútbol (marcador, tiempo de juego, acciones de los oponentes), provocan respuestas agresivas?

¿Los pensamientos de duda, incertidumbre o fallo pueden influir en el desempeño del deportista, aun cuando se haya sometido a un gran entrenamiento de las destrezas mismas de la disciplina?

¿Las expectativas de los padres acerca de las habilidades de sus hijos e hijas, tienen influencia en su rendimiento deportivo?

¿Se puede llegar a la élite en el deporte sin un nivel importante de agresividad hacia los oponentes?

¿Los incentivos económicos tienden generalmente efectos positivos sobre el rendimiento en la práctica deportiva? (Valdés, 1996).

De esta forma, las respuestas a estas y otras interrogantes serán variadas, pueden tanto ser positivas como negativas, pero en este nivel de desconocimiento certero, tanto el defensor como el oponente a las anteriores preguntas se mantendrá en una duda constante, una simple creencia. Para comprobar cuál de las opiniones es correcta solo existe una forma: Someterlas a la experimentación.

El procedimiento experimental se concentra en el experimento psicológico. (González, 1997).

Así, la simple observación y su descripción del comportamiento deportivo puede tener un cierto valor en una situación determinada, pero sí lo que se desea es desarrollar principios generales basados en nuestra información, entonces se podrán conocer las causas y consecuencias de los comportamientos deportivos y aplicar los principios deducidos para aplicar otros nuevos que nos guíen cuando nos encontremos con situaciones semejantes o novedosas. (González, 1997).

Un ejemplo de predicción en este tipo de situaciones lo encontramos en el grado mínimo de dominio de una destreza deportiva. Una destreza compleja recién aprendida, asegura el rendimiento en los entrenamientos, pero no así en la competencia, donde el fenómeno más probable es que el deportista rinda por debajo del nivel mostrado en los entrenamientos. En cambio, esa idéntica destreza bien aprendida, anticipa una mejor actuación en la competición que en el entrenamiento, ésta no es una relación derivada del azar, y con estos tipos de razonamientos es fácil predecir que tipo de desempeño obtendrá el deportista o un equipo, en una situación estresante de competencia. (González, 1997).

### **3. 7. La psicología del deporte en el área clínica.**

Con frecuencia se confunden la labor del psicólogo deportivo y del clínico, sin embargo, se trata de campos netamente diferentes que constituyen especialidades distintas en la psicología. (González, 1997).

El campo clínico, tiene por fin el resolver problemas adaptativos y de conducta, que los deportistas perciben como perjudiciales tanto para ellos como para su propio rendimiento, algunos de los más comunes son: Las reacciones desadaptativas frente a las lesiones, problemas de control de las conductas alimenticias o las conductas adictivas, de escape y de *doping* o hacer uso indebido de sustancias prohibidas para la obtención de mejoras en los resultados.

El hecho de que la psicología clínica ha sido y continúa siendo la rama predominante de la psicología aplicada, podría ser uno de los factores de desconocimiento y confusión, no es extraño, por lo tanto, que la psicología deportiva haya ido a remolque de la clínica. No pocas veces se piensa que el cometido del psicólogo es recuperar a aquellos deportistas que tienen problemas psicológicos. Se trata de un error bastante extendido que conduce a errores perjudiciales. (González, 1997).

La psicología deportiva se ha venido configurando como el estudio científico de la conducta deportiva, en esta área, se han intentado aplicar los principios y descubrimientos de la psicología a la potenciación del rendimiento deportivo, los problemas clínicos sí existen pero son la excepción y no la regla. De esta forma, el psicólogo tiene como función primordial ayudar a que los deportistas incrementen su rendimiento deportivo y puesto que son personas sanas y normales, lo sean aun más. (González, 1997).

Los deportistas también pueden padecer trastornos psicológicos diversos, en este caso, lo adecuado es visitar un psicólogo clínico común, o un psicoterapeuta, para poder recibir el tratamiento adecuado, inclusive con el uso de psicofármacos. (Cruz, 1997).

### **3. 8. La motivación: “motor del deporte”.**

El rasgo psicológico principal de los motivos que impulsan al hombre a dedicarse al deporte está en la sensación de satisfacción provocada por la práctica de determinado tipo de deporte. Estos motivos tienen un carácter complejo en la misma medida de su dinámica, diversidad y profundidad. De ahí que nos referimos a aquellos denominados motivos directos, los cuáles se expresan en el placer que experimenta el deportista al demostrar una actividad motriz con estética, precisión, acciones difíciles y riesgosas, y cuando se experimenta la vivencia de agrado al participar en competencias con vistas a un rendimiento y la obtención de un

resultado que demuestre mejoras progresivas en el nivel o perfeccionamiento en sus ejecuciones. (Sánchez Acosta. 2002).

De esta forma, y con estrecha relación la motivación tiene un papel fundamental en todos los ámbitos de la vida, pues actúa como un auténtico motor para que los individuos realicen cualquier actividad. En el deporte es uno de los elementos principales desde el punto de vista psicológico, pues explica la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de una actividad físico/deportiva. En este respecto los comportamientos no se podrían comprender sin hacer mención al término de motivación. Situaciones de extrema dureza física y mental, en las que el deportista se obliga a estar al límite, son frecuentes en el deporte competitivo donde, sin lugar a dudas, la motivación es el elemento que permite seguir adelante. Hill en el 2001 hace alusión, de forma indirecta, a esta faceta de motor, cuando menciona que el deportista se compromete y persiste en el deporte gracias a la motivación, ayudándole a superar todas las consecuencias negativas de la actividad. (Sanchez Acosta, 2002).

El control de la motivación es una de las metas de la psicología aplicada al deporte. Tanto en el de recreación, como en el de competición o de alto rendimiento, tener una motivación adecuada permite predecir la continuidad en la actividad y la persistencia en la consecución de los objetivos. Por ello, los entrenadores y directivos intentan que los deportistas estén motivados y estos a su vez, sentirse motivados para poder hacer frente a las exigencias de la actividad. Sin embargo, la variabilidad de la motivación se hace patente en cualquier ámbito, observándose que dentro de un grupo deportivo existe una diversidad palpable: A unos deportistas les motiva un tipo de entrenamiento, a otros un ambiente o unos ejercicios determinados. (García, 1996).

Entre las funciones del psicólogo del deporte está el conseguir regular la motivación y que todos los participantes gocen de un estado óptimo a lo largo de la temporada. La tarea es complicada, debido al carácter individual de la misma, pero se pueden encontrar elementos que den estabilidad y que sirvan de base para que

la actividad presente un carácter motivante (por ejemplo, crear un clima de diálogo con los deportistas, más que de acatamiento del entrenamiento, tener un espacio adecuado para el entrenamiento, etcétera). (García, 1996).

Así, la motivación es un concepto clave para la psicología, más para la psicología aplicada al deporte, los profesores, entrenadores y monitores se basan de ella para la programación de entrenamientos eficientes para el deportista, de no estar motivado los resultados podrían no ser los esperados, aun con un buen programa de entrenamiento.

Los motivos humanos deben estudiarse en el complejo proceso de mediatización de su función reguladora, es decir por la autoconciencia como aspecto distintivo de toda la función psíquica superior. La motivación como orientación activa y persistente de la persona hacia determinados objetos-metas, requiere que en el ámbito deportivo el entrenador haga un buen uso de ella, tomando en cuenta todos aquellos indicadores personales y sociales, así como situacionales que pudieran afectarla en sus componentes direccional dinámico. (Sánchez Acosta, 2002).

El origen etimológico del término motivación, proviene del verbo latino “*moveré*”, que significa “Lo que mueve” como la tendencia a comportarse de un individuo, se considera la motivación como un concepto explicativo de la conducta relacionada con la fuerza o energía que activa, dirige y mantiene el comportamiento. (Dasil, 2004).

La motivación y la conducta de ejecución son manifestaciones de las cogniciones y procesos de pensamiento, dentro de los contextos sociales dinámicos; y son estos procesos de pensamiento los que gobiernan la acción motivacional. La teoría cognitiva ha dominado el estudio de la motivación humana en los últimos 10 años la cual ha dado nueva vida a la investigación sobre motivación, y ha desarrollado una amplia área de interés que utiliza las perspectivas cognitivas. (Roberts, 1992).

Bernard Weiner en 1971 (citado en Roberts, 1992), señaló los comienzos de esta nueva área de investigación sobre motivación, el se refería a que cuando los individuos poseían una alta o baja motivación percibían de forma diferente el éxito y el fracaso. La noción de que los pensamientos, y más en concreto las atribuciones recaídas en estos, eran variables fundamentales en el proceso de la motivación, contribuyó a que surgiera un interés por tales pensamientos, y por como éstos y sus significados cambian cuando el contexto social cambia.

En la investigación, la motivación se refiere a aquellos factores de la personalidad, variables sociales y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza una tarea para la cual es evaluada, entra en competición con otros, o intenta lograr cierto nivel de maestría en alguna destreza; por tal razón, se supone que el individuo es responsable del resultado de la tarea, y que además, es inherente a ésta, cierto nivel de desafío.

El rasgo psicológico principal de los motivos que impulsan al hombre a dedicarse al deporte está en la sensación de satisfacción provocada por la práctica de determinado tipo de deporte. Estos motivos tienen un carácter complejo en la misma medida de su dinámica, diversidad y profundidad. De ahí que nos referimos a aquellos denominados motivos directos, los cuáles se expresan en el placer que experimenta el deportista al demostrar una actividad motriz con estética, precisión, acciones difíciles y riesgosas, y cuando se experimenta la vivencia de agrado al participar en competencias con vistas a un rendimiento y la obtención de un resultado que demuestre el nivel de la maestría deportiva. (Sánchez Acosta, 2002).

Por su parte, Dosil y Caracuel en el año 2003 (citado en Dosil 2004), realiza una explicación más exhaustiva del proceso, definiendo la motivación como un:

Factor disposicional que depende de ciertas características del sujeto, como su condición (física y psíquica) actual o su biografía (gustos, preferencias), así como de objetos o eventos a los que tiende a acercarse o a alejarse, de los factores nivel de privación, necesidades,

temperatura ambiente, entre otros. Que aumentan o disminuyen en cada momento el valor motivacional, así como de las relaciones (actuales e históricas) de ese individuo con sus motivos particulares. (pág. 129).

### **3. 9. Tipos de motivación.**

La motivación ante una misma situación varía de unas personas a otras, por lo que una característica importante es su carácter individual. La motivación del deportista, como la de cualquier persona, se puede modificar, por lo que es necesario conocer los diferentes tipos para poder utilizar las estrategias adecuadas para la intervención. (Buceta, 1998).

La clasificación de los tipos de motivación se realiza desde las tendencias motivacionales de los deportistas, con la intención de explicar los elementos que configuran la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de la actividad físico-deportiva. (Sánchez Acosta, 2002).

Por otra parte, existen factores determinantes en el terreno de la motivación, a saber:

Dimensión direccional: Responde al porque un sujeto se orienta hacia un tipo de actividad/objeto u otra(o).

Dimensión intensidad: Se relaciona con el esfuerzo en realizar determinadas actividades (empleo de tiempo y energía).

Dimensión persistencia: Hace referencia a la concentración en la realización de una determinada tarea, a lo que dura el ejercicio.

Dimensión "motivación continuada": Complementa a la anterior y se dirige a la continuidad en la realización de una actividad.

Dimensión resultado: Las inferencias que se pueden hacer con la observación de los resultados de una determinada actividad. (Dasil, 2004).

### 3. 10. Teorías de la motivación en el deporte.

#### Motivación básica y motivación cotidiana.

La primera es la base estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista con ese deporte particular. Depende fundamentalmente, de los resultados y del rendimiento personal. La segunda se refiere al interés del deportista por la actividad en sí misma, con independencia de los logros deportivos y, mayoritariamente, relacionada con el rendimiento personal cotidiano y el constructo individual de diversión deportiva, propio de la realización de la actividad por ejemplo, compañeros de entrenamiento agradables, ejercicios divertidos, etcétera. (Buceta, 1998).

A continuación, Sánchez Acosta en el 2002, expone un esquema sobre las teorías de la motivación, nosotros abordaremos las más relevantes, ver figura 3. 2.

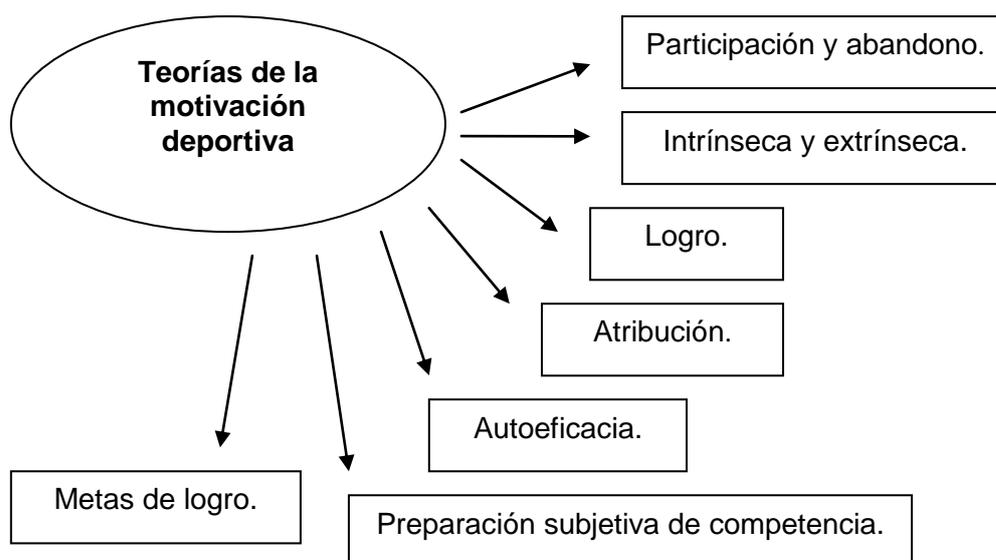


Fig. 3. 2. Teorías de la motivación deportiva. Fuente: Sánchez Acosta, 2002.

### **Motivación de participación y abandono.**

Refiriéndose a los motivos de la participación se pueden mencionar: estar en forma deportiva, la competencia como meta para el desarrollo de conocimientos y destrezas, formar parte de un grupo tan peculiar como el deportivo donde se unen amigos y se hacen nuevas relaciones interpersonales, tener éxito y disfrutar de la participación. Sobre estas justificaciones se han encontrado algunas diferencias con la edad, y es que, a medida que ésta aumenta, disminuye la importancia concedida a desarrollar habilidades deportivas o del juego, lo que nos dice que un primer aspecto para involucrarse en la participación deportiva es la edad del individuo.

### **Motivación intrínseca y motivación extrínseca.**

La primera, se refiere a aquellos deportistas que están motivados desde sí mismos, intrínsecamente, es decir, su propia determinación y la actividad o prueba son suficientes para que se encuentren motivados. El hecho de entrenar y competir tienen un valor alto para el deportista, que se siente bien realizando la actividad. No depende de refuerzos externos sino que de refuerzos internos, y está relacionada con la autosuperación, con la mejora de sus marcas, con la satisfacción personal por los avances físicos o psicológicos; la segunda, se relaciona con deportistas que dependen de refuerzos que provienen del exterior, necesarios para entrenar y competir: Becas, trofeos, prestigio social. Krane, Greenleaf y Snow, en 1997 y Valdez en 1998. (Dasil, 2004).

Mientras que la motivación interna es más duradera, pues está controlada por auto-recompensas (disfrute, probarse a uno mismo, autorrealización, expresión, por citar algunos) la motivación externa varía constantemente de recompensas, por lo que se considera una motivación más inestable para el deportista. Ambas suelen convivir en un mismo deportista y el peso que se le otorga a cada una dependerá del momento en que se encuentre. Pese a todo, suele prevalecer siempre una por encima de la otra.

La motivación intrínseca se puede explicar desde una triple dimensión, que puede emplearse para determinar las situaciones en las que ésta puede tener más peso:

a) Motivación intrínseca de conocimiento: practicar una actividad por el placer y satisfacción que se experimenta cuando se aprende o se explora.

b) Motivación intrínseca de ejecución: practicar una actividad por el placer y satisfacción que se siente cuando el deportista intenta ejecutar algún ejercicio, realizar algún movimiento o enfrentarse a una situación nueva.

c) Motivación intrínseca de experimentar sensaciones: practicar una actividad por el placer y satisfacción de experimentar sensaciones diferentes a las habituales.

### **Motivación orientada hacia el ego y motivación orientada hacia la tarea.**

Nicholls en 1989 (citado en Buceta, 1998): la primera, se refiere a que los deportistas están motivados por la competencia con otros deportistas, tanto en retos como en resultados (juzgan su nivel de capacidad, si son o no competentes, comparándose con los demás); en la segunda, la motivación depende de estos retos y resultados, pero no en comparación con los demás, sino como impresiones subjetivas de dominio y progreso personal (los sujetos juzgan su nivel de capacidad basándose en un proceso de comparación con ellos mismos).

Tomando en cuenta estos elementos, se puede llegar a la conclusión de que cierto tipo de motivaciones, como la orientada al resultado, la de "ego", o la extrínseca pueden, en algún caso, resultar perjudiciales en cuanto a la participación en la actividad, puesto que el deportista le otorga a elementos externos, que se escapan de su control, un valor determinante en el mantenimiento de la actividad deportiva. En cambio, ejemplos de cómo la orientación hacia la

tarea y los determinantes motivacionales intrínsecos determinan la continuidad en una actividad y la reducción de las tasas de abandono.

### **3. 11. La orientación o conducta de logro.**

La conducta de logro que explican las teorías de la motivación, ha sido definida normalmente como “intensidad conductual” (intentarlo con fuerza), persistencia (continuación de este “intentarlo con fuerza”), abanico de posibilidades de acción, y resultados. En el deporte, las conductas de logro son aquellas que se demuestran cuando los participantes lo intentan en mayor medida, se concentran más, persisten más, ponen mayor atención, realizan mejores ejecuciones, deciden practicar más, y se unen o apuntan a actividades deportivas. Estos patrones conductuales, probablemente, no están todos incluidos, es más, representan tasas de conducta de las cuáles inferimos motivación. Pero son suficientes para entender a lo que nos referimos cuando decimos que un individuo está o no motivado. (Roberts, 1992).

En este modelo se otorga al deporte un carácter de logro, es decir, se define como un contexto en el que los sujetos participantes intentan superarse. Este tipo de motivación depende de factores personales (motivo de conseguir éxito o evitar el fracaso), así como situacionales (probabilidad de éxito o fracaso y valor incentivo del mismo), que interactúan y explican la motivación. De esta forma, un deportista con unas características personales tenderá a buscar el éxito y eludir el fracaso, dependiendo de la forma en cómo perciba estos conceptos durante el entrenamiento o la competencia, así como el valor que le otorgue a esa actividad; en la figura 3. 3. puede observarse el esquema de esta teoría de motivación al logro. (Dasil, 2004).

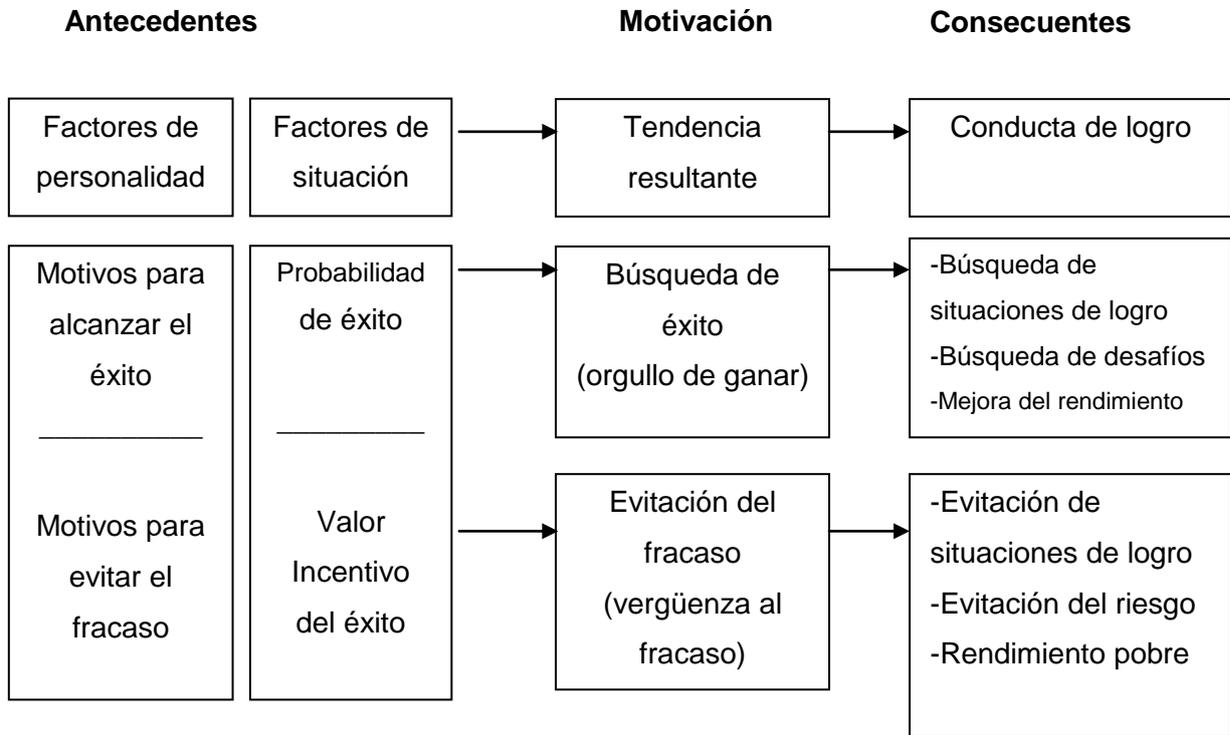


Fig. 3. 3. Teoría de la motivación de logro. (Adaptado de Weinberg y Gould 1996).

Fuente: Dosil, 2004.

### El modelo atribucional de la motivación deportiva.

La práctica deportiva es, como hemos visto con anterioridad, una actividad que la mayoría de la gente realiza por diversión, porque les agrada, pues la actividad deportiva constituye una recompensa por sí misma.

En psicología se habla de motivación intrínseca cuando la actividad se realiza por el gusto de practicarla. Ya sea porque es interesante en sí misma o porque constituye un reto para que el individuo muestre su grado de destreza, este tipo de motivación surgiría y se mantendría, por el interés y diversión de la actividad *per se*. Green y Lepper en 1974, (citados en Lorenzo, Gil & Martín, 2001).

Pero en la práctica del deporte organizado o de espectáculo, existen

recompensas ajenas a la naturaleza del deporte, esto se observa con claridad cuando, en la mayoría de las ligas de algún deporte, aparentemente se lucha por un trofeo, pero esto no quita que los deportistas cobren por jugar, y los medios de comunicación obtienen cuantiosas ganancias al hacer públicas esta clase de eventos. Además de otorgarles una ganancia económica y proyectar al deportista a la fama. Estos aditivos constituyen la motivación extrínseca del deporte, practicar el deporte o juego en cuestión no por los beneficios naturales de éste, sino por obtener ganancias económicas, o para lograr notoriedad social, para mejorar el estado del organismo o por fines estéticos, todas estas serán formas de motivadores extrínsecos. (Lorenzo, 1992).

Aunque todos los investigadores están de acuerdo en los resultados obtenidos, no todos confieren la misma explicación. Por ejemplo, la aproximación conductista, explica toda motivación en términos de refuerzo y pretende describir el descenso de la motivación como la pérdida de este refuerzo. Esta idea se mantiene por algunos conceptos dados por entrenadores, técnicos o directivos que dicen que: “Lo importante es ganar”, “olvídate de disfrutar la actividad física o deporte, importa el resultado final”, “el deporte no debe hacerse elegante o divertido”, estos serían ejemplos de la ausencia de refuerzo de la propia destreza y explicarían el por qué los incentivos económicos pueden provocar el descenso de esta motivación interna. Otro caso sería el del deportista que dice: “Empecé este deporte porque me gustaba, ahora compito sólo por dinero, de lo contrario me dedicaría a otra cosa” Kearney, 1996 (citado en Lorenzo et al. 2001).

La hipótesis que pretende explicar este fenómeno recurre a las atribuciones que hacen los individuos de por qué realizan tal actividad, de esta forma, atribuirán la razón de esforzarse preferentemente a los incentivos externos, y la motivación interna pasa a segundo plano. Si el deportista asocia los buenos resultados en la competición no a la propia destreza sino a la suerte, a la arbitrariedad de los jueces o a otros factores ajenos a la actividad misma, puede acabar convenciéndose de que lo que importa no es tanto el perfeccionar la propia destreza, como lo es el ganar, ya que eso es lo que valoran y pagan sus directivos. (Lorenzo, et al. 2001).

**Teoría de la atribución (aproximación cognitiva).**

Los primeros estudios que se atribuyen al estudio de la motivación desde el modelo cognitivo, corresponden a Tolman en el año de 1932 (citado en Dosil, 2004), el cual predominó durante muchos años después. Una de las teorías más relevantes es la teoría de la atribución, que se ocupa de estudiar el modo que tiene el deportista de interpretar su conducta, así como la de los demás. Esta teoría estudia las atribuciones que hace el individuo y permite entender el grado de motivación con que se enfrentara a las diferentes actividades.

Las explicaciones que reportan los deportistas con respecto a sus resultados obtenidos en sus actuaciones (ya sean de éxito o fracaso), suelen ser cuatro: Habilidad o capacidad, esfuerzo, dificultad de la tarea y suerte. Fonseca y Brito en el 2001 (citados en Dosil, 2004), hacen referencia a que esta teoría establece que las atribuciones se producen por causas internas y externas (*locus de control*), y que es hasta años más tarde cuando se añaden otras dimensiones que influyen en la atribución del éxito/ fracaso: como lo son las relaciones estabilidad/ inestabilidad y controlables/ incontrolables. Para observar estas interrelaciones ver figura 3. 4.

| <b>Locus de control</b> | <b>Estabilidad</b> | <b>Grado de control</b> | <b>Ejemplos</b>                            |
|-------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------------------------------|
| Interno                 | Estable            | Controlable             | No realizar debidamente los entrenamientos |
|                         |                    | Incontrolable           | Habilidad/capacidad                        |
|                         | Inestable          | Controlable             | Faltar a la competición                    |
|                         |                    | Incontrolable           | Lesión                                     |
| Externo                 | Estable            | Controlable             | Opción del entrenador                      |
|                         |                    | Incontrolable           | Valor del adversario                       |
|                         | Inestable          | Controlable             | Acción de un compañero                     |
|                         |                    | Incontrolable           | Azar                                       |

Fig. 3. 4. *Locus* de control, estabilidad y grado de control de las atribuciones del deportista. Fonseca y Brito 2001; adaptado de Weiner 1972. Fuente: Dosil, 2004.

En esta teoría se le otorga al deportista un papel activo en el proceso atribucional, según atribuya el resultado de su actuación a una u otra causa, de esta forma, sus futuras expectativas se verán afectadas en los entrenamientos o las competencias, así como el esfuerzo que necesitará para su ejecución. De esta forma, si el deportista le atribuye su éxito a los factores internos, aumenta su motivación, produciendo un efecto inverso a si el resultado hubiese sido negativo. Es común que los deportistas, cuando finalizan su participación, hagan una atribución del resultado obtenido. El psicólogo del deporte deberá ayudar a que este análisis lo hagan de forma adecuada, esto es, que el deportista realice una valoración realista del resultado acontecido. Educar en el campo de las atribuciones será una de las funciones relevantes del psicólogo o del entrenador deportivo. (Dosil, 2004).

### **3. 12. Fijación de objetivos o metas: regulación de la motivación.**

Los entrenadores deportivos se hallan constantemente interesados en aprender nuevas formas que motiven a sus jugadores, así como que les permita mantener este estado de esfuerzo e interés durante los largos periodos de su temporada, así como fuera de ésta. Para tratar de acercarse a una explicación del cómo lograr estos objetivos, se ha generado un enfoque en torno a la fijación de los objetivos a alcanzar por parte del deportista. (Soria & Cañellas, 1998).

Esta técnica consiste en identificar lo que tratamos de hacer, lograr o llevar a cabo. Básicamente es el propósito perseguido con una acción o una serie de ellas. La fijación de objetivos se considera relevante para la actuación, y por lo tanto para la conducta de ejecución durante el desempeño deportivo. Tal circunstancia supone que el estímulo para nuestra conducta ha de tener carácter interno y cognoscitivo, esto es que debemos determinar previamente nuestros objetivos o metas, para lograr alcanzar la motivación o el estímulo necesarios a fin de generar

la conducta adecuada para el propósito perseguido. Así, la fijación de objetivos se considera ante todo, como un mecanismo para la motivación, la cual se utiliza para determinar el sentido en que se fija el propósito, el esfuerzo y la persistencia de la acción para alcanzar el fin propuesto. (Harris & Harris 1992).

La adecuada planificación de objetivos es generalmente la estrategia más pertinente y poderosa en el entrenamiento motivacional, pero además puede ésta extrapolarse a otras variables psicológicas como la autoconfianza, la concentración, el nivel de activación o la cohesión de equipo. Un psicólogo deportivo puede contribuir al diseño de un plan específico de objetivos para aumentar y mantener la motivación del individuo. En el plano ideal, cualquier variable física, técnica, táctica y psicológica que está presente durante el entrenamiento, se controle a lo largo de la planificación de objetivos generales que, deportista, entrenador y psicólogo deben proyectar, supervisar, evaluar y ajustar a lo largo de toda la participación activa del deportista. (Garcés de los Fayos, 1997).

### **3. 13 El ciclo de la autoimagen.**

La autoimagen es como un plano que determina nuestros comportamientos. Para la psicología deportiva es fundamental el desarrollar en el deportista una buena autoimagen de sí mismo ya que si un atleta tiene una autoimagen pobre o mantiene pensamientos e imágenes negativos en la mente, su comportamiento los apoyará y resultarán acciones y actitudes pobres al momento de su desempeño deportivo, pero aún más allá, podrá verter estas imágenes negativas sobre sí mismo en todos los planos de su vida. (Curtis, 1992).

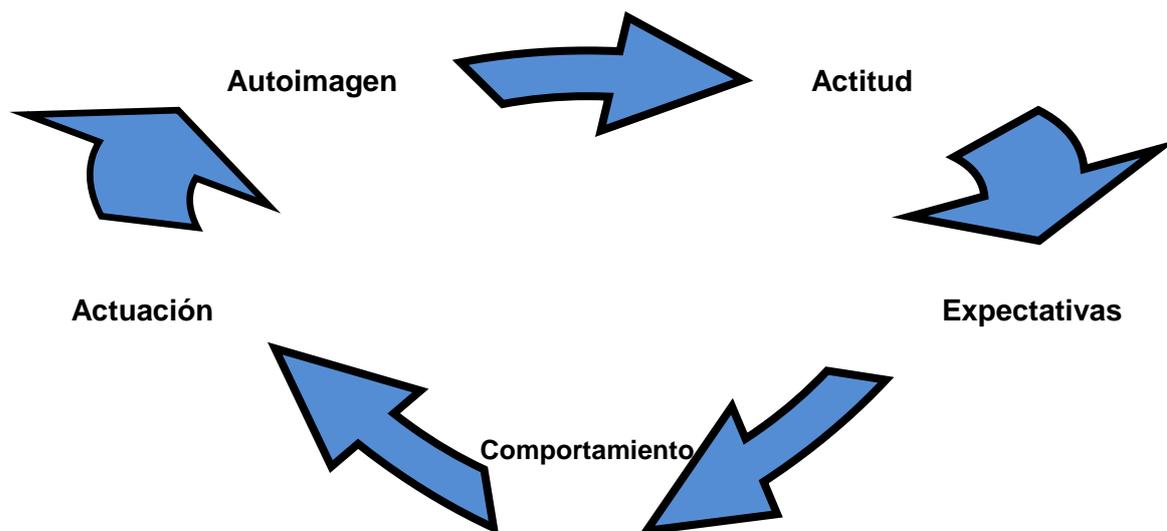


Fig. 3. 5. Ciclo autoimagen-actitud-expectativas-comportamiento-actuación.

Fuente: Curtis, 1992.

### 3. 14. Actitud deportiva.

La actitud deportiva es la disposición de ánimo manifestada en el deporte, a través de los hechos. Se puede decir que afecta dos áreas específicas, lo mental y lo nervioso del sujeto practicante, con una importancia e impacto directo en las acciones realizadas por el deportista, la cual se deposita en los compañeros de equipo, los objetos involucrados, las áreas específicas y la situación general del sujeto en su participación deportiva.

Actitud deportiva es una característica propia de un sujeto practicante de alguna disciplina deportiva, persiste a través del tiempo, y en todo lugar donde el sujeto actúa en relación al deporte. Linares (sin año), nos dice:

Es una forma de ser siendo, en el deporte; que tiene que ver con la integración de valores axiológicos, biológicos y psicológicos del individuo, en el momento de la práctica deportiva, y que desde luego es parte de la personalidad. Se da siempre que desarrolla su actividad deportiva, muchas veces es totalmente distinta de su actitud fuera del deporte, esta

diferencia es precisamente lo que debe llamarnos la atención. (pág. 52-53).

Entenderemos la actitud deportiva como aquella característica intrínseca de la persona que practica alguna actividad deportiva, pensemos en la actitud deportiva como el temperamento de una persona, aquella característica con la que cada uno de las personas nace, que viene desde el momento de la gestación y que perdura a través del tiempo y de los constantes cambios del individuo, se mantiene. De forma análoga se manifestará dicha actitud deportiva, será la característica propia del deportista, como una condición de nacimiento, con el mismo arraigo y perdurabilidad.

### **3. 15. Autoconvencimiento.**

El concepto de autoconvencimiento de la propia eficiencia, está estrechamente ligado al psicólogo estadounidense Albert Bandura; el cual experimentó en 1977, y consiguió demostrar que las acciones de las personas están influenciadas particularmente por las expectativas de eficacia /de éxito, que se tiene de la propia actuación. Sin importar si son positivas o negativas, estas expectativas determinan, por ejemplo, el estar en una situación de extrema carga física o psíquica, si una acción será iniciada o no, cuánto esfuerzo será dedicado, y cuánto tiempo será posible mantenerlo, la importancia de esta influencia va a depender de como sean recibidas las exigencias y de como la persona está segura y convencida de su eficiencia. (Eberspacher, 1995).

Motivación y estabilidad se dan cuando el atleta frente a una exigencia planteada, sea de carácter interna o externa, pueda afirmar de forma consciente y segura: “Estoy convencido que puedo superar las exigencias presentadas si me esfuerzo ahora”. Para que esto se dé con mayor regularidad, deben de contemplarse ciertos puntos, a saber:

1.- Ser profundamente conscientes de sus propias habilidades y capacidades.

2.- Evaluar en forma adecuada las exigencias (propias o externas), que las situaciones le planteen.

3.- Tener la capacidad de poder desarrollar de forma óptima y precisa el nivel de rendimiento que una tarea le demanda independientemente del momento, o sea: **Ahora**, y no mañana o en el futuro.

4.- Mantener a toda costa la organización interna de los pensamientos, así como dirigirla siempre con vistas al desarrollo óptimo de la técnica de movimientos aun en situaciones de extrema dificultad y que le exijan de una completa predisposición para el esfuerzo.

Es necesario, en forma paralela y simultánea construir la *convicción*, que las capacidades o habilidades adquiridas son suficientes para poder superar con éxito las situaciones de alta tensión y sobrecarga que el deporte produce, sea éste amateur o de alto rendimiento. Este convencimiento es consecuencia de la vivencia de una sensación de seguridad, lo cual significa que en un momento determinado de la situación deportiva, podrán hacer efectivas las acciones y destrezas que se entrenarán para la obtención de los objetivos propuestos. Esto se trabaja bajo tres principios fundamentales, a saber:

1.- Las situaciones de competencia no son reproducibles o repetibles, son únicas.

2.- Las situaciones de competencia están siempre (consciente o inconscientemente), relacionadas con un pronóstico o sea una predicción del nivel de rendimiento, lo cual queda demostrado cuando, al final de una competencia deportiva, los practicantes se alegran o entristecen (frustran), del resultado obtenido.

3.- Las situaciones competencia tienen siempre consecuencias. (Eberspacher, 1995).

### 3. 16. Regulación de la atención.

Al actuar, el ser humano percibe únicamente una pequeña cantidad de informaciones sobre sí mismo y sobre el entorno que le rodea. Los procesos de atención influyen en la cantidad y tipo de estímulos que recibimos. Aunque es posible dirigir y reducir nuestra atención a determinados objetos, acciones, imaginaciones o situaciones, a lo que comúnmente llamamos concentrarse (nivel 1), o también, si lo necesitamos, dividir la atención en varios aspectos simultáneamente, a lo que llamamos, distribuirse (nivel 2). (Eberspacher, 1995).

La atención, tiene un valor de proceso dirigido, consciente e intenso de la percepción y en el campo del deporte su significado y su asimilación son muy importantes para poder actuar de forma adecuada en cada situación, y es necesario que la atención esté cambiando permanentemente entre concentración y distribución. Nideffer en 1976 (citado en Eberspacher, 1995) describe la dirección de la atención, en dos dimensiones antagónicas, la externa-interna, y la amplia-estrecha, los tipos de atención se muestran en la figura 3. 6.

|               |  |                                                                                                                          |                                                                                           |                 |  |
|---------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|
|               |  | <b>Externa</b>                                                                                                           |                                                                                           |                 |  |
|               |  | <b>Externa – Amplia</b>                                                                                                  | <b>Externa – Estrecha</b>                                                                 |                 |  |
| <b>Amplia</b> |  | - Optima para leer, predecir situaciones complejas y poder evaluar el entorno. Posibilita en gran parte la anticipación. | - Necesaria para la reacción a una exigencia situacional, atención reducida y focalizada. | <b>Estrecha</b> |  |
|               |  | <b>Interna – Amplia</b>                                                                                                  | <b>Interna – Estrecha</b>                                                                 |                 |  |

|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis del propio estado y de las propias sensaciones. Por ejemplo: antes de tomar decisiones.</li> <li>- Importante para el aprendizaje veloz.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Optima para adquirir la sensibilidad de los procesos psíquicos y somáticos. Por ejemplo: escucharse a sí mismo.</li> <li>- Necesaria para “centrarse” y auto regularse en diversas situaciones y para un efectivo entrenamiento mental.</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Interna**

Fig. 3. 6. Formas de atención, aplicables a la práctica deportiva. Según Nideffer.

Fuente: Eberspacher, 1995.

Para que el entrenamiento dirigido al aprendizaje de habilidades resulte eficaz, es necesario, en muchos casos decisivo, que la disposición psicológica de los deportistas sea favorable, pues de otra forma, no asimilarán como deberían, los contenidos correspondientes, en cada especialidad deportiva, la disposición de los deportistas suele tener características peculiares. La influencia negativa de creencias rígidas por parte de los deportistas, dificulta que atiendan y asimilen las instrucciones del entrenador, propicia que cometan errores cuando intentan utilizar la nueva conducta, entorpece la obtención del *feedback* objetivo, y favorece la valoración sesgada negativa sobre el rendimiento de la nueva habilidad, interfiriendo significativamente en el proceso de aprendizaje. (Buceta, 1998).

Por tanto, es importante evaluar la disposición de los deportistas para el cambio que supone el aprendizaje, mejorarla, cuando no sea lo suficientemente favorable, y mantenerla apropiada durante todo el proceso; utilizando, para todo ello, estrategias psicológicas que puedan resultar muy útiles en este ámbito.

Como hemos podido observar, la psicología del deporte presenta una gran diversidad de orientaciones teóricas y metodológicas, además de múltiples factores relacionados en su constitución, aún nos falta observar cuáles son las funciones del psicólogo en el campo de la educación física y el deporte.

## CAPITULO 4. TRABAJO DEL PSICÓLOGO EN EL CAMPO DEL DEPORTE

### 4. 1. Las funciones del psicólogo deportivo.

En el presente capítulo se abordará a detalle, el trabajo del psicólogo en el campo de la educación física y el deporte, partimos de un concepto central en que el juego es una actividad que tiene un fin en sí misma, y en consecuencia para justificarse no necesita de otros objetivos. Pero, de acuerdo con Delval en 1983 (citado en Giménez et al; 2005) el juego tiene una función adaptativa importante ya que permite a los practicantes de éste adquirir ciertas capacidades y un grado de entrenamiento para una llevar a cabo una actividad específica posterior la cual tiene fines distintos. Por esta razón, deberíamos plantearnos si en nuestras clases escolares y extraescolares, cuando diseñamos una actividad o dinámica con el fin de alcanzar algún objetivo particular podemos seguir llamándolo juego, o si se trata ya de un ejercicio de entrenamiento, dado que ya existe un fin externo.

Con el entrenamiento psicológico, pueden ser aprendidas, modificadas y mejoradas tanto las distintas habilidades cognitivas, como las acciones que son empleadas rutinariamente. Estas habilidades son ejecutadas de forma rápida y económica, en general presentan una fuerte estabilidad frente a factores de perturbación y no exigen del atleta una concentración particular, las cuáles se ejecutan más bien de forma automática y con poco gasto energético. Las habilidades son eficientes modelos de acción para la solución de exigencias comunes y frecuentes. (Eberspacher, 1995).

Podemos diferenciar tres tipos de entrenamiento (formas básicas metódicas), que se explican brevemente en la figura 4. 1.

| <b>Tipo de entrenamiento</b>                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Activo: realización activa y repetida según la planificación de la técnica deportiva a aprender. |

|                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Observacional: observación estructurada y repetida según la planificación por los deportistas que realizan la técnica deportiva a aprender. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Psicológico o mental: imaginarse, según la planificación, consciente y repetidamente, el desarrollo de la técnica deportiva a aprender. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Fig. 4. 1. Breve descripción de los tipos de entrenamiento más importantes.

Fuente: Platanov, sin año.

El efecto del entrenamiento mental (E. M.) consiste en que al imaginarse intensivamente una acción motora se inerva de forma involuntaria los mismos músculos (llamada reacción ideomotora o efecto de Carpenter), como en la ejecución real, pero inconscientemente.

Dicho de otro modo, los movimientos realizados mental y activamente muestran el mismo patrón fisiológico y psicológico con la diferencia que en el E. M. no se llega a una contracción muscular visible por el exterior. Sin embargo, se pueden medir los potenciales eléctricos de la innervación muscular a través del E. M. Los procesos fisiológicos y psicológicos que se producen con relación a la imaginación pueden tener un efecto positivo para la coordinación motriz acelerando así el proceso del aprendizaje o bien contrarrestando un empeoramiento del rendimiento.

En la práctica deportiva, el E. M. se combina normalmente con el entrenamiento activo. Sin embargo el E. M. no puede sustituir de forma equivalente al entrenamiento activo. Para algunos deportes resultan en determinadas condiciones, campos específicos para la aplicación del E. M. que en el fondo se conocen desde hace tiempo pero que se aplican desde hace muy poco (Volkamer, 1976). (Platanov, sin año).

## **4. 2. El entrenamiento psicológico.**

Destrezas psíquicas básicas: el primer paso del proceso, comporta el aprendizaje y práctica de las destrezas psicológicas generales, útiles para optimizar el rendimiento deportivo. Las destrezas psicológicas llamadas básicas son las siguientes:

- 1.- Relajación.
- 2.- Activación.
- 3.- Ensayo mental (visualización).
- 4.- Control de la atención.
- 5.- Actitudes positivas y control del pensamiento.
- 6.- Competitividad.

La iniciación de un programa psicológico de entrenamiento pasa por aprender y practicar todas estas destrezas, con independencia de su aplicación al deporte. Por ejemplo, el aprendizaje y dominio de la relajación, se practica inicialmente, en una habitación tranquila o en el gimnasio, sin aplicarla, en esta fase, a problemas deportivos concretos. Lo mismo hay que decir de la práctica de todas las demás destrezas mencionadas.

Como ya se menciona con anterioridad, existe un perfil ideal psicológico, esto es, la meta a donde el deportista tiene que aspirar, si pretende lograr el máximo de sus potencialidades. El conjunto de destrezas psicológicas pertenecientes al perfil del deportista de alto rendimiento, no son innatas, al contrario, pueden aprenderse y perfeccionarse.

Lógicamente, al comenzar el programa de estimación del nivel de destrezas conseguido, no valen las impresiones globales y superficiales, las estimaciones aproximadas o similares, pues lo que no se mide siempre es susceptible de equivocación. Esta fase consta de los siguientes pasos:

- 1.- Evaluar el nivel de las destrezas psicológicas.
- 2.- Practicarlas.
- 3.- Evaluarlas de nuevo para comprobar los progresos.

En un programa básico de entrenamiento psicológico, se comprenden los siguientes puntos:

- 1.- Evaluación del nivel de la destreza ya en la práctica.
- 2.- Utilización de las destrezas. Según las necesidades de cada deportista podrá utilizarlas:
  - a) Antes del entrenamiento.
  - b) Después del entrenamiento.
  - c) Como parte de práctica de una rutina.
  - d) En el gimnasio o en casa.
- 3.- Evaluar nuevamente los progresos.

## **Manifestaciones de la ansiedad.**

Las principales consecuencias de la presencia del estrés o ansiedad competitiva son tanto fisiológicas como psicológicas, porque todo lo que acontece en el cuerpo está controlado por nuestro cerebro. Cada cambio en nuestro estado fisiológico está inseparablemente asociado a cambios en el estado psicológico, y éstos a su vez, repercuten en lo corporal.

A continuación incluimos una lista de los efectos más frecuentes provocados por el estrés o ansiedad antes y durante la competición. Aunque en la práctica van unidas, por razones de claridad, las clasificamos en fisiológicas y psicológicas.

### **Fisiológicas:**

- Ritmo cardíaco acelerado.
- Incremento de la presión sanguínea.
- Incremento del ritmo respiratorio.
- Aumento de la glucosa en la sangre.
- Descenso de la salivación (sequedad de boca).
- Aumento de la sudoración, sobre todo en las manos.
- Aumento de la secreción de adrenalina.
- Malestar en el estómago.
- Incremento de la tensión muscular.
- Agarrotamiento de las manos y de los pies.

### **Psicológicas:**

- Distorsión visual.
- Descenso de la flexibilidad mental.
- Sentimientos de confusión.
- Descenso en la capacidad de tomar decisiones.
- Aumento del número de pensamientos negativos.

Menor capacidad de centrarse en la actuación.

Atención excesiva a las vivencias internas.

Olvido de detalles obvios.

Incremento de la tendencia a precipitarse en la actuación.

Las anteriores reacciones son las más frecuentes, pero no las únicas. Las diferencias individuales son numerosas, también es de reseñar que no importa que la situación productora de ansiedad sea real o imaginaria porque cualquier posición que el sujeto considere amenazante para su propia estima, desencadena la constelación de respuestas anteriormente mencionadas. Por esta razón la importancia del trabajo del psicólogo del deporte, el cual se vale entre otras técnicas de la relajación muscular progresiva, la relajación mediante el control de la respiración, el uso del control de la respiración, las formas distintas de “luchar” contra la presión, como lo es el “soltar los músculos”, el concentrarse en lo se hace, el olvidar los anteriores fallos, y quizá lo más sano psicológicamente hablando para cualquier deportista, sea éste profesional o amateur, el hecho de que se realiza el deporte para divertirse y disfrutar al competir.

El proceso de educación de la voluntad hace intervenir numerosos medios: persuasión, coerción, crecimiento gradual de las dificultades, competición. El buen uso de estos métodos hace que el atleta progresivamente adquiera la disciplina, la exigencia hacia él mismo, la perseverancia, la capacidad de superar las dificultades y el sentimiento de seguridad que va asociado con él. Una preparación específica educará la firmeza, la voluntad de vencer y, sobre todo, la capacidad de movilizar, todos sus recursos en el curso del entrenamiento o de las competiciones (Grosser, 1982).

Tanto la APA (Asociación Psicológica Americana), como la Canadian Psychological Association (Asociación Psicológica de Canadá), aun tratándose de las dos asociaciones más influyentes e importantes de la psicología occidental, han ido muy detrás de los acontecimientos en el tema de la psicología del deporte. Sin

embargo, las demandas del mundo del deporte, obligaron a establecer unos criterios básicos, de acuerdo con los cuáles fuera posible. (González, 1997).

- Poder definir los servicios que los psicólogos podían ofertar.
- Definir las credenciales mínimas de la capacitación profesional de estos especialistas.
- Clarificar la relación de los servicios de psicología con la de otras disciplinas.

Además obtenemos una definición de la APA sobre el concepto de psicología del deporte y de la actividad física, la cual nos dice que: es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Los profesionales de la psicología del deporte se interesan por dos objetivos principales: a) ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento (mejora de rendimiento), y b) comprender como la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital. (González, 1997).

A inicios de los años ochenta, surgió una polémica sobre quién podía ser llamado psicólogo del deporte y quien no, así como el poder ejercer como tal, y el papel profesional y de funciones que debía desempeñar, además de la formación que debía éste recibir, ya que hasta ese momento, los psicólogos del deporte se habían limitado a ejercer el papel de terapeutas clínicos que intentaban resolver los problemas de los deportistas, se comenzó a cambiar el enfoque por uno educativo y preventivo, en el que se incluía la posibilidad de tratar psicológicamente a cualquier deportista, tuviera o no un problema emocional. (Garcés de los Fayos, 1997).

Según la APA, existen dos tipos generales de psicólogos del deporte:

académicos y aplicados; los primeros, educan al consumidor acerca de los temas de psicología en el deporte, y realizan investigaciones sobre la misma. Estas personas generalmente dan clases en escuelas y universidades, entrenan a estudiantes de psicología y pueden realizar intervenciones para deportistas, equipos y entrenadores. (Riera, 1985).

Los segundos, se centran más en la práctica profesional y la aplicación de la psicología del deporte a situaciones del deporte, ejercicio y actividad física. Normalmente estas personas ayudan a atletas en la mejora del rendimiento y/o en cuestiones clínicas, imparten cursos a entrenadores y directivos, o trabajan como consultores de los equipos. (González, 1997).

Considerando las exigencias del deporte actual, el entrenador o coach, ya no puede recurrir tan solo a su conocimiento específico sobre un determinado deporte, esto unido a una sensación subjetiva a la hora de tomar la decisión “adecuada” en incontables situaciones diferentes en las que el deportista o grupo de deportistas se puedan encontrar. Así, cuando un deportista o un coach fracasa, logra unos resultados decepcionantes o no hace realidad las expectativas de sí mismo o de otras personas, es posible pensar en diversas causas: fisiológicas, sociales, emocionales, biomecánicas o de supervisión, tanto de forma separada como de mutua cohesión. Para decidir un curso apropiado de acción se requiere el conocimiento de diversos campos científicos, unido al conocimiento más complejo sobre el deporte en cuestión, del coach y del deportista. (Bakker, 1990).

Deben considerarse los hallazgos científicos procedentes de diversas disciplinas y, siempre que sea posible, integrarlos. En este respecto Bannister (citado en Bakker, 1990 pág. 14) nos dice: “Aunque las limitaciones fisiológicas del ejercicio físico sean importantes, los factores psicológicos resultan decisivos para ganar o perder: determinan el grado en que un atleta es capaz de conocer cómo puede aproximarse a sus límites absolutos”.

Los psicólogos deportivos pueden proporcionar información tanto a los

entrenadores como a otros científicos del deporte, mediante investigaciones, conferencias o medios impresos, tales como periódicos o revistas. Asimismo, podría ser más habitual la organización de cursos sobre temas psicológicos apropiados para el mundo del deporte. En el siguiente cuadro se muestra un estudio realizado por Gowan como un inventario de opiniones de entrenadores y *coaches*, en diversas organizaciones deportivas nacionales de Canadá en 1979 (citado en Bakker, 1990), el cual refleja la importancia para los entrenadores del psicólogo y de esta disciplina en el desempeño de los deportistas. Ver figura 4. 2.

| Disciplina científica deportiva                   | Grado de importancia |                |
|---------------------------------------------------|----------------------|----------------|
|                                                   | Resultado*           | Orden de rango |
| - Psicología del deporte                          | 2,1                  | 1              |
| - Fisiología                                      | 2,5                  | 2              |
| - Biomecánica                                     | 2,7                  | 3              |
| - Medicina deportiva                              | 3,0                  | 4              |
| - Teorías acerca del aprendizaje motor            | 3,3                  | 5              |
| - Teorías acerca del crecimiento y del desarrollo | 3,9                  | 6              |
| - Sociología deportiva                            | 4,4                  | 7              |

**\*Se trata de promedios de resultados y estos se basan en una escala de 7 puntos en la que el más importante es 1 y el menos es 7.**

Fig. 4. 2. Importancia que los coaches y el personal técnico de Canadá atribuyen a diferentes disciplinas científicas deportivas. Adaptado de Gowan 1979. Fuente: Bakker, 1990.

Tales resultados fueron confirmados por un estudio similar realizado en Suiza en 1980, poco antes del inicio de los Juegos Olímpicos de Moscú. Se preguntó a deportistas, entrenadores y organizaciones deportivas si tenían necesidad de una orientación de naturaleza psicológica. Pese al hecho de que el 60% de los que respondieron carecían de experiencia directa de semejante orientación, la mayoría consideró que era valiosa y la necesitaba. (Bakker, 1990).

Por otro lado, muchos entrenadores y deportistas tienen un concepto

equivocado de la ejecución óptima en psicología del deporte. Piensan que las estrategias de entrenamiento mental pueden tan solo aplicarse a deportistas de élite o que dichas técnicas solamente pueden mejorar o perfeccionar el funcionamiento de los ya experimentados. En la actualidad, el entrenamiento de destrezas mentales puede ser beneficioso para personas de cualquier nivel de destreza y edad. (Williams, 1991).

Si desde un principio se enseña a los atletas a establecer metas realistas, aumentar su autoconfianza, visualizar el éxito, reaccionar constructivamente ante los errores y fracasos y soportar la presión de la competición, entonces seguramente podremos esperar que su funcionamiento y desarrollo personal progrese más rápidamente que el de otros deportistas que no reciben este entrenamiento. Se hará necesario establecer ajustes debido a este tipo de deportistas, tales como menores metas, sesiones de entrenamiento más cortas y una instrucción verbal más simple. Y aun así estos deportistas se beneficiarán del entrenamiento de destrezas mentales, los sujetos que probablemente se beneficiarán más, en cualquier caso, serán aquellos cuyas habilidades psicológicas sean más débiles, es decir, los deportistas que carezcan de confianza y control emocional. (Williams, 1991).

El tiempo ideal para iniciar el entrenamiento será cuando los sujetos se están iniciando en la práctica deportiva, como cualquier maestro o entrenador experimentado lo sabe, es más fácil y rápido desarrollar una técnica física adecuada en un principiante, que enriquecer aquella de un deportista más experimentado o longevo, con el entrenamiento psicológico se manifiesta el mismo fenómeno. (Williams, 1991).

#### **4. 3. La personalidad como característica elemental del deportista.**

También es relevante mencionar el aspecto de la personalidad en la práctica deportiva, ya que desde los inicios de la psicología del deporte, se ha estudiado la influencia de ciertas variables de personalidad en la práctica deportiva. En la

década de 1930 se estudió de forma experimental el efecto del temor sobre la coordinación muscular, en la década de 1940 se trabajó sobre el estudio de las reacciones emocionales de los atletas en diferentes deportes y en la influencia de la agresividad en los mismos. De igual forma se estudió también la influencia del estrés sobre el rendimiento deportivo, planteando que la tensión emocional podría influir de forma negativa en la rapidez de reacción y en la ejecución motora. En la República Federal Alemana, Neuman en 1957 (citado en Casis, 2008), publicó un cuestionario cuya finalidad era analizar la personalidad de los deportistas.

En el mismo sentido, el concepto de la personalidad articulada al del deporte, suscita de forma casi inevitable dos preguntas:

1.- ¿Cambia la personalidad de alguien como consecuencia de su participación en el deporte y, si es así, cómo?

2.- ¿Se requiere la posesión de una determinada característica de la personalidad, o al menos un factor de predisposición, para la práctica de un cierto deporte en un nivel específico?

Basándonos en el “sentido común” de la práctica deportiva, ambas preguntas tendrían respuestas afirmativas. Por ejemplo, en la base de la declaración de que “el deporte forma el carácter”, citada a menudo, se encuentra la respuesta a la primera pregunta. La participación en el deporte, se dice, tendrá una influencia favorable en el desarrollo de características como la perseverancia, el valor, la capacidad de aceptar la derrota, la energía, la deportividad en general, y otros aspectos relacionados con el funcionamiento social. Por otro lado, estas características homologadas como positivas podrían tener una vertiente negativa y “deformadora”, como por ejemplo, la agresividad, el egoísmo, la intolerancia, la envidia u otros rasgos menos favorables que pueden ser una consecuencia de la participación en el deporte. (Bakker, 1990).

Para responder a la segunda interrogante, suscita también muchas

respuestas de sentido común e intuición. La perseverancia por ejemplo, constituye en la mayoría de los deportes un atributo requerido, y aunque estas habilidades o destrezas no son indispensables para un deporte cualquiera si constituyen una referencia de partida, por ejemplo, en el salto en paracaídas, figurará la escasa ansiedad, en las carreras automovilísticas, será el valor, y en el billar o el ajedrez, el poder de concentración, por citar tan solo algunos ejemplos. (Bakker, 1990).

#### **4. 4. La concentración: siempre en el olvido.**

Cuantas veces hemos oído decir a alguien decirle al deportista “concéntrate” cuando se encuentra realizando alguna actividad de carácter físico, y nos hemos preguntado qué es lo que esa persona estaba queriendo decir qué hiciera. Muy frecuentemente, no es sólo el deportista el que está confuso, sino que incluso el propio entrenador tampoco sabe lo que significa. Una de las claves para lograr una eficaz actuación deportiva no es otra que la concentración. Pero, a pesar de su importancia, en la práctica muy pocos entrenadores enseñan a los deportistas cómo concentrarse con la máxima eficacia. (Guillen, 2003).

Los entrenadores suelen caer en el error de asumir que su deportista está concentrado eficazmente si gana, e ineficazmente si su rendimiento está por debajo de sus expectativas. Si, además sumamos la incapacidad por parte de la gran mayoría de los entrenadores para definir el concepto de concentración: ¿cómo es posible que estos enseñen algo acerca de lo que no saben y no han pensado lo suficiente? (Guillen, 2003).

Para que un deportista responda a la instrucción de concentrarse dada por su entrenador, éste debe definir específicamente el tipo de concentración que le gustaría que el deportista desarrollara, pues existen diversas. Para ello, debe conocer los distintos tipos: amplia, cuando el deportista es sensible a varias señales al mismo tiempo; reducida, si considera una sola señal o muy pocas; también si es interna, esto significa que se concentrará sólo en sus propios pensamientos o cuerpo; o bien externa, la cual tiende a concentrarse en el

oponente, la pelota u otro elemento propio de su condición deportiva. Estos se combinan entre sí, para dar lugar a cuatro tipos de atención. (Guillén, 2003).

#### **4. 5. Características de modificación por el entrenamiento psicológico deportivo.**

Tanto los entrenadores como los atletas saben que el resultado de una competencia no favorece necesariamente a los deportistas con más destreza, sino a aquellos con mayor fuerza mental en determinado momento. Pero, a pesar de ello, la mayoría de los atletas pasan entre el 90 y 95% de su tiempo en el desarrollo de sus habilidades físicas, y una mínima cantidad en ejercitar los factores mentales que llevan al triunfo atlético. (Curtis, 1992).

El entrenamiento mental es un sistema de influencias dirigido a la adquisición de habilidades o destrezas mentales que son indispensables para aumentar el rendimiento en el afrontamiento de las diferentes situaciones deportivas del entrenamiento y la competencia, así como brindar un bienestar integral de las personas implicadas en el fenómeno deportivo como lo son los deportistas, entrenadores, educadores y orientadores deportivos.

Dentro del entrenamiento psicológico además de las técnicas que requiere para su utilización óptima, se sustenta en la orientación conductista y cognitivista. El entrenamiento psicológico le debe proporcionar al deportista el poder establecer sus metas, desarrollarlas y mejorarlas progresivamente; de controlar su atención, sus pensamientos y sus estados emocionales, de saber relajarse y concentrarse oportunamente y de adecuar sus relaciones interpersonales. (Sánchez Acosta, 2002).

Como un ejemplo de las conductas negativas generalizadas de los deportistas a modificar con el entrenamiento psicológico, podremos observar la figura 4. 3. y observar como podemos intervenir de forma positiva y sembrar una nueva forma de pensar. González (1997).

| <b>Pensamiento negativo</b>                                            | <b>Cambio a pensamiento positivo</b>                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| No puedo...                                                            | Puedo hacerlo, lo he hecho muchas veces anteriormente.                                                                           |
| No estaré en mi mejor momento porque...                                | He hecho todo lo que he podido para prepararme.                                                                                  |
| Ese fue un error estúpido ...                                          | La próxima vez que lo haga procuraré...                                                                                          |
| Que gran estúpido soy...                                               | Necesito practicar algo más para no cometer este error de nuevo.                                                                 |
| Tengo miedo a hacer el ridículo...                                     | A menos que me enfrente al reto y corra el riesgo, nunca sabré lo que puedo conseguir.                                           |
| No quiero fracasar...                                                  | Cual es la peor cosa que podría ocurrirme, puedo perder. Si es así, trabajaré con más ahínco para procurar que esto no suceda... |
| No me importa ganar o perder...                                        | He dedicado demasiado tiempo y esfuerzo a prepararme para esto, y haré lo que pueda para conseguir el éxito.                     |
| Nunca seré tan bueno como...                                           | Con más trabajo puedo mejorar mi técnica y rendimiento.                                                                          |
| El entrenador nunca me presta atención ni me facilita ninguna ayuda... | Mañana pediré al entrenador algunas sugerencias y orientaciones sobre lo que debo trabajar más para mejorar.                     |

Fig. 4. 3. Cambios de estados negativos a positivos, por medio del entrenamiento de destrezas psicológicas. Adaptado de Harris & Harris, 1989. Fuente: González, 1997.

Algunos ejemplos de estas habilidades pueden ser: Organización de la “vida deportiva” (tiempo dispuesto a invertirse, actividad a realizar), automotivación, afrontamiento de situaciones estresantes, concentración, control de la tensión,

adaptación a las cargas del entrenamiento y a cambios ambientales, entre otras. El control de los procesos psíquicos puede contribuir poderosamente a optimizar el rendimiento deportivo.

#### **4. 6. Efectos psicológicos del entrenamiento.**

El entrenamiento deportivo en su conjunto, a través de los distintos apartados que, específicamente pueden contribuir a ello, debe producir efectos beneficiosos en variables psicológicas como la motivación, la autoconfianza, el estrés, el nivel de activación, la atención y cualquier otra que incluya en el rendimiento deportivo, el bienestar y la salud de los deportistas; y así, en mayor o menor medida, según sean las necesidades y prioridades en cada caso, es conveniente incluir este apartado entre los objetivos de la evaluación.

Ahora bien, para poder alcanzar conclusiones válidas, también es necesario considerar las variables del ámbito ajeno al entrenamiento que podrían ser responsables de los efectos. Dentro de este apartado, se pueden considerar tres: la intervención psicológica con objetivos específicos ajenos al ámbito del entrenamiento (por ejemplo, mejorar la autoestima general del deportista); las posibles variables extrañas que no forman parte del ámbito del entrenamiento pero que se relacionan con la actividad deportiva (por ejemplo, los resultados en las competiciones, la firma de un nuevo contrato, una lesión, etcétera) y las posibles variables extrañas ajenas a la actividad deportiva (por ejemplo, contratiempos familiares, acontecimientos sociales, circunstancias de otras actividades del deportista, etcétera). (Buceta, 1998).

#### **La contribución del psicólogo deportivo a la evaluación del entrenamiento.**

En este cometido evaluador, el psicólogo deportivo puede colaborar, decisivamente, como experto en el campo de evaluar conductas, utilizando la metodología conductual pertinente e involucrándose, en mayor o menor medida, según sea su disponibilidad profesional y la responsabilidad que, en esta parcela,

quiera otorgarle el entrenador. En concreto, podría ser de gran ayuda, realizando funciones como las siguientes:

1.- Detectar la necesidad de evaluar algún aspecto del entrenamiento y plantearse al entrenador.

2.- Orientar al entrenador, sobre el procedimiento y los instrumentos para realizar la evaluación, teniendo en cuenta los objetivos y contenidos que le señale el entrenador.

3.- Orientar a los observadores (y si procede entrenarles) sobre el procedimiento para el registro de los datos.

4.- Colaborar en el registro de los datos.

5.- Ayudar al entrenador, a relacionar e interpretar los datos registrados.

6.- Ayudar al entrenador a obtener conclusiones válidas.

7.- Encargarse de la evaluación de los aspectos psicológicos.

#### **4. 7. Motivación del entrenador al deportista.**

El entrenador, en virtud de su posición de autoridad dentro del grupo, está en posesión del control y se le percibe como alguien más válido que los otros miembros del equipo, consecuentemente, el entrenador está en condiciones para ejercer una importante influencia de naturaleza positiva en algunos casos y negativa en otros, sobre las conductas de los componentes del equipo. (Cox, 1983, citado Lorenzo, 2001).

Las relaciones entre entrenador y deportista han generado mucha investigación en psicología del deporte. El interés fundamental del tema reside en

analizar cómo deben ser estas relaciones para que los deportistas estén satisfechos y obtengan mejores resultados. Es decir, los entrenadores deben ser líderes y grandes motivadores y, de acuerdo con ello, la eficacia del entrenamiento puede maximizarse mediante la comprensión de los conceptos relativos al liderazgo y la motivación. (Lorenzo, 2001).

Existe una creencia en el mundo del deporte la cual dice que: “los buenos entrenadores no hacen buenos deportistas”, si esto es verdad, una de las hipótesis podría ser que el entrenador exige demasiado al deportista, evitando que éste piense y analice.

Psicólogos y entrenadores deben ayudar a sus deportistas a reconocer las demandas atencionales deportivas, motivarlos a identificar sus puntos fuertes y débiles en cuanto a la atención y enseñarles a controlar la concentración. Aspectos decisivos en el éxito deportivo. (Sánchez Acosta, 2002).

La psicología del deporte a través de técnicas como la relajación y ofreciendo un foco específico de entrenamiento, trata de reducir las múltiples problemáticas del deportista dentro de su práctica constante.

El manejo que realice el entrenador para capacitar a sus pupilos y desarrollar sus potencialidades, dependerá de cómo él pueda motivar mejor al deportista en el entrenamiento para así conducirlo al escenario competitivo con una alta disposición física y psíquica que le permita un nivel de rendimiento que lo dirija al logro de determinadas metas. Para eso es muy importante conocer a cada deportista y al equipo en su conjunto, si de ello se trata, hay que comprenderlos para manejar sus comportamientos en función de sus propias necesidades. (Sánchez Acosta, 2002)

Llegando a este punto podríamos caer en un estado de desilusión. Pero no debemos olvidar que las demandas atencionales de la mayoría de los deportes no son tan extremas como para que la mayor parte de las personas no sean capaces

de enfrentarse a ellas con éxito lo cual se traduce como expectativas y esperanza para la mayoría de los deportistas.

#### **4. 8. ¿Podemos mejorar la concentración?**

Referente a la concentración, podemos decir que es la focalización de toda la atención en los aspectos importantes de una tarea, ignorando o eliminando todos los demás. La capacidad para focalizar la atención en los aspectos apropiados del entorno, como lo podría ser el seguir la trayectoria de la pelota de tenis, y mantener la concentración durante todo el partido, son factores decisivos en la competición. (Buceta, 1998).

Muchas investigaciones muestran que existe una relación inversa entre el nivel de estrés y el grado de atención, como sabemos, controlar la atención no es tan fácil bajo presión. Más de una vez podremos encontrar que bajo presión nos hemos comportado de una forma en la que no nos reconocemos a nosotros mismos, el mismo fenómeno se presenta en las situaciones deportivas estresantes. (Buceta, 1998).

Pero faltaría responder a dos de las preguntas principales que nos debemos hacer: ¿dónde tenemos que centrar la atención? y ¿cómo se entrena? (Buceta, 1998).

La habilidad para concentrarse es una destreza que se desarrolla y perfecciona con la práctica continuada, el entrenamiento de la concentración consiste básicamente en aprender a focalizar nuestra atención en los estímulos relevantes y apartarla de los irrelevantes, por ejemplo:

Hay deportistas, tales como los ciclistas, que adoptan la llamada “estrategia disociativa” que consiste en dirigir la atención a cosas fuera de sí mismos, como el contar mentalmente hacia atrás, pensar en una canción, etcétera. Otros, adoptan la “asociativa” que supone dirigir la atención al dolor y demás signos de malestar

físico y psíquico. Esta última estrategia, generalmente obtiene los mejores resultados. (Sánchez Acosta, 2002).

Para entender la concentración se requiere una previa evaluación del nivel de atención del deportista, el tipo de concentración requerida por su parte y saber en qué debe concentrarse. Existen una serie de técnicas, cuya eficacia ha sido probada, para el entrenamiento de la concentración, como lo son la concentración en la respiración, el ensayo mental, la técnica del péndulo, la escucha dicótica, entre otros. Entrenadores, deportistas y psicólogos del deporte deberían detenerse más en estas técnicas y llevarlas a la práctica. (Sánchez Acosta, 2002).

#### **4. 9. La conducta del entrenamiento**

Primero se tratará de dar una definición al término de refuerzo, antes de adentrarnos en cómo se implementa éste dentro de la psicología aplicada al deporte, entenderemos refuerzo como cualquiera de las consecuencias que se derivan de nuestras conductas. Así, la frecuencia de una conducta puede aumentar o disminuir en función de la aplicación o retirada de un refuerzo, es decir: De aquello que se le ofrece al sujeto para el cambio de conducta que se le exige. (Curtis, 1992).

La correcta aplicación de los principios de refuerzo tiene una estrecha relación con la motivación del deportista y los objetivos que éste se marca. ¿De qué sirve que un joven atleta intente correctamente marcarse un objetivo de mejora personal si, por otro lado, su entrenador sólo le demuestra que está contento cuando gana? La labor del entrenador no debe reducirse a aspectos técnico-tácticos del deporte en cuestión sino que, además, debe saber dirigir la conducta de sus atletas, para lo cual se requiere el desarrollo de una habilidad especial que no todos poseen. (Curtis, 1992).

De esta forma, saber aplicar correctamente los principios de refuerzo puede ser una vía que facilite la comunicación entrenador-atleta. Ello aumentará la

posibilidad de que mejore no sólo el rendimiento, sino también una actitud favorable hacia el deporte, así como hacia sí mismo. La definición de refuerzo, nos lleva siempre al principio de distinguir dos clases de refuerzo:

El refuerzo positivo: cuando su consecuencia es positiva, satisfactoria o agradable, tendemos a hacerlo de nuevo.

El refuerzo negativo: si la consecuencia de hacer algo es negativa, la tendencia será no repetirlo.

Para exponer estos principios de actuación se deben tener en cuenta una serie de aspectos, que permiten ampliar la calificación inicial de los tipos de refuerzo: qué/ con qué frecuencia/ cuándo/ de qué tipo. (Curtis, 1992).

#### **4. 9. 1. Recompensas.**

##### **¿Qué debe premiarse?**

- La ejecución, no el desenlace de la acción.
- Los esfuerzos del atleta, más que sus éxitos reales.
- Pequeñas cosas sobre la marcha, actitudes y deseos orientados al camino de una meta final.
- No sólo el aprendizaje y la ejecución de las habilidades de un deporte, sino además, las aptitudes emocionales y sociales.

En deportes de equipo, el entrenador debe saber valorar una serie de actitudes, que pueden identificarse con compañerismo o cohesión de equipo que facilitara la buena marcha del mismo. (Valdés, 1996).

En cualquier prueba o partido, sea en deportes individuales como colectivos, pueden darse dos situaciones extremas: que los jugadores hayan estado acertados en todos los niveles implicados en el juego (físico, técnico-táctico, psicológico) pero

hayan obtenido un resultado adverso; o bien que aunque hayan jugado fatal, consigan la victoria. Existen situaciones intermedias preferibles, en un caso particular, y si se tuviera que elegir forzosamente uno de los dos primeros escenarios, ¿cuál sería? y ¿por qué?, ya que si bien es cierto que a nadie le gusta perder, ni el entrenador, ni los jugadores o su público aficionado deben, frente a una derrota, fijarse únicamente en el resultado, sino que es necesario hacer un análisis y valoración de cómo ha transcurrido el partido. (Pérez, 1995).

### **¿Con qué frecuencia se debe reforzar al deportista?**

- Frecuentemente cuando se está aprendiendo por primera vez una actividad.
- Ocasionalmente una vez aprendida a fondo.

Por ejemplo: si un jugador está aprendiendo a “botar” un balón o pelota, el entrenador debería hacer comentarios continuos de cómo lo está haciendo, siendo ésta, además, una información que en muchas ocasiones los propios jugadores exigen. Una vez que domine el “bote”, el refuerzo no debe desaparecer, sino que se mantiene trasladándolo al aprendizaje de nuevos gestos técnicos, como podría ser el cambio de balón de una mano inicial del movimiento hacia la otra. (Pérez, 1995).

### **¿Cuándo?**

- Cuando inicia su aprendizaje, tan pronto como sea posible, tras advertir una conducta correcta o una aproximación. Se mencionó con anterioridad que es más fácil para ambas partes aprender una nueva disciplina cuando se inicia.

¿Por qué esperar, por ejemplo, al reforzar verbalmente a un jugador de baloncesto que está aprendiendo a lanzar tiros libres a que de diez intentos consiga acertarlos todos? Si se observa que progresivamente la colocación de sus pies, el golpe de muñeca, la coordinación flexión-extensión de piernas con su respectiva elevación de los brazos, es correcta.

### **¿Qué tipo de refuerzo se debe dar?**

Se pueden distinguir dos tipos de recompensas, que difieren en cuanto a su procedencia. Las denominadas extrínsecas son todas aquellas que proceden de los demás, y que por tanto, llevan implícitas la aprobación social como meta. En cambio las intrínsecas incluyen sentimientos de satisfacción personal, es decir, son autogeneradas. Desde el punto de vista motivacional, resulta más efectivo utilizar las últimas. Se pueden diferenciar a su vez, tres tipos de recompensas extrínsecas:

- Tangibles: ganar trofeos, medallas o dinero.
- Personales: recibir un elogio, una sonrisa o una palmada.
- En actividad: jugar un partido en lugar de entrenar, obtener un descanso.
- Otorgar mayor importancia a jugar por las recompensas intrínsecas que por las extrínsecas.

Se debe insistir en la importancia que tiene la correcta aplicación de estos principios, así como en su vinculación con su necesidad de que el deportista se fije no sólo metas de resultado y aprobación social, sino de ejecución y superación personal, y que desarrolle objetivos intermedios para conseguir así el objetivo principal ¿quién mejor que el entrenador para que desde un principio trate de inculcar a sus atletas estas ideas? siempre y cuando sea consecuente con las mismas, podrá conformar la conducta deseada de sus atletas; para lo cual, no sólo debe tener claro los principios, sino que debe ponerlos en práctica. (Pérez, 1995).

Si bien no hay normas de uso estrictas, sí pueden darse algunas indicaciones que ayuden a evitar cometer errores:

- No dar recompensas indiscriminadamente, pues éstas perderían su valor.
- No dar por supuestas conductas positivas, olvidando reforzarlas para su culminación.
- No dar recompensas cuando los atletas no se las merecen.

- No esperar a que se produzca la conducta apropiada, sino recompensar aproximaciones de la misma.
- No abusar de las recompensas extrínsecas (usarlas como incentivos) y recalcar más las intrínsecas, con la finalidad de favorecer la motivación del atleta a largo plazo.

#### **4. 9. 2. El castigo.**

En ocasiones, cuando se pretende eliminar una conducta para sustituirla por otra, y el reforzamiento y el feedback no son suficientes para que la nueva conducta predomine sobre la conducta a eliminar, puede utilizarse la técnica del castigo. Para penalizar la ejecución o decisión incorrecta, al tiempo que, paralelamente se insiste en reforzar la ejecución o decisión que se pretende implantar. (Buceta, 1998).

La aplicación del castigo puede aplicarse de dos formas: el castigo positivo, en cuyo caso se aplica a una conducta aversiva, o el castigo negativo, consistente en retirar un estímulo gratificante que el deportista aprecia. Por ejemplo: establecer que el deportista deba repetir una conducta que ha ejecutado mal, es un castigo positivo; y quitarle un minuto de descanso es un castigo negativo. (Buceta, 1998).

Al igual que el reforzamiento, el castigo debe aplicarse de forma inmediata, pero en este caso, no pueden aplicarse programas de diferente razón o intervalo (como a menudo se hace, incorrectamente, por quienes no dominan estos procedimientos), sino que es necesario que desde un principio, todas las ejecuciones o decisiones incorrectas sean castigadas. (Buceta, 1998).

Nadie pone en duda la eficacia del uso de las recompensas si éstas son adecuadas. En cambio, referente al castigo, no se puede decir lo mismo, pues existen divergencias entre los educadores en cuanto a su efectividad. Los que apoyan su utilización argumentan que si se aplican como es debido pueden ser útiles para eliminar malas conductas, sin que ello provoque necesariamente

consecuencias negativas para el atleta, y que a veces, ante una mala conducta, no hay más remedio que acudir a él, sobre todo si ésta puede resultar peligrosa para el atleta y para los demás por perturbar su actividad. (Pérez, 1995).

#### **4. 10. Feedback o retroalimentación al deportista.**

El feedback se refiere a la información que el deportista recibe sobre la conducta que ha emitido. En el ámbito del aprendizaje de habilidades, se trata de una estrategia crucial, pues en su ausencia es más difícil que el deportista sepa cuál es el resultado de sus intentos y, por tanto, se vuelve más probable que disminuya su interés por el aprendizaje y su capacidad para autorregular los movimientos o decisiones implicados. Asimismo, la falta de un feedback apropiado que responda a una estrategia de intervención, puede propiciar que el deportista, por su propia cuenta, utilice indicadores incorrectos que le proporcionen un feedback perjudicial, provocando, por ejemplo, que perciba una relación de contingencia desfavorable entre la ejecución de una habilidad y sus consecuencias. De esta forma, el entrenador puede proporcionar un feedback verbal inmediato, durante un ejercicio de entrenamiento, y después de la sesión, el deportista puede observarse a sí mismo, y obtener el correspondiente feedback, en un video que haya sido filmado. (Buceta, 1998).

#### **4. 11. Lesiones y *burn out* o efecto de “quemarse”.**

La lesión significa siempre un obstáculo y una pérdida. El deportista de élite queda momentáneamente fuera del circuito de producción, su cuerpo (principal herramienta de trabajo) no está en condiciones. Entonces bien podríamos llamarlo “*accidente de trabajo*”. El *burn out* será para el deportista el peor enemigo contra el que podrá enfrentar a su cuerpo, pero también a su mente, ya que podría ser el ultimátum para su carrera, de esta forma, el psicólogo deportivo deberá contrarrestar este efecto. Para observar el mecanismo de acción de una lesión obsérvese la figura 4. 4.

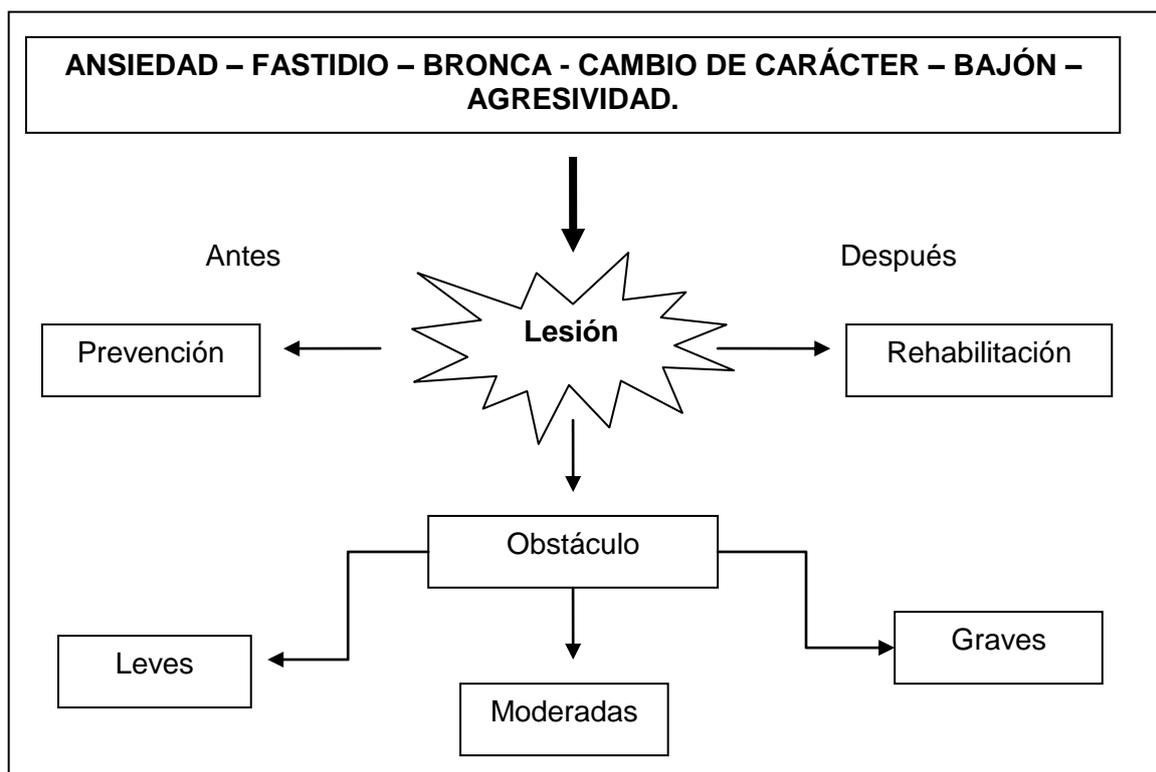


Fig. 4. 4. Interacción entre ansiedad-fastidio-bronca-cambio de carácter-bajón-agresividad. Fuente: Dosil, 2004 (Presentado en el Congreso de Medicina del Deporte).

### El estrés y el alto rendimiento: las lesiones “hablan”.

Existen dos tipos de lesiones:

- a) Las accidentales.
- b) Las evitables.

Las cuáles a su vez pueden ser de dos tipos:

- a) Traumática: por ejemplo, chocar con un poste del campo, chocar con un rival, una mala caída, entre otras.
- b) Por sobre uso: por ejemplo, cansancio extremo y fatiga muscular.

Todo trabajo tiene un límite y exige una recuperación, la lesión es la resultante de la alteración de la relación trabajo-recuperación en cada músculo del cuerpo. (García, 1996).

La recuperación es terreno de nadie, hay muchos jugadores profesionales que no descansan bien o que van a entrenar sin realizar un correcto desayuno, esto los hace más vulnerables a las lesiones. A esto se le pueden sumar las infecciones, las enfermedades metabólicas, las mecánicas (de apoyo muscular o flexibilidad/ acortamiento muscular) y las enfermedades endócrinas que se deben prevenir y detectar en un jugador. Por tanto, a más alto nivel de exigencia, deberá ser más fina y con mayor cautela la preparación y el trabajo. (Buceta, 1998).

El peligro del *burn out* del alto rendimiento en el área deportiva se está sufriendo en nuestra época, también llamado "*cabeza quemada*": agotamiento, que produce mayor ansiedad, trastorno del sueño, desgano, pérdida del deseo de participar, aburrimiento, cambio de creencias, valores. (Buceta, 1998).

### **Posibles causas de la lesión o su intensificación al fenómeno de *burn out*:**

- Encontronazos fortuitos.
- Calentamiento deficiente.
- Historial de lesiones pasadas mal atendidas.
- Mala preparación física.
- Estrés en el deporte.
- Baja autoconfianza al momento de "meter la pierna" o el cuerpo.
- No decirle al médico de una molestia (en ocasiones el cuerpo "avisa").
- Desórdenes emocionales y psicológicos (psicopatología).
- Mal vendaje o no usar protectores adecuados.
- Sobremotivación o submotivación.
- Pelea con el director técnico, compañero o familiar.
- Pérdida de un ser querido.

- Migración sin el soporte social suficiente.
- Mal estado del campo de juego.
- Agresión descarada del rival.
- La cercanía del retiro.
- Jugar en momentos de ocio con amigos.
- Preparación física excesiva o equivocada, según momento, tiempo, edad y necesidad o de periodos de recuperación no lo suficientemente largos.
- No trabajar interdisciplinariamente.
- *Burn out/ Agotamiento, estrés de la competencia y sus demandas.*
- Exigencias muy elevadas: sobre entrenamiento.
- Demasiadas competencias: cansancio.
- Ausencia de buena base física.
- Ausencia de periodos de descanso.
- Juego más violento.
- Volver de la lesión anterior antes de tiempo.
- Malos estados de los campos de juego.
- Falta de prevención y de cuidados.

A continuación se expondrá un listado de técnicas que junto con el apoyo psicológico ayudará al deportista a realizar de mejor manera sus actividades. Algunas medidas de prevención contra las lesiones:

- Buen vendaje/ uso correcto de protectores.
- Descanso adecuado.
- Buen calzado.
- Buen precalentamiento.
- Autoestima alta (engloba la autoconfianza).
- Ir sin miedo a la pelota (en deportes de contacto).
- Prevención médica.
- Sentimiento de óptima condición física.
- Saber retirarse a tiempo.
- Procurarse una alimentación adecuada.

- Vitaminas en los casos necesarios.
- Prevenir la sobremotivación o los excesos de confianza.
- Prevenir el estrés psicosocial.
- Agotamiento.
- Déficit de atención durante la competencia o entrenamiento.
- Buena coordinación psicomotriz.

### **Caminos de rehabilitación eficaz:**

- Apoyo social.
- Buen diagnóstico médico.
- Aceptación de la lesión.
- Control de expectativas.
- Evaluación y control del dolor.
- Trabajo interdisciplinario "eficaz".
- Médico – Kinesiólogo - Preparador Físico - Psicólogo = Que asuma el deportista los ejercicios con responsabilidad.
- Trabajo con metas a corto plazo.
- Logro: que el entrenador le de una función en el trabajo cotidiano no perder la relación con el grupo.
- Incremento de la motivación y auto confianza por la rehabilitación.
- Técnicas de relajación y práctica en imaginación.
- Trabajo cognitivo de adaptación al nuevo rol.
- Preparación específica de la reaparición (eliminación de miedos).

Según Hell, Zemper y Carter (citados en Roffé, 2000) los factores que provocan lesiones son:

- 48.3% Factores intrínsecos al atleta.
- 27.9% Problemas externos del deportista.
- 12.7% Comportamiento inadecuado del rival.
- 11.1% Otros factores.

Pasemos por último a mencionar las posibilidades y límites futuros de la psicología en el campo del deporte.

#### **4. 12. Posibilidades y límites futuros de la psicología del deporte.**

Por todo lo anteriormente apuntado, se puede afirmar que la psicología del deporte, como una rama de aplicación de los conocimientos e investigación psicológicos es una realidad que se encuentra en fase de expansión. Esto hace necesario, más aún, que nos ocupemos de sus límites y posibilidades. (Mora, 1995).

La revisión bibliográfica anteriormente citada, nos da pie para detectar muy distintos roles del psicólogo deportivo, en la línea de otros trabajos anteriores (Palacio & Salmela, 1986, citados en Mora, 1995).

Un primer rol a desempeñar por el psicólogo del deporte sería lo que podremos denominar como el enfoque clínico. Al igual que en la actividad aplicada que solemos denominar psicología clínica, el punto de vista primordial lo constituye la atención a la personalidad del deportista, que como ya mencionamos con anterioridad, es una pieza clave en su decisión, desempeño y continuidad en las diversas actividades deportivas, sus dificultades personales y las mejoras que pueden lograrse con él mismo en relación a la práctica deportiva. (Mora, 1995).

Un segundo enfoque lo podríamos denominar como educativo. Tal como sucede en el contexto escolar, el psicólogo del deporte se va a ocupar fundamentalmente del proceso de aprendizaje, bien orientado a los sujetos principiantes, los profesionales o de alto rendimiento o competición. De hecho, la práctica de cualquier deporte es un proceso continuo de aprendizaje y permanente adaptación de los conocimientos a nuevas situaciones. (Mora, 1995).

Un papel que constantemente ha venido siendo demandado a los psicólogos del deporte por las organizaciones deportivas ha sido el de asistentes

del rendimiento: la estructura de los clubes, organizaciones o empresas deportivas, hace que sean entidades creadas para ganar, por esta razón, se hace imprescindible el contar con un asesor que mejore como tal el rendimiento de toda la organización. Es toda esta línea de servicio y atención por parte de la institución la que ha podido actualizar el rol del psicólogo en el campo del deporte. (Mora, 1995).

Una tercera función es la de carácter de investigador de los procesos psicológicos básicos, que posteriormente serán aplicados al mundo deportivo. A su vez, el psicólogo del deporte se enfrentara a los modos de ejercer sus funciones, de entre las cuáles se presentaran fundamentalmente las siguientes:

Primero: como consultor externo. Al igual que puede darse en cualquier otra rama de la psicología, quizás de modo más habitual en psicología social o de las organizaciones, o bien en la psicología industrial, igualmente, puede ser ejercida por un psicólogo del deporte. Siguiendo esta pauta, el psicólogo del deporte puede actuar como agente externo. (Mora, 1995).

Tal como sucede en otros campos de la psicología aplicada, esta modalidad reviste las posibilidades de acción directa sobre el objeto de la contratación, por parte de la organización o entidad que reclame sus servicios, y posiblemente con un control más directo de la estrategia y de los logros conseguidos, los inconvenientes derivan como en toda asesoría externa, de las dificultades para un seguimiento total, exhaustivo y oportuno de este modo de ejercer la actividad. (Mora, 1995).

Segundo: contratado a *full time* en una organización de índole deportiva. Este es indudablemente la forma que permite al psicólogo deportivo una mejor continuidad en sus actuaciones y la posible emisión de mayores responsabilidades. (Mora, 1995).

Las dificultades, sin embargo, de este modo de ejercicio profesional pueden

venir (al igual que las ventajas) de quien sea el directivo o entrenador al que deba reportar su actividad y las conclusiones que puedan sacarse de las mismas. Normalmente en la asesoría externa el psicólogo del deporte sabe perfectamente para qué fue contratado, y en función de esto emite sus resultados. (Mora, 1995).

Indudablemente, como índice de asentamiento de la psicología del deporte, podemos considerar el número de profesionales que se encuentran contratados *full time* por las correspondientes federaciones u organizaciones deportivas. Quizás en la actualidad lo más frecuente son las “consultarías externas”, con las ventajas e inconvenientes que comporta esta situación. (Mora, 1995).

Tercero: la psicología del deporte tiene, al igual que en los demás campos aplicados de la psicología, la posibilidad de ejercerse como una investigación básica, bien en un departamento universitario o institución en la que se cuente con medios suficientes para la misma. (Mora, 1995).

El rumbo que seguirá la psicología del deporte es imprevisible, al igual que resulta difícil adivinar el nivel de aceptación que se conseguirá en las diferentes áreas de interés psicológico- deportivas. A nuestro entender, el ritmo de crecimiento dependerá en gran medida de que los propios psicólogos seamos capaces de convencer a los restantes miembros de la comunidad deportiva, mediante hechos fehacientes, de la necesidad de nuestra presencia. A modo de resumen, y en coherencia con lo expuesto en las páginas precedentes, los pasos que podrían darse para conseguirlo son los que señalamos a continuación:

- 1.- Enunciar el objeto de estudio de la psicología del deporte.
- 2.- Delimitar las fronteras entre la psicología, la biología y la sociología del deporte.
- 3.- Identificar las áreas de interés psicológico en el ámbito deportivo.

4.- Clarificar el papel profesional del psicólogo en relación a los restantes miembros que participan en el deporte.

5.- Desarrollar la metodología y el instrumental adecuado al estudio de las interacciones deportivas.

6.- Encontrar técnicas que contribuyan a solucionar los problemas comportamentales específicos en el deporte.

7.- Formar psicólogos del deporte y enseñar los principios psicológicos a entrenadores, deportistas, directivos, árbitros y jueces.

A lo largo de esta introducción a la psicología del deporte hemos pretendido dar nuestra opinión sobre cada uno de dichos aspectos, con la esperanza de contribuir al esclarecimiento de los objetivos de esta disciplina. Ahora, tan solo nos quedan por hacer algunas sugerencias encaminadas a acelerar su consecución.

Fomentar la creación de asociaciones y sociedades que tengan por finalidad la investigación y difusión de la psicología del deporte.

Impulsar los intercambios científicos y técnicos de los psicólogos entre sí, así como con los demás miembros del deporte, mediante congresos y revistas que permitan superar las barreras profesionales, geográficas y lingüísticas.

Promover la especialidad en psicología del deporte y su incorporación a los estudios universitarios.

Confiemos en que nuestras propuestas sirvan para convencer de la importancia de aunar esfuerzos y para estimular el diálogo entre los interesados por el desarrollo de la psicología del deporte.

Existe un consenso generalizado de que la psicología deportiva se ha

convertido en una especialidad dentro de la psicología y en una disciplina reconocida dentro de la ciencia del deporte. Los psicólogos deportivos se han asociado, han editado numerosas revistas nacionales e internacionales y la psicología deportiva se ha convertido en una profesión en numerosos países. (González, 1997).

La psicología deportiva tradicionalmente ha estado contemplada en los planes de la psicología académica de muchos países. Por otra parte, la psicología del deporte ha sido aceptada como la división 47, dentro de la APA (Asociación Psicológica Americana), y reconocida como una especialidad en Europa y América. (González, 1997).

En cuanto al futuro de la psicología deportiva pueden señalarse las siguientes tendencias:

- 1.- Habrá un incremento de la demanda de psicólogos del deporte de élite.
- 2.- Se incrementará el interés de los entrenadores y de los deportistas por cursos de psicología del deporte.
- 3.- Se insistirá más en los aspectos aplicados derivados de la investigación psicológica.
- 4.- Habrá un mayor número de profesionales capacitados en psicología del deporte.
- 5.- Se realizará más investigación sobre el ejercicio físico y sobre el deporte en los aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales.
- 6.- Se apreciará un mayor interés por el deporte en los niños, en los adultos, en los ancianos y en poblaciones con limitaciones físicas, psíquicas y sensoriales.

El desarrollo de la psicología deportiva tendrá un futuro brillante, si los profesionales continúan la investigación y la aplicación de esta joven ciencia del deporte. La maduración de la psicología deportiva consistirá en ser más especializada, más aplicada y más objetiva. En suma: el futuro de la psicología deportiva dependerá de la responsabilidad del colectivo de técnicos deportivos y de la competencia profesional de los psicólogos del deporte. (González, 1997).

La psicología como ciencia aplicada debe encontrar su justo lugar entre las ciencias al servicio del deporte, bien ejercido con sentido profesional o fundamentalmente como amateurs. Así entendido, sobre todo en su segundo sentido, el deporte se puede convertir en un gran elemento de unión entre los pueblos, como pretendían los fundadores del movimiento olímpico en la época moderna (barón de Coubertin, 1913). O en otra época, la de los griegos, que hablaban incluso con términos como *agon* (el impulso de competir), o el *arete* (apetencia por sobresalir o tensión hacia el esfuerzo), uno de los ideales educativos de la Grecia Clásica (Jaeger, J; 1971). Se está convirtiendo en una auténtica necesidad educativa y social para una población demasiado volcada en el sedentarismo audiovisual y en actitudes aislacionistas respecto a sus semejantes. (Mora, 1995).

El deporte ha sido y va a seguir siendo un elemento crucial de salud personal, marco de relación social, fuente de contacto y convivencia entre personas y pueblos, instrumento de educación personal y deportiva, en el que tiene su justo lugar la aplicación investigación e intervención psicológicas, por estas razones, nos parece importante hacer del deporte uno de los elementos más valiosos de la cultura y las sociedades contemporáneas, quizá por medio de éste, podamos salir delante de formas más funcionales, permanentes y satisfactorias para los individuos y las naciones.

## CONCLUSIONES

Con base en lo expuesto en el presente trabajo, podemos observar que es el deporte una de las actividades del ser humano más prolíficas y placenteras de los últimos años; que ha logrado permanecer a través del tiempo, y generar un estilo de vida propio, como señala Caillois (1967) y Gillet (1971); pero además, posee un fuerte carácter social, es universal y posee un gran arraigo personal; y que quizá sean estas sus características primordiales, que paulatina pero constantemente, ha crecido el interés por su investigación científica y sus procesos metodológicos específicos, pues como menciona Gillet (1971) el juego fue, después de la alimentación, una de las primeras actividades organizadas de los hombres primitivos.

Dentro del juego y la actividad lúdica, como lo menciona Elias (1986), se deberá concentrar toda una forma de vida y una relación con el entorno circundante del sujeto y, aunque la relevancia histórica o social del juego no está del todo clara, sí nos parece importante vislumbrar una noción de la importancia intrínseca de éste en el desarrollo del hombre. Y es que llama la atención como desde las conductas aparentemente sin fin ni beneficio propio como el brincar, correr, luchar, competir o cualquier otra actividad similar, el juego y sus manifestaciones intrínsecas han logrado convertirse en una actividad tan satisfactoria e incluso lucrativa para un número enorme de gente, al grado que ahora es imposible ignorarlo, de esta forma, y de acuerdo con Riera (1985), la educación deportiva, los equipamientos deportivos, la arquitectura deportiva, el periodismo deportivo y el espectáculo deportivo en general, ocupan un lugar prominente en la vida de las naciones modernas, realizándose sus valores y fortalezas por ejemplo en los Juegos Olímpicos celebrados cada cuatro años y fundados por la antigua y vasta cultura griega; la magnitud social y económica del deporte aparece como una actividad intrínseca al hombre, como una especie de marcha simultánea entre la evolución humana y el desarrollo del deporte, donde,

así como la humanidad ha variado y cambiando a través del tiempo, de esta forma lo ha hecho también el deporte.

Con el presente trabajo se pretendió ofrecer al lector un primer acercamiento a la psicología del deporte, ya que la diversa bibliografía existente hace aún complicado la precisión científica de la disciplina, a este respecto concordamos con Dosil (2002) y (2004), pero no sólo eso, se intentó hacerlo de una forma breve, fluida y concisa, tratando de mencionar los aspectos más relevantes de esta aplicación de la psicología, dejando de lado los tecnicismos y el lenguaje rebuscado, las técnicas demasiado específicas y retomando en su mayoría los aspectos más relevantes de esta práctica psicológica, así como una profunda connotación histórica y científica del surgimiento de esta rama de la psicología aplicada, así como la relevancia del juego en los hombres y el proceso de transformación al deporte profesional. Pues retomando la expresión de Comte en 1830 (citado en González, 1997) y estando completamente de acuerdo con su posición: "No se puede conocer de forma adecuada una ciencia si se ignora su historia". Todo esto basado en que la persona interesada en la psicología aplicada al deporte se interese aún más en acercarse a esta rama de la psicología, y concordamos con Roffé (2005), en que es aún una rama novel y necesita de personas comprometidas y especializadas, además de bien entrenadas en el deporte y el deportista así como todo lo que a éste rodea, ya que como lo hemos visto a lo largo de este trabajo, no es sólo el practicante del deporte el foco de interés del psicólogo, sino todas las relaciones que éste establece con su medio.

Además, un factor relevante para el deportista serán sus propias motivaciones, intereses, filiaciones, formas de entrenamiento, compañerismo dentro y fuera del terreno deportivo, entre muchas otras causas como lo señala Buceta (1998) y, en lo que respecta al presente trabajo, es evidentemente relevante, el entrenamiento psicológico que reciba el deportista, pues, de otra forma, que labor jugaríamos nosotros, como se ha visto a lo largo del trabajo, es el psicólogo un actor de sumo interés en el desempeño óptimo del deportista contemporáneo, ¿Qué tan relevante es su trabajo? bueno, pues del punto de vista

personal, nos parece que la adecuada capacitación, actualización e interés del psicólogo del deporte actual, tiene una relación directa con los resultados obtenidos por parte del practicante al deporte, ya que pensamos que el factor psicológico juega, ya sea en el terreno, campo, pista, estadio u cualquier otro lugar donde se desarrolle el deporte, un porcentaje importante de la óptima preparación y desarrollo del deportista y, evidentemente, de los resultados obtenidos por éste.

Por qué se sustenta esto, pues porque en el deporte, como en cualquier otra actividad humana, son los pensamientos, sentimientos y emociones, así como los intereses, motivaciones, estados emocionales, expectativas propias y de los demás y los aspectos psicoafectivos positivos y negativos, los que regulan cómo se encuentra el deportista antes, durante y después de presentar una competencia, imagínense a un deportista que se encuentre adecuadamente preparado físicamente, que domine tanto la técnica como la táctica de su disciplina, que tenga meses de trabajo físico de alto rendimiento y que su estado de salud se encuentre en óptimas condiciones, pero imaginemos también que su capacitación psicológica esté mal planeada, que no haya existido el trabajo por parte de un buen psicólogo del deporte, un verdadero especialista; que el practicante se encuentre además, pasando por momentos de flaqueza y debilidad emocional ocasionado por múltiples y complejas causas personales o sociales... ¿Podría tener un buen desempeño en el momento de la competencia? ¿Todo su trabajo físico, realizado de forma adecuada durante meses es capaz de garantizar el éxito en la competencia? ¿Qué significa el estar adecuadamente preparado psicológicamente?, o por el contrario ¿Es éste entrenamiento irrelevante en la preparación óptima del deportista, y en la obtención final de los resultados?

De acuerdo con Eberspacher (1995), con el entrenamiento psicológico, pueden ser aprendidas, modificadas y mejoradas tanto las distintas habilidades cognitivas, como las acciones que son empleadas rutinariamente. Así, que se asimilen, no los resultados *persé*, sino la manera en que éstos se obtienen, de la forma más funcional para todos los implicados en el deporte en cuestión, que tanto el deportista como todos los allegados a esta actividad tengan la capacidad de

comprender cuál es la verdadera relevancia de la práctica deportiva, y siempre conservarse el fin en la búsqueda de la mejora de la calidad de vida, el cuidado de la salud, el bienestar integral, tanto físico como psicológico y, por que no, un poco de ocio, recreación y entretenimiento, el cual, no sólo es beneficioso para el deportista, además lo es para millones de aficionados alrededor del globo. Es muy importante conocer a cada deportista y al equipo en su conjunto, como lo señala Sanchez Acosta (2002), hay que comprenderlos para manejar sus comportamientos en función de sus propias necesidades.

Por todo lo anteriormente apuntado, se puede afirmar que la psicología del deporte, como una rama de aplicación de los conocimientos e investigación psicológicos es una realidad que se encuentra en fase de expansión que, de acuerdo con Mora (1995), esto hace necesario que nos ocupemos de sus límites y posibilidades.

Como lo menciona Mora (1995) y González (1997), estamos conscientes que el rumbo que seguirá la psicología del deporte es imprevisible, al igual que resulta difícil adivinar el nivel de aceptación que se conseguirá en las diferentes áreas de interés psicológico-deportivas. A nuestro parecer, el ritmo de crecimiento dependerá en gran medida de que los propios psicólogos seamos capaces de convencer a los demás miembros de la comunidad deportiva, mediante hechos fehacientes, de la necesidad de nuestra presencia. Sin desvirtuarse jamás el hecho de que es el deporte finalmente un juego, una actividad humana, que tiene el fin primordial de preservar un buen estado de salud física, y, además, el buen estado de salud psicológica, obteniendo mediante su práctica, no sólo la recreación y diversión, sino la agudeza y agilidad mental, el desarrollo de los reflejos, el combatir el anquilosamiento y la atrofia muscular, y el hecho de mantenerse sano y despejado psicológica y emocionalmente hablando, el deporte es tan inmenso y gratificante que nos brinda el hecho de poder mantener la cordura y la calma en los momentos difíciles, sobre todo, en un mundo tan cambiante, aversivo, sombrío y cruel, con cada vez menos alternativas para encontrar los satisfactores necesarios para sentirnos completamente bien, es el deporte, el que aparece como una

ψ

*Una perspectiva teórica de la psicología en su aplicación al campo del deporte*

propuesta diferente, en defensa del bienestar integral del individuo y de la sociedad, enalteciendo su bandera de justicia, libertad y lucha por lo que verdaderamente vale la pena para el hombre de cualquier lugar, país, etnia, comunidad y continente, la salud integral y el bienestar de la persona.

## REFERENCIAS

Almeida, A. (2004). Historia social, educación y deporte. Lecturas sobre el origen del deporte contemporáneo. Las Palmas, España: Editorial La Caja de Canarias.

Auciello, F. (1997). Juegos, jugadores, juguetes... Córdoba, Argentina: *Alción* Editora.

Bakker, F. (1990). Psicología del deporte. Madrid, España: Ediciones *Morata*.

Baratti, A. (1991). Del juego al deporte. Las actividades para el nivel primario. Buenos Aires, Argentina: Editorial *Troquel* Educación S. A.

Barreau, J; & Morne, J. (1984). Epistemología y antropología del deporte. Madrid, España: Alianza Editorial, Consejo Superior de Deportes.

Buceta, J. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid, España: Editorial *Dykinson*.

Caillois, R. (1967). Los juegos y los hombres. La máscara y el vértigo. D. F. México: Fondo de Cultura Económica.

Casis, L. & Zumalabe, J. (2008). Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte. Barcelona, España: Editorial *Elvesier*.

Cruz, J. (1997). Psicología del deporte. Madrid, España: Editorial Síntesis S.A.

Curtis, J. (1992). La mente del deportista ganador. Un programa de entrenamiento mental de cuatro pasos para lograr el máximo rendimiento. México: Panorama Editorial S. A.

Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y el deporte. Madrid, España:

McGraw Hill/ Interamericana.

Dosil, J. (2002). El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Barcelona, España: Editorial Síntesis.

Eberspacher, H. (1995). Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas. Zaragoza, España: Inde Publicaciones.

Elías, N. (1986). Deporte y ocio en el proceso de la civilización. D. F. México: Fondo de Cultura Económica.

Forero-Nougués, M. (2004). Historia de tres mundos: cuerpo, cultura y movimiento, reflexiones de cultura física. Bogotá, D. C. Colombia: Universidad Santo Tomás.

Garcés de los Fayos, E. (1997). Manual de psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones. Sin año.

García, J. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. (Principios y aplicaciones). Madrid, España: Gymnos Editorial.

Giménez, J; Sáenz, P. & Díaz, M. (2005). Educación a través del deporte. Huelva, España: Servicio de Publicaciones Universidad de Huelva.

Gillet, B. (1971). Historia del deporte. Barcelona, España: Ediciones Oikos-Tau.

González, J. (1997). Psicología del deporte. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Grosser, M. (1982). Técnicas de entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes. Barcelona España: Ediciones Roca, S. A.

Guillen, F. (2003). Psicopedagogía de la actividad física y el deporte. Bogotá, Colombia: Editorial Kinesis.

Harris, D. (1976). ¿Por qué practicamos deporte? Barcelona, España: Editorial *Jims*.

Harris, D; & Harris, B. (1992). Psicología del deporte. Integración mente – cuerpo. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea, S. A.

Hernández, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona, España: *Inde* Publicaciones.

Huerta, F. (1999). El juego del hombre. Deporte y masculinidad entre obreros de la Volkswagen. Puebla, México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Plaza y Valdez Editores S. A. de C. V.

Lawther, J. (1972). Psicología del deporte y del deportista. Barcelona, España: Ediciones Paidós

Le Flochmoan, J. (1969). La génesis de los deportes. Calabria - Barcelona, España: Editorial Labor S. A.

Leontiev, A. (1979). La actividad en la psicología. La Habana, Cuba: Editorial de libros para la educación.

Linares, R. (sin año). Psicología del deporte. La ventaja deportiva psicológica. Una mirada distinta. Argentina. Editorial *Brujas*.

Lorenzo, J. (1992). Psicología y deporte. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Lorenzo, J; Gil, C. & Martín, G. (2001). Manual de prácticas de psicología deportiva. Las ciencias del comportamiento deportivo: Prácticas de entrenamiento mental. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Mandell, R. (1986). Historia cultural del deporte. Barcelona, España: Ediciones *Bellaterra* S. A.

Meynaud, J. (1972). El deporte y la política. Barcelona, España: Editorial Hispano - Europea.

Mora, J; García, S; Toro, S. & Zarco, J. (1995). Estrategias cognitivas en deportistas profesionales. Aplicación en solución de problemas. Málaga, España: Estudios y Ensayos, Universidad de Málaga.

Morton, D. (1971). Teoría de juegos. Madrid, España: Alianza Editorial.

Navas, F. (2001). Anatomía del movimiento y urgencias en el deporte. Madrid, España: Editorial *Gymnos* Deportiva.

Platanov, V. (sin año). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Barcelona, España: Editorial *Paidotribo*.

Pérez, G. (1995). Psicología y deporte. D. F; México: Alianza Editorial.

Rasmusen, E. (1989). Juegos e información. Una introducción a la teoría de juegos. D. F; México: Fondo de Cultura Económica.

Riera, J. (1985). Introducción a la psicología del deporte. Madrid, España: Editorial Roca, S. A.

Roberts, G. (1992). Motivación en el deporte y el ejercicio. Madrid, España: Editorial Biblioteca de Psicología, *Desclée de Brouwer*.

Roffé, M. (2000). Psicología aplicada al deporte: Fútbol de-presión. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial S. A.

Roffé, M; & García, F. (2005). Alto rendimiento. Psicología y deporte. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial S. A.

Rubistein, R. (2003). Placer del movimiento, competencia y deporte. Revistas de psicoanálisis, A. P. A.

Sánchez Acosta, M. (2002). La preparación psicológica del deportista. Bogotá, Colombia: Editorial *Kinesis*.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Soria, M; & Cañellas, A. (1998). La animación deportiva. Barcelona, España: *Inde* publicaciones.

Thomas, R. (1988). Sociología del deporte. Barcelona, España: Ediciones *Bellaterra* S. A.

Valdés, H. (1996). La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano. Barcelona, España: *Inde* Publicaciones.

Viadé, A. (2003). Psicología del rendimiento deportivo. Catalunya, España: Editorial UOC.

Williams, J. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid, España: Biblioteca Nueva.