

## “Los Psicólogos del Deporte, cada vez más, al servicio de los deportistas”

A pesar de la importante contribución que están realizando los psicólogos en el ámbito deportivo, todavía hoy en día la participación de estos profesionales, por supuesto, de los especializados en Psicología de la Actividad Física y el Deporte, no está consolidada plenamente.

Deportistas que ya habían alcanzado elevadas cotas de rendimiento, tales como haber sido medallistas en grandes campeonatos o ser poseedores de algún record, han manifestado su satisfacción desde la incorporación de un psicólogo del deporte al grupo de técnicos que controlan y dirigen su entrenamiento.

Aunque pocos son los deportistas que en la actualidad nieguen la importancia de los factores psicológicos, principalmente durante la competición, es general el desconocimiento de cómo funciona y para que puede servir el entrenamiento psicológico.

Una situación ideal de entrenamiento debería contar fundamentalmente con programas específicos de entrenamiento físico, técnico, táctico y psicológico. Todos ellos interrelacionados y proporcionados según los requerimientos de cada deporte y las necesidades individuales de cada deportista.

Por lo tanto la participación del psicólogo idealmente partiría desde su integración en el equipo técnico. El objetivo de su intervención es el aumento del rendimiento deportivo, pero sobre todo pretende conseguir que este sea estable, adecuándose al estado físico y el nivel técnico-táctico del deportista en el momento de la competición. Intenta lograr que los deportistas rindan al máximo de sus posibilidades reales, y que estos puedan alcanzar sus metas. Para ello tiene en cuenta las peculiaridades de cada deporte (individual, equipo, resistencia, técnico, lucha,...) y las necesidades de cada individuo.

Las cualidades psicológicas necesarias para el buen rendimiento deportivo no son innatas, pueden aprenderse y entrenarse. Las diferencias individuales entre deportistas determinarán la necesidad y el tipo de entrenamiento adecuado para poder llegar a dominar sus habilidades sistemáticamente.

Los deportistas entrenamos la fuerza o la flexibilidad, porque hemos asumido que es necesario mejorar estas cualidades físicas, entre otras y salvando las diferencias entre deportes, para mejorar nuestro rendimiento; no lo hacemos porque estemos lesionados. También reconocemos la importancia de mejorar la técnica de nuestro deporte y para ello hacemos innumerables repeticiones de ejercicios. Aún cuando parece que dominamos el movimiento técnico, nuestro entrenador y nosotros mismos nos exigimos más para mejorar, para rendir más, para ganar si es posible. La cuestión es que existen toda una serie de aspectos que tanto los técnicos como los deportistas pensamos que son también muy importantes para alcanzar esos objetivos a los que dedicamos tanto tiempo y esfuerzo. Motivación, atención, concentración, confianza,

comunicación, relajación o activación adecuadas, etc, son factores psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo y entrenarlos está tan justificado como hacer preparación física o técnica.

Hemos de reconocer que son pocos todavía, en relación a la demanda potencial, los psicólogos especializados, pero la demanda real es creciente así como la formación y las posibilidades de contar con un profesional que cubra la parte de la preparación de los deportistas que tan solo él psicólogo puede desempeñar, eso si, coordinado con el entrenador; igual que debiera hacer el médico, el fisioterapeuta, o el preparador físico, cuando este último es un individuo diferente al técnico principal.

Al igual que no necesariamente hacemos preparación física porque tengamos una lesión o estemos débiles, sino porque queremos estar más fuertes, tampoco realizamos entrenamiento técnico porque no sepamos hacer un movimiento, sino para hacerlo mejor. Así pues llevaremos a cabo actividades propuestas por el psicólogo, por ejemplo, para mejorar nuestra motivación en los entrenamientos, incrementar y/o conservar la concentración durante la competición, mejorar la capacidad de relajarse o activarse según convenga, olvidar los errores y saber sobreponerse a ellos, aprender a controlar nuestra conducta ante la provocación o la presión...

## **¿Qué “no” hace el psicólogo del deporte?**

a) El psicólogo del deporte no es un psicólogo clínico, y por lo tanto no trabaja con personas con problemas mentales, sino que trabaja con deportistas, personas que necesitan aprender y entrenar determinadas habilidades psicológicas necesarias para rendir al 100% durante la competición.

b) El psicólogo del deporte no es alguien que siempre nos hace contestar interminables cuestionarios en su consulta, sino que empleará esta técnica de recogida de información, solo, cuando sea estrictamente necesaria, se entrevistará con nosotros, nos verá entrenar y competir, y después intentará darnos soluciones prácticas para mejorar.

c) El psicólogo del deporte no intenta hacernos cambiar de modo de pensar, ni se dedica a dar una charla cada vez que viene a una sesión de entrenamiento o dos días antes de la competición, enseña, al igual que el entrenador, las habilidades (técnicas) y propone ejercicios para entrenarlas.

d) La intervención del psicólogo del deporte no produce resultados de forma inmediata, ni hace uso de recetas mágicas. Al igual que en otras facetas del entrenamiento establecerá objetivos a corto, medio y largo plazo; los efectos serán en gran medida consecuencia del trabajo del propio deportista, y el rendimiento deportivo de la acción conjunta de los factores que tienen influencia sobre él.

## **Integración de los Psicólogos del Deporte en Clubes y Federaciones Deportivas.**

Si nos atenemos a la realidad y teniendo en cuenta el número de profesionales de la psicología del deporte parece difícil beneficiarse de las ventajas de trabajar con un técnico de estas características. Pero podríamos decir que, indirectamente, ya están interviniendo sobre los deportistas. Es decir, que transmiten conocimientos en cursos y publicaciones científicas que influyen en los comportamientos de los entrenadores. La legislación vigente ha determinado planes de estudio específicos para los técnicos deportivos (monitores y entrenadores) de manera que es fácil encontrar a psicólogos impartiendo el área de Ciencias del Comportamiento y del Aprendizaje. Estas mejoras en la calidad de la formación de entrenadores repercuten en las programaciones y situaciones de entrenamiento, mejorando en determinados aspectos que indudablemente tienen relación directa con cuestiones motivacionales. De forma más directa tendríamos a nuestro alcance los psicólogos de los Servicios de Apoyo al Deportista de las Comunidades Autónomas, pero el acceso a estos servicios dependería del nivel deportivo en que nos encontremos. En algunas federaciones ya colaboran psicólogos, pero si todavía no es así nuestra federación, nuestro club o nosotros mismos podemos solicitar información en el Colegio Oficial de Psicólogos para contactar con un profesional.

Los clubes y federaciones deportivas parecen ser en la actualidad las entidades más capacitadas para poder acercar a mayor número de deportistas los servicios de un psicólogo del deporte, al igual que ya lo vienen haciendo desde hace mucho tiempo con el preparador físico y más recientemente con el fisioterapeuta. La asimilación de este nuevo recurso humano enriquecería el organigrama técnico y el apoyo al deportista de las federaciones. Algunos clubes ofrecerían así un nuevo servicio a sus asociados, sobre todo si tienen escuela de iniciación.

En resumen, si consideramos deportista, a aquella persona de cualquier edad que entre otras cosas dedica un considerable tiempo y esfuerzo de su vida a prepararse para competir, a veces solo mejorar, incluso participar con relativa eficacia en una especialidad deportiva, estamos incluyendo no solo a los que consideramos profesionales del deporte sino también a muchos más que entrenan varios días a la semana, también a los árbitros, a los jóvenes que empiezan en escuelas deportivas, a los paraolímpicos, etc. Todos aquellos que creamos entrar en este gran grupo podemos educar o intentar mejorar algunas habilidades psicológicas. La psicología del deporte tiene las herramientas y el especialista puede ponerlas a nuestro alcance. Después, quizás, seamos capaces de concentrarnos durante más tiempo, de esforzarnos y resistir más,....., es decir, hacerlo mejor, llegar antes a meta, “conseguir juego, set y partido”.

*José Luis Raga Arquimbau*  
*Psicólogo del Deporte*  
*psicodxt@jazzfree.com*