

R O D R I G O   C A U A S

---

# PSICOLOGÍA Y DEPORTE

---

UNA EXPERIENCIA CHILENA

SEGUNDA EDICIÓN 2008

**Cedep**  
Centro de Estudios del Deporte

  
**psicologiadeportiva.cl**  
De Cabeza al Éxito Deportivo

Coedición y producción general:  
Centro de Estudios del Deporte (CEDEP) Ltda.  
Lincoyán 1184, Ñuñoa, Santiago, Chile.  
Fono (0562) 3269194 - 3269272  
Fax (0562) 3269231  
Correo electrónico: [cedep@cedep.cl](mailto:cedep@cedep.cl)  
[www.cedep.cl](http://www.cedep.cl)

Colaboración: José Luis Fernández, Paula Dietert, Isabel Cauas, Carla Furnaro, Bernarda Cea, Marcelo Becerra y Claudio Fernández.

Ilustraciones: Esteban Isaacson.

Fuentes anexo fotográfico: Archivo personal de Rodrigo Cauas Esturillo.

Registro Propiedad Intelectual: 164.289  
ISBN: 978-956-310-930-6

Segunda edición: Agosto 2008.  
Impreso en Santal, Talca.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de portada, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin la previa autorización escrita por parte del autor o los productores.

# DEDICATORIA

---

En mi Ipod suena Sweet Lullaby... así comencé siempre...  
Con un café en mi mano, pensando y conversando del deporte y de sus encrucijadas  
psicológicas... ese fue el motor.  
Y en la parcela de Curacaví terminó todo...

*Este libro está dedicado en primer lugar a mi padre (Q.E.P.D.), ya que, a pesar de ser un  
hombre de números fue un gran humanista...*

*También a mi madre por ser la directa responsable, sin darse cuenta, de la construcción de  
esta obra literaria.*

*Y por supuesto a Carla, mi esposa, por su enorme paciencia y tolerancia a esta "intrincada"  
forma de moverme en la vida, pero sobretodo por saber escuchar mis soliloquios.  
Y a mis "villanitos" gemelos Martín (Titín) y Lucas (Cucú) a quiénes les debo muchísimas  
horas de juego y subidas a nuestro cerro...*



# CONTENIDOS

---

<b>Prólogos</b>	7
<b>Presentación</b>	15
<b>Primera Parte: Introducción a la Psicología del Deporte</b>	17
Cap. 1: ¿Qué es la psicología del deporte?	21
Cap. 2: Del laboratorio al terreno de juego	35
Cap. 3: Rol del psicólogo del deporte en la actualidad	41
Cap. 4: Historia de la psicología del deporte en Chile	47
Cap. 5: Actualidad profesional y mediática de la psicología del deporte en Chile	51
<b>Segunda Parte: Variables Psicológicas Individuales en el Deporte de Alto Rendimiento</b>	57
Cap. 6: La psicología del deporte aplicada al alto rendimiento	61
Cap. 7: Las metas y objetivos en un proceso deportivo	69
Cap. 8: Motivación en el ejercicio físico y el deporte	79
Cap. 9: Atención y concentración	87
Cap. 10: Procesos de activación	101
<b>Tercera Parte: La Psicología Aplicada a los Equipos Deportivos</b>	115
Cap. 11: Definición de equipo deportivo	119
Cap. 12: Liderazgo en el contexto deportivo	127
Cap. 13: Las sinergias en un equipo	139
Cap. 14: Comunicación intragrupal	143
<b>Cuarta Parte: Psicología del Deporte en Chile: Zona Mixta</b>	151
Cap. 15: El proceso de la selección nacional Sub 20 en el Mundial de Canadá	155
Cap. 16: Los procesos mentales en el tenis	163
Cap. 17: Mi experiencia en el fútbol profesional	169
Cap. 18: Ley del deporte: un contexto para nuestra disciplina	175
Cap. 19: El boom del Running en Chile	181
Cap. 20: De charlatanería y brujería a rigurosidad científica	185
<b>Quinta Parte: Diccionario de Psicología del Deporte</b>	191
<b>Referencias</b>	205



# PRÓLOGO

El hincha se aburre de perder siempre. Tal vez, hasta los periodistas se maldicen de comentar y gastar tintas en descripciones de algún mal partido o de una derrota. Los mismos jugadores caen en un discurso negativo casi por historia o por costumbre. Es un peso que carga este país que a pesar de todo crece en todas sus esferas, pero el fútbol parece un camión petrolero. Sin embargo, la “Nueva historia” está por nacer o tal vez ya nació. Nada más que variando un aspecto. Puede sonar muy fácil, pero claramente es lo más difícil. El poder de la mente, esa que te dice que puedes lograr todo y que en base a un trabajo de esa herramienta puedes conseguir tus objetivos.

Cuando la selección chilena sub 20 viajó al mundial de la categoría en el año 2007 lo hizo con un discurso casi al unísono: “Vamos a ser campeones del mundo”. Para muchos fue una falta de respeto por el sólo hecho de crear falsas expectativas. Para otros, en los que me incluyo, fue un grato sonido en los oídos, fue como esa música que te cautiva con el primer acorde. Yo no podía creer lo que escuchaba pero me encantaba. Eran hombres de 19 años que le decían a un país que ellos romperían la historia y llegarían con la copa del mundo. Faltó poco, casi nada, fueron terceros. Pero esa mentalidad golpeó fuerte y rompió estigmas estúpidos que carcomen al deportista acostumbrado a la mediocridad.

Bajo esa premisa, la de pensar en ganar, que está sustentada en un trabajo de base y muy sólido en todos los aspectos físicos y tácticos del juego, que me permito señalar que el “poder de la mente” es el plus que Chile necesita. Para eso debe existir un especialista, que logre hacer la amalgama que una todas las tablas, y que construya el puente que logre sostener a todas las generaciones que se avecinan. Nada mejor que para emprender esto es un psicólogo joven, con energía y con una visión que me sorprendió desde el primer día.

Esa postura que puede impulsar ese estímulo que duerme, pero que debe despertar lo antes posible. Rodrigo Cauas, autor de este libro, entrega lo más indispensable para dar el primer paso. Aporta con educación, que es el ingrediente más preciado para avanzar, además de la sumatoria de experiencia que lo hace acreedor de una sabiduría indispensable para recorrer este nuevo camino.

El libro está en sus manos y Rodrigo Cauas está a su disposición, sólo falta que tú lo leas con mucha calma para que tu mente se abra y pueda entender que en base al trabajo serio y profesional el éxito puede estar mucho más cerca que lejos.

**Rodrigo Sepúlveda**  
Periodista de Mega y Radio W

# PRÓLOGO

---

## Una experiencia muy positiva

Entre 1998 y 2001 tuve el honor de dirigir el Primer Equipo del Club Deportivo Palestino de Chile. Fueron años fantásticos, no sólo por los resultados deportivos, sino por el desarrollo general de un proyecto que se llevo a cabo, logrando casi el ideal que persigue cualquier propósito. Es decir, una política deportiva clara y como consecuencia de ésta los resultados.

No voy a ahondar en todos los detalles del mismo, me voy a referir específicamente al trabajo que realizamos en conjunto con Rodrigo. Desde el mismo momento en que nos presentaron, surgió un interés mutuo de traspasarnos conocimientos y, a través de estos, comenzamos a desarrollar una serie de tareas que significaron el acceso a información muy puntual de cada uno de los jugadores del club.

Después de observar cada uno de los entrenamientos, nos juntábamos a analizar y le trasladaba mis inquietudes con respecto a cada jugador. Luego Rodrigo se encargaba de tener entrevistas con cada uno de ellos y de ahí surgían datos para tener muy en cuenta. También se hicieron tareas grupales que fueron importantísimas para el afiatamiento del grupo.

Quisiera agregar, que para lograr los objetivos que nos fijábamos, fue fundamental el respeto y la confianza que nos dispensamos mutuamente.

En líneas generales, diría que se llevo a cabo un trabajo global en conjunto con las otras áreas de un cuerpo técnico multidisciplinario. A raíz de todo esto, confirme lo necesario e imprescindible que resulta en el deporte de alto rendimiento el aporte del psicólogo deportivo.

**Ricardo Mariano Dabrowski**  
Director Técnico de Fútbol

# PRÓLOGO

---

Con Rodrigo nos conocimos hace ya varios años. Siempre me pareció inquieto, buscador, inconformista, comprometido y con vocación para triunfar en esta difícil especialidad.

En el año 2004 me invitó a conferenciar en su casa de estudios, la prestigiosa Universidad de las Américas de Santiago de Chile. Junto a él estaban Enrique Aguayo, quien se desempeñaba en la selección mayor de fútbol con Juvenal Olmos –experiencia inigualable que tiempo después me ha tocado vivir con José Pekerman en la representación de mi país– y Alexi Ponce (psicólogo deportivo del C.A.R.).

Allí profundizamos nuestra amistad, reforzándola en Buenos Aires, Montevideo, Guadalajara, Calbuco, entre otros eventos.

Hoy es para mí un honor, orgullo, compromiso y un reconocimiento escribir el prólogo del primer libro de psicología deportiva chilena. Y considero que el subtítulo “Experiencia Chilena” nos dice mucho.

Considero que a nivel prácticas, Chile creció muchísimo en los últimos años, pero faltaba sustentarlo y refrendarlo en la teoría, en el avance científico.

Quien recorrió el camino sabe lo difícil que es publicar un libro. Y hay que decir que no todo lo que se publica es para recomendar. Este libro es atractivo por donde se lo mire.

Si se busca historia de la psicología deportiva, en particular en Chile, para comprender el presente, está.

Si se busca desarrollo teórico en los pilares de esta ciencia aplicada, para gente que se acerca por primera vez, está.

Si se busca una experiencia de campo personal con epicentro en tenis y fútbol para interrogar la teoría, está.

En especial quiero destacar el capítulo siete: “Las metas y objetivos en el deporte”. Por considerarlo un tema clave, lo encuentro bien organizado, en una guía para realizar un adecuado plan de metas para el deportista.

En resumidas cuentas, señor lector, señora lectora, invitarlos a leerlo de principio a fin, invitarlos a que lo disfruten.

Celebremos que Chile ya tiene su primer libro en esta especialidad, gracias al coraje, perseverancia, metas claras, tolerancia a la frustración, rigurosidad profesional y esfuerzo de Rodrigo Cauas. Atributos que le pedimos a nuestros deportistas, pero que primero debemos tener los psicólogos deportivos. Y pido un brindis para que este libro deje huella. ¡Salud!

**Lic. Marcelo Roffé**

Psicólogo Deportivo y Clínico

Master en Psicología del Deporte y la Actividad Física (UNED-Complutense de Madrid)

Ex psicólogo deportivo del Dpto. de Selecciones Juveniles de Fútbol (2000-2006)

Autor de cuatro libros de la especialidad destacándose “Psicología del jugador de fútbol” y “Mi hijo el campeón”, ambos en 3ª edición.

# PRÓLOGO

---

Los deportes se juegan con los brazos, las piernas y la espalda; pero fundamentalmente del cuello para arriba”... Esta frase que los psicólogos del deporte usamos para enfatizar la importancia de la preparación psicológica, sintetiza el centro temático de este libro.

Rodrigo Cauas entrega al deporte algo fundamental –en un lenguaje ameno, matizado con sus experiencias personales y anécdotas siempre entretenidas– como son los conceptos, que desde la psicología teórica, se aplican en el ámbito del deporte.

Además lo hace desde el contexto país, desde la experiencia en Chile, lo cual siempre es un aporte en la comprensión de nuestra historia, para saber cuáles son nuestras necesidades y objetivos futuros, más allá de la contingencia mediática de algún evento deportivo en particular.

Los temas aquí tratados constituyen los aspectos esenciales y los desafíos cotidianos con los que nos enfrentamos en el trabajo con deportistas, técnicos, entrenadores, padres, dirigentes, estudiantes y otros profesionales relacionados con el área. Temáticas que continuamente se discuten y reflexionan y que hoy tenemos la oportunidad de entender.

Cabe destacar, el mérito de escribir y sistematizar, los aportes de otros, los propios, las experiencias y las conversaciones en torno al tema; especialmente si consideramos lo difícil que es encontrar el espacio en la vorágine cotidiana.

A quienes desde otras áreas del conocimiento científico se vinculan inicialmente al deporte, este libro los ayudará a comprender cómo las variables psicológicas actúan en esta realidad. A quienes se están formando a través de estudios profesionales sistemáticos les facilitará la incorporación del conocimiento aplicado para que cuando se desempeñen profesionalmente, estos temas no les sean ajenos. Y a quienes formamos parte de ese porcentaje de psicólogos dedicados exclusivamente al deporte, esta obra nos ayudará a ordenar y confirmar nuestros conocimientos, además de ser una motivación para continuar en este desafiante camino.

Rodrigo Cauas está haciendo un aporte “del cuello para arriba”, gracias por ello.

**Alexi Ponce**

Psicólogo Deportivo Centro Alto Rendimiento

# PRÓLOGO

---

La intervención de la psicología en el ámbito deportivo ha producido un cambio importante en la mentalidad de entrenadores, deportistas, padres, dirigentes, hasta incluso de los aficionados.

Hoy hablamos de la psicología deportiva como parte fundamental del proceso de formación de cualquier deportista. Por tanto, la intervención del psicólogo toma un rol tan importante como el de los entrenadores, técnicos o preparadores físicos.

En lo personal, como entrenador de tenis, estoy absolutamente convencido de que la intervención del psicólogo deportivo es fundamental, tanto en el proceso de formación, como en su etapa competitiva.

Es necesario que los jugadores de tenis y, en general, todos los deportistas, tengan un gran desarrollo en las habilidades mentales que les permitirán controlar emociones, sus pensamientos, activarse o bajar revoluciones si la competencia lo amerita, focalizar su atención, evaluar su rendimiento correctamente, relajarse en una situación de estrés. En fin, todas aquellas habilidades que deben ser controladas por los deportistas de alto rendimiento.

La intervención del psicólogo debe por tanto –a mi forma de ver– atacar directamente estas habilidades de los deportistas. Es en esta visión que he tenido la suerte de trabajar junto a Rodrigo Cauas, logrando incorporar esta área del rendimiento deportivo al proceso de desarrollo de varios tenistas con resultados notables.

Estoy seguro que este libro ayudará a muchos entrenadores, deportistas, profesores de educación física, padres y todos quienes deseen aprender un poco más respecto de la psicología deportiva y recibir de este gran profesional, Rodrigo Cauas, sus conocimientos y experiencias con muchos excelentes deportistas de nuestro medio.

Felicitaciones Rodrigo por aportarnos este valioso material y mucho éxito.

**Juan Pablo Abarca**  
Master en Entrenamiento Deportivo  
Entrenador de Tenis

# PRÓLOGO

---

Durante los años que llevo inserto en el deporte como profesor de educación física, entrenador y preparador físico llegué a la conclusión de que un elemento muy importante dentro del desarrollo de un deportista es su capacidad psicológica para poder enfrentar diferentes escenarios deportivos y pruebas que demandan un esfuerzo físico muy grande. Argumento esto porque tuve deportistas que no tenían buena concentración o se asustaban si el escenario deportivo era complicado. Esto nos llevaba a perder una competencia o un partido.

Durante mi trabajo en el Club de Patín Carrera Ruedas de Fuego solicito a los dirigentes poder tener un psicólogo en el equipo. Ahí conozco a mi actual amigo Rodrigo Cauas, con él comienzo a entender que la capacidad psicológica debe trabajarse y observe cómo muchos corredores fueron obteniendo resultados positivos con la ayuda de la psicología deportiva.

Conocí y descubrí que existían deportistas con muy baja concentración, con capacidades intelectuales deficientes, con miedos escénicos, con pensamientos negativos y eso mermaba su rendimiento deportivo independiente que físicamente estuviera en su máxima curva de rendimiento. Así también había deportistas que sin tener grandes capacidades físicas tenían una gran fuerza mental y lograban éxitos deportivos.

Por eso creo que el aporte que se está entregando a través de este libro ayudará a muchos entrenadores a reconocer que los aspectos psicológicos son importantísimos y hay que trabajarlos. Tener un conocimiento más acabado y conocer la experiencia que Rodrigo acumuló durante los años que lleva inserto en el deporte serán sin duda un aporte al desarrollo deportivo nacional.

**Jaime Silva**

Docente Universidad San Sebastián

Preparador Físico Club Deportivo Boston Collage (Básquetbol Dimayor)

# PRÓLOGO DE LA SEGUNDA EDICIÓN

El deporte es un producto de carácter universal, es una industria más de las economías de los países, que posee características que le son tan especiales que hoy se ha constituido en el área de mayor crecimiento económico. Sus razones: Primero porque genera diversas emociones debido a su impredecibilidad. Segundo porque rompe barreras culturales y es transversal, donde participan personas de diversos países, razas, estirpe o condición social. Además se trata de un producto que cruza transversalmente todas las edades. Pero fundamentalmente desde la óptica psicológica permite el desarrollo de los valores humanos, el mejoramiento de la autoestima, del autoconcepto y logra disminuir numerosas patologías presentes en nuestra sociedad. Esto se traduce finalmente en que sea un bien intangible, que mientras se está produciendo es simultáneamente consumida por las personas, convirtiéndose en una industria que genera la participación de millones de personas en el mundo y lo valida como un producto industrial.

De acuerdo a este concepto la psicología del deporte es y debe considerarse también como parte de la industria, ya que junto a otras ciencias como la medicina, la biomecánica, la fisiología, requieren de un mayor desarrollo para llegar a constituirse como un eficaz aporte interior del deporte.

En el caso específico de la psicología del deporte se pueden observar las mismas características que hacen del deporte un producto, ya que, la psicología del deporte debe ser capaz de satisfacer una necesidad, en este caso la de un deportista que busca a través de herramientas o técnicas psicológicas optimizar su rendimiento o hacer más placentera su experiencia deportiva. Éste también ofrece una serie de servicios, es decir un conjunto de prestaciones que el deportista o entrenador esperan recibir junto con la tangibilidad del producto, como por ejemplo el desarrollo de destrezas atencionales y motivacionales, técnicas de relajación, habilidades cognitivas, y todo aquello que pueda permitirle al deportista sentirse psicológicamente mejor en vísperas de su competencia. Por lo tanto el psicólogo especialista en deportes debe necesariamente conocer al deportista –“su mercado”- y desarrollar un determinado plan de acción que busque posicionar este producto intangible que denominamos asesorías psicológicas deportivas.

La segunda edición de este libro, por ende, viene a confirmar la doble necesidad que existe en el mercado deportivo de mostrar y difundir la labor de esta ciencia, y por el otro, entregar un mayor bagaje teórico a todos los que consumen este producto, empezando por los deportistas, siguiendo por los entrenadores y terminando por los dirigentes y la familia.

**Rodrigo A. Cauas E.**  
Agosto 2008



# PRESENTACIÓN

En muchas ocasiones hemos podido observar y constatar que los factores psicológicos influyen de manera positiva, aumentando el rendimiento deportivo y llevando al deportista más allá de sus propios límites; pero también en ocasiones, el inadecuado control de estos factores han alejado al deportista de su verdadero nivel competitivo.

Declaraciones de entrenadores y deportistas cuando explican el éxito o una derrota, dejan entrever en su mayoría, la existencia de estas variables psicológicas, siendo muchas veces las “excusas” de un objetivo no logrado.

Pero la identificación de estas probables causas, no es el problema, como tampoco que no tengamos psicólogos especialistas en el área, ni menos que no se encuentren debidamente preparados o que no cuenten con las herramientas idóneas para trabajar con los deportistas; el punto de inflexión se encuentra en que sencillamente los jugadores y entrenadores no trabajan el aspecto psicológico a la par con el técnico, táctico y físico, resultando una paradoja que se esgriman temas mentales como las causas de los fracasos. Y no se consideren como una parte importante en la preparación del deportista.

Esto sucede, por un lado, porque algunos agentes deportivos llámense deportistas, entrenadores o directivos, no creen que lo psicológico sea un elemento que haya que trabajar. Incluso en algunas ocasiones se piensa erróneamente que los procesos psicológicos no se pueden modificar.

En otras ocasiones la razón para dejar esta variable al azar es porque se desconoce la ayuda efectiva que un psicólogo experto en el área, puede entregar.

En esta última línea esta obra pretende convertirse en un aporte para las distintas personas que intervienen en la preparación profesional.

El libro comienza mostrando los intrincados inicios de esta ciencia a nivel mundial pero especialmente se detiene a analizar los distintos sucesos ocurridos en Chile, donde después de un comienzo empalagoso, ha podido despegar y validarse como es debido. Posteriormente se presentan contenidos que están directamente relacionados con los factores psicológicos que están implícitos en el ámbito del deporte y ejercicio físico, produciéndose una interesante mezcla entre conceptos, teorías y observación aplicada, para finalizar con una reflexión acerca de mi experiencia acopiada a los largos de estos años.

Quiero agradecer a todas las personas e instituciones que colaboraron para que este libro tuviera su construcción final, en especial a Cedep personificado en José Luis Fernández, por su constante aporte al ámbito deportivo cultural y por vislumbrar la importancia que tiene esta publicación en Chile.

Por supuesto a mis prologuistas, por compartir este ideario teórico, a Rodrigo Sepúlveda por poner constantemente en el discurso mediático el factor psicológico, a Marcelo Roffé, ya que, de alguna forma, sus libros formaron parte de la inspiración para escribir este. A Ricardo Dabrowski, con quién me pormenorice de todo en el fútbol y a Juan

Pablo Abarca por ser mi iniciador en el entrenamiento mental aplicado y entregarme parte de su experiencia deportiva. Un reconocimiento especial a Alexi Ponce, con quién comencé en serio a entender esta labor de psicólogo deportivo y a mi gran amigo Jaime Silva con quién he compartido el deporte en varias dimensiones y a veces con resultados no tan agradables.

Además agradecer por la ayuda desinteresada, de mis compañeros de la academia de tenis, Cristián Yañez y Diego Suárez, quiénes sin darse cuenta, con sus cotidianas conversaciones me retroalimentaban aún más en esta empresa.

A Joaquín Dosil por entregarme un espejo de cómo escribir y a mi profesor y tutor doctoral José Carlos Jaenes, quién con su publicación, incentivó la mía.

Finalmente un reconocimiento especial a mi hermana Isabel, la fotógrafa y a Paula Dietert la modelo, como así también a Cristián Rebolledo, mi diseñador de cabecera que toleró el lidiar con los tiempos y las observaciones.

Y por último no puedo no dejar de agradecer a Claudio Fernández y Marcelo Becerra por su valiosa y silenciosa cooperación no sólo en leer y opinar sobre esta obra.

**Rodrigo Cauas**

Santiago, noviembre 2007.

*... pero en forma individual, como psicólogo col  
e no, porque es difícil que tenga la vivencia depor  
e Aravena, director técnico de fútbol chileno. Revista Don Balón  
alidad quizás distinta a la de muchos jugadores - que no se mal inte  
ar tranquilo en los momentos en que muchos se podrían desesperar o  
omiento en el cual no se puede mantener. Eso me ha servido mucho p  
he con:*

*... me quería estar solo. De partida, nadie más viaja con el papá. Yo soy muy  
l. Y a veces tiraba todo eso sobre mí o mi mecánico, por ejemplo. Yo lo en  
ne, el que se jugaba la vida. Si veía un helicóptero, se paralizaba. Pero  
n el equipo español, tendré a Jordi Arcarons como mánager. Por algo pase*

*... endimiento en la natación lo debo a mi preparación psi  
países de habla inglesa al 4º puesto. No contaba en los pro  
ros espalda en los Juegos Olímpicos de Barcelona, pero  
que podía*

*... co contara con un trabajo psicológico permanente) al igual que  
Tewksbury, nadador canadiense, campeón olímpico en 1984.  
cualquier deportista de alt*

*... n precisos a  
mpetente te favorece enormemente. Una se  
Olivera, atleta chilena. Diario El Mercurio, lunes 26 de s*

*... perdi el punto, luego el juego, luego el partí  
abriela Sbatini, Le Magazine L'Equipe 12 de Septiembre  
r de golf consigue el punto físico, está todo en la mente. Es te*

*... etivo y creer que vas a poder ejecutarlo. Conseguir la preparac  
idible, pero todavía más importante lograr la mentalización c*

*... ero esforzarse por lograrlo sí lo es. El éxito consiste en  
(Nick Faldo, golfista inglés, ganador en tres ocasiones del Masters y del C*

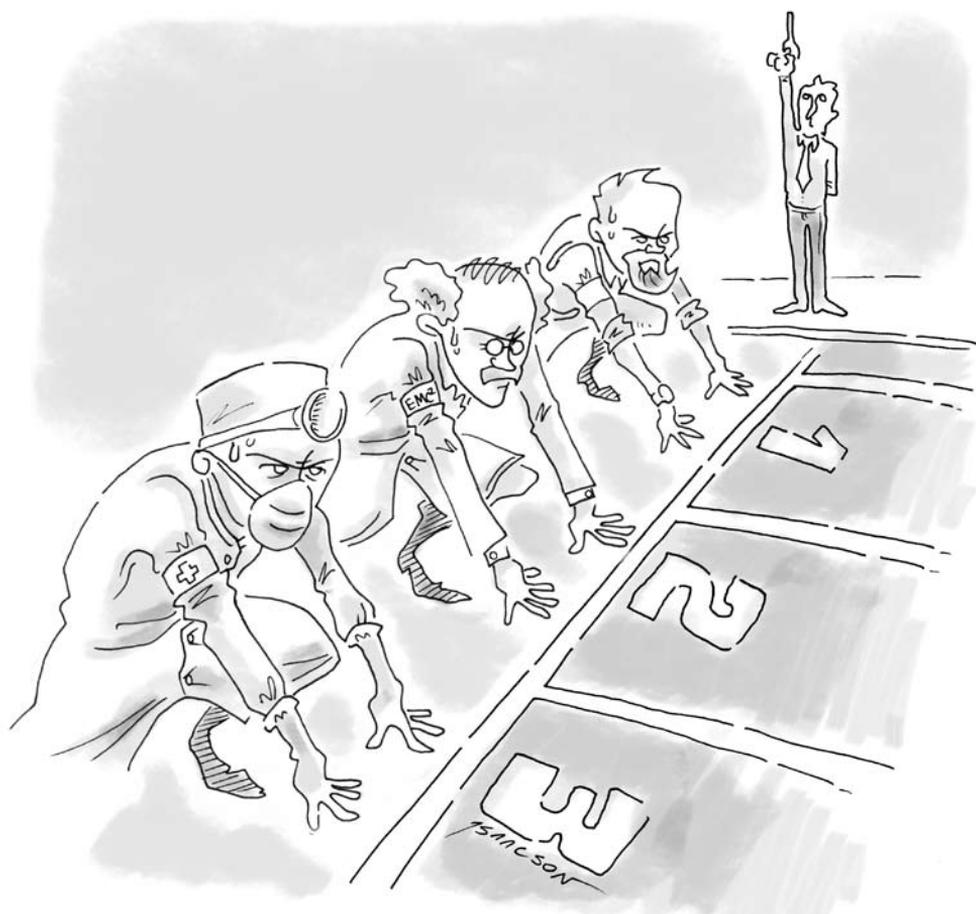
*... (Bjorn Borg, tenista sueco, ganador de Wimbledon cinco veces consec*

**PRIMERA PARTE**  
**INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

*... profesional. un 70% es mentalidad: un 20%. forma física: y el 10%. técnic*



*“... para nada, los nervios existen siempre pero el factor psicológico es algo que también se entrena. Por lo demás me gustan los retos y nada me asusta”*  
(Natalia Duco, destacada lanzadora de bala chilena)





## INTRODUCCIÓN

Rodrigo Jordán, destacado y experimentado montañista chileno que lideró una expedición que conquistó la cumbre del Everest -la montaña más alta del mundo-en 1992, señaló que el trabajo para ascender una montaña “está lleno, de dificultades... hay más dificultades que soluciones, pero justamente lo bonito de llegar a la cumbre no es el llegar por llegar, sino que es el camino que uno debe recorrer para llegar, superando cada uno de los conflictos que surgen durante la expedición”.

Comienzo con estas palabras de Jordán, porque a mi juicio el devenir de la psicología del deporte, tiene mucho en común con lo que le sucede a un deportista, ya sea ascendiendo una montaña, entrando a una cancha de fútbol, o enfrentándose con una diana.

La psicología del deporte, en su historial como ciencia, ha estado invariablemente asociada a dificultades teóricas, metodológicas y por sobretodo a una ubicación poco definida en el concierto deportivo y a su objeto concreto de estudio.

En sus inicios esta ciencia tuvo dos dificultades capitales que entramparon y retardaron el libre acceso hacia el modelo que hoy está plasmado.

El primer elemento perturbador fue la distancia que existió entre la intervención y el lugar donde se producía la acción deportiva, ya que, las primeras observaciones e investigaciones se llevaron a cabo en los laboratorios, prescindiendo de la intervención en terreno.

El segundo conflicto fue la excesiva centralización, como objeto de análisis, en el deportista competitivo, en detrimento de las personas que sólo practicaban algún deporte con un fin placentero, buscando beneficios físicos, de salud o psicológicos.

Esta última situación privó, a mi modo de ver, a la psicología deportiva de un mejor y más amplio desarrollo metodológico, perdiéndose la posibilidad de comprender una mayor cantidad de fenómenos relativos a los efectos de la participación deportiva.

Actualmente este paradigma ha ido desapareciendo de tal forma que es posible incluso bosquejar una distinción entre lo que se podría denominar Psicología del deporte, cuando el foco de intervención está puesto en el deporte propiamente tal (y todo lo que conlleva centrarse en los resultados deportivos) y Psicología de la actividad física cuando se trata de intervenir en personas que realizan ejercicio físico con fines no competitivos.

## UBICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: ¿EN EL DEPORTE O EN LA PSICOLOGÍA?

Como mencionábamos anteriormente una de las cuestiones metodológicas que generaron ideas, corrientes y opiniones divergentes fue lo relacionado con la pertenencia de la psicología del deporte. Al respecto algunos autores planteaban que ésta era una subdisciplina de las ciencias del deporte y otros señalaban que debía insertarse como un área de la psicología. Al respecto García Ucha (1997) señala específicamente que existen más fundamentos para ubicar a la psicología del deporte como una rama auxiliar de las ciencias del deporte dentro del propio proceso de entrenamiento-competencia del deportista, ya que según él, la psicología del deporte nace como una necesidad desde las otras disciplinas del ámbito deportivo. Muy por el contrario J. González (1997) declara que existe un consenso generalizado de contextualizar a la psicología deportiva como una especialidad dentro de la psicología, de hecho en libro *Psicología del deporte* la enmarca específicamente como una especialidad de la psicología científica (González, 1997). Ratificando lo anterior, este autor posteriormente desarrolla su visión acerca de la naturaleza de esta ciencia, situándola como una subdisciplina de la psicología, argumentando que la psicología aplicada a los deportistas y a las situaciones donde se desarrolla el deporte y el ejercicio físico *“se caracteriza por el uso de procedimientos psicológicos derivados de la investigación experimental y social”* (González, 1997, p. 38).

Estas versiones antagónicas llevó incluso a polarizar el modelo de intervención frente al deportista, ya que, quienes sostenían que la psicología del deporte debía anclarse como rama de la psicología, esgrimían el concepto de que cualquier tipo de evaluación e intervención en este ámbito debía hermanarse con el modelo desarrollado por la psicología clínica. Producto de esta visión es que se tuvo a la psicología del deporte, por mucho tiempo, alejada de los campos deportivos.

Riera y Cruz (1991) señalan que desde los comienzos de esta ciencia, las temáticas de estudio estuvieron centradas en el aprendizaje motor y la personalidad del deportista desde un enfoque clínico. Si se examinan los primeros estudios llevados a cabo en los Estados Unidos y Países del Este (zonas pioneras en el surgimiento de la psicología del deporte), se confirma que la corriente imperante estaba sustentada desde un enfoque experimental y clínico.

Posteriormente autores como Rainer Martens que inicialmente situó a la psicología del deporte más ligada a la psicología clínica (como parte de una ciencia psicológica), despojándola y limitándola de su quehacer apegada al ámbito de las ciencias deportivas, modificó su pensamiento desde el punto de vista teórico, planteando que la psicología del deporte debía incluir aspectos cognitivos y sociales. Pero además planteaba desde la óptica metodológica que la investigación de laboratorio debía ser desplazada por una investigación más de campo que apuntara específicamente a los temas más fundamentales y requeridos por el mundo deportivo (Cruz, 1997).

Esto fue el comienzo de un importante cambio en la forma de hacer psicología del

deporte, ya que, podemos decir que se despsicologizó para acercarse de manera más decidida como una ciencia del deporte.

Dosil, en su libro *Psicología de la actividad física y del deporte* desarrolla una amplia visión acerca de la relación entre la psicología aplicada al deporte y las otras ciencias deportivas -tales como la biomecánica, la fisiología, la medicina entre otras-, cerrando este debate y consolidando a la psicología de la actividad física y del deporte como una ciencia plena y estrechamente vinculada al resto de las disciplinas científicas presentes en el deporte.

Apoyando esta idea se encuentran también Bakker, Whiting, Van der Brug (1993), señalando que “con el objeto de que tal sistema funcione eficazmente, es necesario que el psicólogo deportivo mantenga un estrecho contacto con el campo práctico del deporte así como otras ramas de las ciencias deportivas” (p. 16).

Cuando se fortaleció este traspaso de la psicología al ámbito deportivo práctico (presencia del psicólogo en entrenamientos y competencias), la visión cambió, ya que, el campo de intervención del psicólogo no sólo se amplió, sino que además *“amplificó su óptica a los demás miembros que intervienen en las diferentes situaciones deportivas: entrenadores, adversarios, aficionados, árbitros, ejecutivos del deporte, etc.”* (García Ucha, 1997, p. 4).

## CONSTITUCIÓN COMO CIENCIA

Otros de los escenarios que mantuvieron a esta ciencia en constante revolución y *“crisis de identidad”*, fue el hecho que no se haya constituido como un cuerpo de conocimientos autónomo. En 1972 Ferruccio Antonelli, primer presidente de la Unión Internacional de Psicólogos Deportivos, señaló que la *“psicología del deporte debe ser considerada como una respuesta a la correspondiente demanda del mercado o, más bien, de nuestra civilización”* (citado en Thomas, 1982, p. 35) dando cuenta aún de la poca visión concerniente a la función y rol, a pesar de haberse producido su reconocimiento oficial en 1965 con motivo de la celebración del *I Congreso Mundial de Psicología del Deporte*.

Esto pudo deberse, entre otras razones, a que *“la mayor parte de la investigación sobre Psicología del Deporte se llevó a cabo en las facultades de Educación Física, pues todavía existían pocos investigadores formados y contratados profesionalmente por los departamentos de Psicología”* (Cruz, 1997, p. 29). Tal situación sumada al maridaje inicial con la psicología clínica provocó que no hubiera un desarrollo teórico y metodológico generado desde la psicología del deporte, sino que más bien, se importaran o adaptaran ideas y métodos no sólo desde el ámbito clínico, sino que además de la psicología educativa, social y organizacional.

En base a la misma idea Danish y Hale (1981 citado en Valdés, 1996) criticaron a los psicólogos del deporte por adoptar un *“modelo clínico, individual, de prestación de servicios, enfatizando la oferta de servicios de tratamiento terapéutico”* (p. 23). Por ello es que los psicólogos deportivos eran vistos como los que trataban a los deportistas con problemas,

concluyen Danish y Hale.

Esto trajo confusión. ¿Surgía una nueva especialidad denominada psicología deportiva o se ampliaba el psicólogo clínico atendiendo a deportistas?

Una idea que refleja lo mencionado anteriormente es expresada por Hiram Valdés (1996), quién manifiesta que la psicología del deporte *“se expresa como un conjunto de estudios y práctica aún no totalmente definido en cuanto a objeto, tareas específicas y modos de actuación”* (p. 9).

En la actualidad, a pesar de que aún se critica esta escasa proliferación de ideas independientes, Civera y Tortosa (2002) señalan que ya están las condiciones para considerar esta disciplina científica como *“autónoma y plenamente institucionalizada, dedicada a la producción de ideas, instrumentos, métodos y procedimientos de acción que se ocupan de lo psicológico”* (Dosil, 2004, p. 7), basándose en la aparición de evaluaciones y técnicas desde el seno de la psicología deportiva.

En definitiva podemos concluir que la psicología del deporte, al igual que otras sub áreas científicas, ha tenido un lento desarrollo en su quehacer teórico y metodológico. Pero actualmente, y de manera paulatina, ha comenzado a producir temáticas de estudio propios, vale decir, ha ido gestándose con una metodología particular y específica. Y como tal estos métodos han ido transformándose y perfeccionándose en el tiempo por lo que bien valdría decir que aún se trata de una ciencia en vías de consolidación a nivel mundial.

Sin duda que los medidores más exactos para verificar el fortalecimiento de esta ciencia son la fundación de cátedras, de institutos investigativos, congresos realizados y en general la cantidad de profesionales ejerciendo distintas labores en cada uno de los países.

## LOS PRIMEROS OBJETIVOS: EL DEPORTE COMPETITIVO

Inicialmente la psicología aplicada al deporte estuvo delimitada exclusivamente para el deporte competitivo en temas que involucraban a los deportistas como los tiempos de reacción, relación entre las habilidades físicas y psicológicas, aprendizaje y rendimiento motor, ya que, como señala García Ucha (1997) nace al alero de interrogantes en la forma de entrenar y competir en deportistas de elite.

Valdés (1996) centra en tres temáticas específicas el interés inicial en este ámbito. El primero de ellos guarda relación con el aprendizaje motor, el segundo con la asimilación de hábitos y destrezas deportivas y el tercero con la influencia psicológica de la práctica del deporte y el conocimiento de la psicología para aumentar el rendimiento deportivo. Más adelante comenta, a partir de lo ya expuesto, que *“el conocimiento y los métodos que adscribimos a la Psicología del Deporte han estado vinculados no al estudio de la actividad física en cualquier modalidad del movimiento, sino principalmente al deporte”* (p. 18).

Explicaciones del por qué ha sucedido esto las señala Valdés (1996), argumentando

que es producto de la naturaleza misma de la actividad deportiva, de los espectadores y de las pasiones que genera el espectáculo en relación al merchandising que se mueve en torno al deporte.

González (1997) es más intermedio en sus apreciaciones sobre este tema, señalando que *“la psicología deportiva se ocupa del estudio del comportamiento en la actividad física y en el deporte, sobre todo en la competición, donde los deportistas intentan obtener el máximo de sus posibilidades”* (p. 36), dejando entrever la posibilidad de que pueda realizarse una labor también en el ejercicio físico. De hecho más adelante este mismo autor reconoce que las primeras manifestaciones de esta ciencia estaban asociadas al deporte de competición, pero luego ha utilizado sus herramientas para el ámbito de la actividad física, específicamente en lo relacionado con el ocio, salud y medio de integración social (González, 1997).

Hoy podemos decir que las temáticas cruzan transversalmente todas las formas del movimiento humano y su presencia es importante en las esferas del ejercicio físico y el deporte. Aún cuando será realmente difícil abandonar el deporte competitivo como foco central, ya que, es ahí donde están puestos todas las energías, esfuerzos humanos y económicos, bien vale la pena que dichos recursos puedan de alguna forma subsidiar la escasez de intervención e investigación observada en el ámbito no competitivo.

Tal como dice Valdés *“las últimas tres décadas, sin embargo, han producido un amplio material fáctico sobre la importancia de la actividad física como medio para la educación, el cuidado de la salud, la prolongación de la calidad de vida y la belleza corporal...”* (p. 18).

En nuestros días las funciones de la psicología del deporte se han ampliado y creo que es más justo renombrarla como Psicología de la actividad física y del deporte, ya que, el interés se basa ya no sólo el deporte profesional, sino que también a las esferas del deporte como función social y desarrollo personal.

Es indudable que debe existir una mayor preocupación de parte de los profesionales que trabajamos en este ámbito psicológico para redireccionarnos al ejercicio físico, porque hasta ahora el deporte de élite representa un porcentaje bajo de personas en relación a la enorme cantidad de personas que realizan ejercicio físico a nivel mundial.

## APROXIMACIONES A UNA DEFINICIÓN

De acuerdo a lo que explicábamos en los apartados anteriores, no ha sido fácil en el transcurso de los años, puntualizar cabalmente una definición de esta ciencia. Riera y Cruz (1991) señalan que ha sido muy difícil llegar a una definición principalmente debido a dos razones: su juventud y el eclecticismo teórico imperante producto de un campo de estudio difuso. Por ello es que incluso definiciones iniciales surgieron desde otros profesionales, como Cagigal (1974 citado en Riera y Cruz, 1991) que definió *“psicología del deporte es psicología del hombre que hace deporte”* (p. 45).

Muchos autores, en distintas épocas han delineado ciertos conceptos. Una buena

definición que refleja la tendencia inicial de esta rama es la de Singer (1975), quién señala que es una *“ciencia que estudia la conducta de los deportistas y las variables que la afectan; con los objetivos de poder entenderla, explicarla y predecirla”* (p. 23). Otro autor, Thomas (1980) comenta que *“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”* (p. 28), ratificando que por mucho tiempo la preocupación esencial de ésta era el deporte competitivo.

Rudik (1973 citado en García Ucha, 1997) comenta que es el *“estudio de la personalidad en las condiciones de la actividad deportiva”* (p. 4). En esta definición lo interesante es que integra dos elementos: los factores psicológicos presentes en el deporte y los requerimientos psicológicos de los distintos deportes, tal como lo señala Riera y Cruz (1991) *“este planteamiento de Rudik es bastante más completo que otros posteriores, pues no se limita al estudio de la personalidad del deportista, sino que también pone énfasis en el análisis de las demandas psicológicas de los diferentes deportes”* (p. 44).

Valdés circunscribe una definición a ciertos aspectos específicos como ejes centrales de intervención. Plantea que:

La psicología del deporte es una aplicación de la psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico táctico y la conformación del equipo deportivo se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico de preparación del deportista (p. 36).

Posteriormente fue estableciéndose que la psicología del deporte no sólo apuntaba al deporte de competencia, sino que además, a todas aquellas personas que realizaban algún tipo ejercicio físico. En esta línea podemos encontrar una definición más certera. *“La Psicología deportiva, por tanto, constituye una especialidad de la psicología científica que investiga y aplica los principios del comportamiento humano a las materias concernientes a la práctica del ejercicio físico y del deporte”* (González, 1997, p. 35). La última tendencia por lo tanto ha ido más allá al incorporar el ámbito de la salud. Para Dosil, constituye una corriente muy global y acorde a lo que se observa en el mundo, integralidad, pero que obliga al psicólogo experto en esta área, a un mayor conocimiento y pensamiento multidisciplinario, ya que, tendrá mayor intercambio teórico y práctico con un médico, biomecánico, fisiólogo, etc. Dosil (2004) cristaliza este pensamiento en la siguiente definición:

Ciencia que estudia el comportamiento humano en el contexto de la actividad física y deportiva, y como disciplina de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, guarda una relación estrecha con todas las que conforman dicho ámbito, aportando los conocimientos psicológicos al mismo, y de esta manera, completando y enriqueciendo las aportaciones

propias de otras ciencias, como la medicina, la sociología y el derecho (p. 13).

Asimismo la Federación Europea de Psicología del Deporte (1996 citado en Rubio, 2001) presentó a la Psicología del Deporte como:

Los fundamentos psicológicos, procesos y consecuencias de la regulación psicológica de actividades relacionadas con el deporte de una o varias personas actuando como sujeto de actividad. El foco puede ser el comportamiento o diferentes dimensiones psicológicas del comportamiento humano (esto es las dimensiones afectivas, cognitivas, motivaciones o sensaciones motoras) (p. 256).

Por último plasmaremos una definición en la que se señala que la psicología del deporte “*analiza las bases y efectos mentales de las acciones deportivas considerando, por un lado, el análisis de los procesos mentales básicos: cognición, motivación y emoción, y, por otro lado, la realización de tareas prácticas de diagnóstico e intervención*” (Mora, García, Toro, Zarco, 2000, p. 29).

Una vez hecho el recorrido por las diversas tendencias planteadas por los autores que han trabajado al alero de esta ciencia, es importante sistematizar algunos elementos relevantes al momento de circunscribir una acepción que incluya los elementos necesarios.

A mi modo de ver una clarificación de lo que realiza un psicólogo deportivo debe considerar, al menos, los siguientes elementos:

- Adscribirse a una rigurosidad científica. Esto implica investigar, intervenir y evaluar siguiendo lo planteado por el método científico con la rigurosidad pertinente.
- Considerar aplicar herramientas de evaluación y técnicas psicológicas para el trabajo con deportistas, ya que, un proceso psicológico debe contener obligatoriamente, desde mi punto de vista, estas dos fases: la de diagnóstico y e intervención.

Y por último me parece fundamental, de acuerdo a lo expuesto anteriormente, que la labor del psicólogo deportivo debe estar centrada no sólo en el ámbito del deporte más competitivo, sino que además, considerar de manera decisiva el ejercicio físico.



Figura 1.1: Sustento de la psicología aplicada al deporte

Tal como se señala en la figura 1.1, a la base de todo asesoramiento e intervención debe existir siempre un carácter científico, ya que, intrínsecamente la psicología del deporte posee estas características. Habiendo sustentado este piso, el trabajo con los deportistas debe ser lo más completo posible. Y en este sentido deben incorporarse la mayor cantidad de pasos posibles. El profesional no debe conformarse simplemente con cumplir ciertas tareas o satisfacer la demanda de un profesional o deportista. El psicólogo debe ir más allá. Debe indagar, investigar y sistematizar, centrándose en fortalecer y aumentar las potencialidades psíquicas de los atletas de alta competencia, o favoreciendo el proceso de aprendizaje en las personas que realizan algo más que la actividad física diaria.

## BREVE HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

El escritor Óscar Wilde señaló en algún momento que “...*el único deber que tenemos con la historia es reescribirla...*”. Y en verdad si nos detenemos a observar lo que fue el comienzo de la psicología del deporte en el mundo, nos daremos cuenta que hubo similitudes con el inicio de esta ciencia en nuestro país, por ejemplo en el hecho de que no fueron psicólogos los iniciadores. King, Raymond y Simon-Thomas (1995) caracterizan el comienzo de esta ciencia como informal, justamente porque fue realizada por entrenadores, deportistas, comentaristas, etc. y no profesionales ligados a la psicología (Dosil, 2004).

La psicología del deporte como rama propiamente tal es relativamente joven. Sólo hacia el año 1965 con el Primer Congreso Internacional de Roma, se oficializa como ciencia reconocida. Por ello tiene una historia reciente y diferenciada claramente en etapas, distinguiéndose en cada uno de ellas los avances científicos y metodológicos más fundamentales.

La división histórica de la psicología del deporte está establecida por los siguientes criterios establecidos por Riera y Cruz:

- A. La docencia impartida y la investigación llevada a cabo.
- B. La literatura publicada.
- C. La formación de asociaciones de psicología del deporte y la consiguiente realización de actividades.

De acuerdo a lo anterior podemos dividir a esta ciencia de acuerdo a las siguientes etapas:

## I. RAÍCES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN LA PSICOLOGÍA EXPERIMENTAL (1879 – 1919)

Dicho período se caracterizó por la creación de laboratorios experimentales con temáticas como el tiempo de reacción, la cronometría mental, destrezas motrices, aprendizaje motor, etc. Como se mencionó anteriormente es considerada un etapa informal, ya que, muchos de los trabajos realizados no fueron llevados a cabo por psicólogos.

En esta etapa existen dos alas fuertes de desarrollo: Europa y Estados Unidos. En Europa uno de los primeros laboratorios en desarrollar investigación fue Leipzig (Alemania) en 1879, donde se estudió de manera incipiente el tiempo de reacción, los tiempos de reconocimiento, discriminación, elección, etc. En este laboratorio “*Lange descubrió que el sujeto alteraba su tiempo de reacción, según a qué dirigiera la atención*” (Riera, Cruz, 1985, p.14). Otro autor, Wundt trabajaron con los tiempos de reacción complejos.

Por otra parte en Estados Unidos Woodworth (1889) “*realizó una de las primeras investigaciones sistemáticas sobre las destrezas motrices, tratando de identificar algunos de los principios fundamentales de los movimientos rápidos del brazo y de la mano*” (Riera, Cruz, 1985, p. 14-15).

Existen tres trabajos que guardan una estrecha relación con la psicología del deporte desarrollados en distintos lugares. El primero de ellos es el de Fitz (1895), quién construyó un “*aparato para evaluar el poder del individuo para tocar con rapidez y precisión un objeto que se le presentaba de repente, en una posición inesperada*” (Riera, Cruz, 1985, p.15)

En Estados Unidos Triplett (1898 citado en Riera y Cruz, 1985) comprobó, a través de sus propias observaciones en ciclistas, que éstos obtenían mejores resultados cuando corrían con otros, que cuando los hacía solos.

Y el tercer estudio relevante de esta época es de Cummins quien, en la Universidad de Washington, comienza a entregar los primeros indicativos de los beneficios físicos y psicológicos en las personas.

## **II. ANTECEDENTES INMEDIATOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (1920 – 1945)**

Etapa considerada como la preparación de la psicología del deporte como ciencia. Se destacan tanto los trabajos de los padres de esta rama de la psicología - Alexander Puni, Peter Rudik en la Unión Soviética, Coleman Griffith en EE.UU. y R. W. Schulte en Alemania - en temas como habilidades motrices, aprendizaje, variables de la personalidad, motivación, intereses, etc., y la creación de centros deportivos especializados para tales efectos.

En Europa, años después de terminada la primera guerra mundial, se produce un boom de la psicología en los institutos de educación física. En Alemania, C. Diem, con colaboración de Schulte y Sippel fundan el primer laboratorio de psicología específicamente de deporte en 1920 en Berlín y realizan varias publicaciones de relevancia. En Moscú, Alexander Puni y Meter Rudik crean el laboratorio de Leningrado. Pero el hecho más relevante para la psicología del deporte en la Unión Soviética fue la creación del Instituto Central de investigación Científica para el Estudio de la Educación Física (1930).

En la otra parte del orbe, Estados Unidos, C. Griffith crea, de manera inédita, el laboratorio de psicología del deporte en la Universidad de Illinois (Chicago) en 1925, donde lleva a cabo investigaciones de carácter fisiológicas y psicológicas. En sus trabajos se pueden distinguir tres líneas de acción: las habilidades motrices, el aprendizaje y estudios iniciales sobre la personalidad. Más tarde publica dos obras muy importantes: *Psychology of Coaching en 1926* y *Psychology of Athletics en 1928*.

También en Estados Unidos, otros autores John Lawther y Clarence Ragdale fundan un laboratorio de aprendizaje motor.

Por último en Canadá, a finales de este período la obra *Psychology for education in the field of physical education and recreation* (1942), fue importante y estuvo a cargo de E. Orlick, considerado el padre de la psicología del deporte en Canadá.

Muchos autores coinciden que si bien los estudios y las investigaciones realizadas en esta época estuvieron carentes de prolijidad metodológica y coordinación, fue un primer impulso en la medición de variables psicológicas específicas para el deporte.

## **III. LAS INVESTIGACIONES EN APRENDIZAJE MOTOR Y EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE APLICADA (1946 – 1964)**

Posterior a la creación informal de esta área de la psicología devienen más investigaciones sobre aprendizaje motor y el desarrollo de la psicología del deporte aplicada específicamente en relación al deportista en el ámbito de la competición.

En Estados Unidos, producto de todo lo ocurrido durante la segunda guerra mundial,

hay un interesante aumento por temas psicológicos y sobre el aprendizaje motor. Además hay un fuerte interés por temas relacionados con la educación física. En algunas universidades se realizó mucha investigación en torno al aprendizaje motor pero aplicado al ámbito deportivo, siendo uno de los ideólogos Franklin Henry, quién fue considerado el padre de la conducta motriz aplicada a la educación física. Esto permitió generar de inmediato mayor cantidad de tesis doctorales sobre psicología del deporte. Una obra importante en esta época es la escrita por John Lawther en 1951 denominada *Psychology of coaching y la de B. Cratty con Movement Behavior and Motor Learning* (1964). Más adelante otros autores, Bruce Ogilvie y Thomas Tutko, comienzan a aplicar numerosas pruebas de personalidad e inventarios de motivación a deportistas con el objetivo de poder predecir sus actuaciones. Sus estudios están resumidos en la obra *Problem athletes and how to andel them*, escrita en 1966.

En los países de la Europa del Este, la situación fue un poco más distinta, ya que, *la psicología del deporte se consolidó, como un campo de aplicación de la psicología en la Unión Soviética y en los países de su área de influencia política, después de la segunda guerra mundial* (Riera, Cruz, 1985, p. 23). En esta época se destacan nombres como Hanin, quién señala que en el período 1945-1957 surge la psicología del deporte más formalmente en la Unión Soviética. En los otros países ejercen una influencia importante las ideas de Rudik.

Se crean las primeras asociaciones de psicología del deporte en varios países, como por ejemplo, Checoslovaquia (1954) por intermedio de los autores Miroslav Vanek e Iván Macak, Japón (1960) y Bulgaria (1962), también se realizan los primeros congresos, destacándose el de Leningrado en 1956.

Finalmente en otros países como Francia (M. Bouet), Italia (F. Antonelli) o España (J. M. Cagigal, J. Ferrer-Hombrevella o J. Roig) comenzaban a realizar sus primeros trabajos en psicología del deporte, principalmente desde un ámbito médico.

Las principales temáticas de esta época son más atingentes, ya que, se inician investigaciones en los deportistas en torno a su nivel de tensiones previas y el nivel de activación, desde el punto de vista psicofisiológico, produciéndose un trabajo interdisciplinario entre psicólogos y fisiólogos. *En función de los resultados obtenidos, los psicólogos del deporte soviéticos modificaron algunos tests psicomotores de laboratorio y elaboraron ingeniosas técnicas de evaluación en situación de campo* (Riera y Cruz, 1985, p. 25).

Como conclusión de esta época podemos observar un interesante aumento de la psicología aplicada, las publicaciones y la especificación de los temas tanto de investigación como de trabajo, destacándose pruebas de laboratorio para medir niveles de tensión, la activación, la motivación y la personalidad, por sobre temas como el aprendizaje motor. Además un hecho que resalta es el comienzo el trabajo con otros profesionales.

#### IV. RECONOCIMIENTO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO UN NUEVO ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA (1965 – 1979)

El I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, celebrado en Roma en 1965, marca el comienzo de la psicología del deporte como ciencia propiamente tal. Su organizador, Ferruccio Antonelli, se considera el “*padre de la psicología del deporte contemporánea*”, aunque para otros sea R. Martens el “*padre de la psicología del deporte moderna*”, debido a sus publicaciones en *Human Kinetics*.

Posterior al ya mencionado Congreso Internacional, la psicología del deporte se constituye como una rama especializada dentro de la psicología.

Hasta 1979 se continúa con la creación de asociaciones, organización de congresos, y publicaciones. Aquí destaca la fundación de la *Internacional Society of Sport Psychology* (ISSP) en 1965, a raíz del Congreso de Roma, también surge la *North American Society for the Sport and Physical Activity* (NASPSPA) en 1967.

En cuanto a las publicaciones, se destaca el nacimiento de la primera revista específica de psicología del deporte (*Internacional Journal of Sport Psychology*), en 1970.

Eventos de esta época se pueden mencionar tres congresos mundiales en Roma (1965), Washington (1969) y Madrid (1973). En ellos se muestra fundamentalmente cual ha sido el papel que han desempeñado los psicólogos del deporte, destacando los aspectos académicos y políticos más importantes que llevaron a la creación de nuevas sociedades y las primeras dificultades (barreras lingüísticas y políticas) en el seno de la disciplina.

Específicamente en los Estados Unidos los estudios de aprendizaje motor llegaron a su punto culmine con numerosas investigaciones y publicaciones comandadas por Henry en la Universidad de Berkeley. Años después se le fue incorporando a esta temática enfoques cognitivos, elevando el nivel de investigaciones y conclusiones al respecto. Ogilvie y Tutko siguieron con sus trabajos con deportistas olímpicos en temas de *liderazgo, agresividad, control emocional, autoconfianza, etc.* (Riera, Cruz, 1985, p. 33).

En palabras de Riera y Cruz hubo cuatro características en los estudios de psicología del deporte en esta época: consolidación de la disciplina, falta de rigurosidad teórica y empirismo sobre los elementos esenciales en las investigaciones, un predominio de estudios relacionados con las tareas motrices simples, y un predominio interés por las evaluaciones de personalidad.

En los países de la Europa del Este siguen los trabajos de Rudik y de Yuri Hanin, incorporándose nuevas temáticas de estudio como la atención y la concentración y cómo éstas influían en la realización de ejercicios físicos y el entrenamiento modelado.

Un país que tuvo un inesperado progreso en esta área fue la República Democrática Alemana, comandado por investigadores del Instituto de Cultura Física de Leipzig: Paul Kunath y colaboradores, quienes llevaron un riguroso trabajo con los deportistas olímpicos que participaron en Ciudad de México en 1968.

El Congreso Mundial del Deporte en la Sociedad Contemporánea, organizado en

1974 Moscú permitió una mayor integración entre los países occidentales, especialmente Estados Unidos, y los Países del Este, intercambio teórico y práctico que permitió avanzar más en las distintas temáticas de estudio.

## V. CONSOLIDACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (1980 - 1993)

Según el psicólogo Joaquín Dosil uno de los temas más influyentes de esta etapa es la creación de las asociaciones supranacionales. En Estados Unidos nace la *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology* (AAASP) y en los países sudamericanos se crea la *Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte* (SOSUPE). Misma situación ocurre con los países árabes, los países asiáticos y los africanos. Así en la mayoría de los continentes ya existen asociaciones que buscan impulsar fuertemente el desarrollo de la psicología de la actividad física y deportiva en sus respectivas asociaciones.

Dentro de este período es importante destacar dos publicaciones: *The World Sport Psychology Sourcebook* (1992) de J. H. Salmela y *Handbook of Research on Sport Psychology* (1993) editado por R. Singer, M. Murphey y L. Tennat. Además se publican numerosos libros, se calcula como alrededor de 100 libros y 7000 artículos en los últimos 20 años (Dosil, 2004, p. 34). Al respecto la publicación más notable y de fuerte impacto mundial (hecho que se observa por la gran cantidad de traducciones) fue la coordinada por Jean Williams *Psicología aplicada al deporte*.

Por último es interesante destacar que en esta época se establece una nueva área de trabajo e investigación: la Psicología del ejercicio y de la salud.

En resumen se puede decir que esta época fue muy fructífera en cuanto a publicaciones y más aún porque éstas llegaron a muchas más personas. Pero sin duda que lo más relevante fue el aumento considerable de intercambios teóricos y prácticos entre los países debido a la creación de asociaciones e impulsado fuertemente por el aumento de las comunicaciones.

## VI. AFIANZAMIENTO EN LA VERTIENTE APLICADA DE LA PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA (1994 – HASTA AHORA)

En esta etapa se siguen dando pasos interesantes y firmes en el tema de la difusión, aumentándose fuertemente el número de personas que empiezan a conocer y a trabajar con elementos de psicología aplicada al ejercicio físico y deporte. En el año 2003 los países africanos crean la *African Association of sport Psychology* (AFASP), como hito importante (Dosil, 2004).

Otra característica de este período es el cambio de visión, ya que los países van intercambiando mayor cantidad de información y experiencias. Tal como lo señala Dosil (2004) en este período hay *un intento de dar el paso definitivo de la teoría a la práctica*.

*Al respecto, destaca la creación de la International Association of Applied Psychology (IAAP) en 1994, dedicada a la Psicología de la Actividad Física y del Deporte (p. 35). Países que hasta el momento no tenían mucha participación la están teniendo gracias, entre otras cosas, al comienzo de la globalización, donde las comunicaciones se hacen más rápidas y expeditas gracias a la irrupción del Internet.*

El psicólogo del deporte se muestra como un profesional que persigue la incorporación definitiva a los staff y equipos deportivos que acompañan a los deportistas.

En investigación destacan las realizadas en torno a la psicología de la salud y del ejercicio, y por ende, se comienza a consolidar un nombre más acorde para esta ciencia. Psicología de la actividad física y del deporte, PAFD.

## CUESTIONES PREVIAS

Valdés (1996) planteó certeramente en relación a los antecedentes de la psicología del deporte, que “*la actitud del psicólogo no se desplaza de la teoría al deporte sino del deporte a la psicología*” (p. 17). Esto podría explicar de alguna forma la tardanza en utilizar el terreno deportivo como campo de experimentación por parte de los psicólogos de los diversos países.

Durante largos años se pensó que el psicólogo debía estar o permanecer en su consulta particular. Este hecho tenía su explicación en que existía un fuerte rechazo de parte de los demás profesionales del ambiente deportivo de la labor que podía desplegar el psicólogo. Esta situación vivenciada fuertemente durante mucho tiempo, ha ido desapareciendo aunque paulatinamente, ya que, en el pensamiento de algunos entrenadores todavía se sigue percibiendo el trabajo psicológico como aversivo.

## LA LABOR INICIAL EN LOS LABORATORIOS

En los albores de esta ciencia, el asesoramiento psicológico partió muy lejos del lugar donde se desarrollaba la acción deportiva: en los laboratorios, ya que, como señalábamos, las principales temáticas desarrolladas entonces, eran temas como los tiempos de reacción, la cronometría mental y aprendizaje motor. Todas situaciones observables y medidas ahí.

Posteriormente el psicólogo deportivo fue trasladando su labor a una consulta, trabajando desde una óptica que podríamos llamar *psicología clínica deportiva*, básicamente porque otro de los contenidos que inquietaban en esta época era medir o cuantificar la personalidad, la motivación y los intereses de los deportistas. Sobre todo porque se buscaba verificar si estas variables influían en el deporte o en realidad el proceso se daba a la inversa.

Por lo tanto la característica predominante en estos años fue el alejamiento del *laboratorio natural* del deportista. Esta situación fue generando una serie de problemas, entre las cuales podemos mencionar:

- Poca compenetración del psicólogo deportivo en la realidad concreta de entrenamiento.
- Bajo desarrollo de la empatía entre el profesional y el deportista.
- Dificultad en la comprensión exacta del problema del deportista.

- Inobservación del trabajo mental como algo natural del entrenamiento deportivo.
- Escasa verificación del avance del trabajo psicológico.
- Nula compenetración de otros integrantes del cuerpo técnico (entrenador, preparador físico, médico, etc.) en el proceso psicológico.
- Baja adherencia de los deportistas al trabajo psicológico, producto del alejado rol del psicólogo deportivo.
- Magro desarrollo de una de las habilidades fundamentales que debiera desarrollar el psicólogo deportivo: la observación en terreno.

Debido a todas estas dificultades empezó un *gran movimiento* de cambio en la forma de afrontar el proceso psicológico con un atleta, ayudado además, por los ineficaces resultados obtenidos hasta el momento.

El psicólogo deportivo tomó un rol más cercano al deportista, rompiendo el esquema más clínico -llevado a cabo hasta entonces- trasladando su *bunker psicológico* desde el laboratorio u oficina a una cancha, una pista o un camarín; convirtiéndose en un verdadero entrenador mental.

Este acercamiento al terreno mismo de juego, facilitó que poco a poco se comenzaran a aplicar las técnicas y herramientas psicológicas dentro del campo de juego, ya que, el verdadero trabajo psicológico –denominado por algunos autores ENTRENAMIENTO MENTAL- no se concibe fuera del terreno deportivo, sino que más bien, éste debe realizarse insitu, paralelo e integrado al entrenamiento físico, técnico y táctico que recibe el deportista. Además allanó el terreno para hablar de preparación psicológica, que en palabras de Renom y Violán (2002) es un proceso mediante el cual a través de técnicas psicológicas elementales “*se pretende mejorar aspectos parciales de la competición, con un claro objetivo final: potenciar el rendimiento*” (p. 50).

## LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE DENTRO DEL DEPORTE

En relación a esta línea señalada anteriormente, Cratty (1983 citado en Riera, 1985) afirma que “*la predicción más precisa del rendimiento futuro del deportista se consigue a partir de la convivencia diaria con él*” (p. 112), ya que, un buen desarrollo del trabajo mental pasa por aplicar técnicas durante los entrenamientos, permitiendo al jugador mejorar ciertas habilidades (concentración, activación, rutinas conductuales, autocontrol del pensamiento, etc.) en el mismo momento en que las experimenta, y en la medida en que las vaya necesitando de acuerdo a las circunstancias del juego.

De este modo al integrar el trabajo psicológico durante los entrenamientos, el deportista se acostumbrará a trabajar estas técnicas en una situación bastante más real de juego, que si lo hiciera fuera de la cancha, y de ahí que sea mucho más efectiva esta modalidad de trabajo.

Por eso es muy importante que el entrenador trabaje en conjunto con un psicólogo

especialista en la integración de los trabajos mentales a los entrenamientos, ya que, de esta forma el entrenamiento será mucho más completo e integral para el deportista.

El entrenamiento mental podría ser definido como: *la preparación psicológica del deportista antes, durante y posterior a un evento deportivo, mediante el empleo de técnicas y herramientas psicológicas durante los entrenamientos y competencias, cuyo objetivo es desarrollar y controlar diversas variables psicológicas.*

Esto implica, a diferencia de como se realizaba este proceso anteriormente, que el psicólogo deportivo debe estar presente en la cancha, pista o gimnasio implementando, aplicando y evaluando estas técnicas.

Una de las mayores ventajas de este tipo de entrenamiento es que permite observar y trabajar diversos aspectos mentales, tales como la ansiedad pre competitiva, la concentración, la atención, la autoconfianza, la motivación, el control del pensamiento, etc. si es que estamos hablando a nivel individual, ya que, en el caso de un equipo deportivo las temáticas más trabajadas suelen ser la cohesión grupal, la comunicación, el liderazgo, metas colectivas, entre otras.

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	ENTRENAMIENTO MENTAL
Básicamente individual Lejos del terreno deportivo Asesoría puntual Diagnóstico y evaluación Psicólogo fuera institución Menor "relación deportiva"	Individual o colectiva En el terreno deportivo Asesoría general Intervención Psicólogo dentro institución Mayor "relación deportiva"

Cuadro 2. 1: Principales distinciones entre la psicología del deporte y el entrenamiento mental

Para construir un óptimo entrenamiento mental es muy importante considerar las siguientes situaciones:

1. Categoría del deporte (con o sin cooperación y con o sin oposición).
2. La dirección del entrenamiento (directo: dirigido por un entrenador o profesional; indirecto: si el deportista entrena sin la participación de su entrenador).
3. Época del entrenamiento (si se produce durante la pre temporada, en pleno período competitivo o finalizando la temporada deportiva).
4. Tipo de entrenamiento (físico, técnico – táctico, o una combinación de ambas).
5. Proximidad simulada (si se asemeja a realidad de juego o se aleja).

## EL ENTRENAMIENTO MENTAL SEGÚN EL DEPORTE

La primera consideración para planificar un adecuado entrenamiento mental es el tipo de deporte y al respecto Riera (1985), realiza una interesante clasificación psicológica de los deportes, en función del nivel de cooperación y oposición con los que interactúa el deportista, dando origen a cuatro categorías:

1. Deportes sin cooperación ni oposición: la interacción más importante se produce entre el deportista y los objetos, determinando su rendimiento y resultado. Aquí los compañeros o eventuales rivales no forman parte del campo psicológico del deportista durante su ejecución. Las pruebas contrarreloj en el ciclismo o en el patín carrera, el tiro con arco, salto ornamental, gimnasia rítmica, el golf, el katá en karate o tui en taekwondo, son algunos ejemplos de esta categoría.
2. Deportes con cooperación pero sin oposición: en este caso los resultados dependerán de la relación que establezcan los compañeros de un equipo con los objetos presentes en el campo psicológico de actuación. Dentro de esta categoría podemos mencionar al nado sincronizado, saltos ornamentales por parejas, etc.
3. Deportes con oposición y sin cooperación: en esta situación el deportista se relaciona con otro, con un rival y eventualmente con algún objeto que se esté presente en el campo psicológico durante su ejecución. Pero en gran medida el resultado estará dado por la relación que el deportista establece con su rival. Aquí caen prácticamente todos los deportes individuales como el tenis de campo, las pruebas de velocidad en el atletismo, la esgrima, la maratón, entre otros.
4. Deportes con oposición y colaboración: situación en la que la compleja relación entre el deportista, compañeros, objetos y rivales comparten el espacio psicológico competitivo. Los denominados deportes colectivos caen en esta caracterización como el fútbol, el rugby, el básquetbol, el balonmano, el rodeo, pero también hay ciertas modalidades de los deportes individuales que también podrían considerarse aquí como el dobles en el tenis.

Es importante tener en cuenta que al interior de cada deporte existen distintas pruebas y modalidades que hacen que un mismo deporte pueda ubicarse indistintamente en las cuatro categorías. Por lo tanto será relevante definir el tipo de entrenamiento mental en función de esta categorización.

El deportista visualizará a través del entrenamiento mental, que sus procesos mentales van de la mano con su entrenamiento técnico, táctico y físico, evitando que se deje la variable psicológica sin entrenar.

A pesar de que se pensaba que el trabajo psicológico debía estar al margen del terreno deportivo, interviniendo con el deportista antes y después de un partido o entrenamiento, y que la aplicación de técnicas psicológicas -como las de relajación, de atención, de activación-, debían aplicarse fuera del habitat natural del deportista, se ha ido perfeccio-

nando el verdadero entrenamiento mental, integrando al entrenamiento físico, técnico y táctico que recibe el deportista.

TIPO DEPORTE	PRINCIPALES REQUERIMIENTOS PSICOLÓGICOS	DIRECTRICES PARA EL ENTRENAMIENTO MENTAL
Con oposición y con cooperación	Estrategias colectivas Comunicación intragrupal Metas y objetivos colectivos	Dinámicas grupales de conocimiento Trabajos fortalecimiento comunicacional Desarrollo estrategia grupal
Con oposición y sin cooperación	Ansiedad pre competitiva Motivación centrada en el ego Autoconfianza	Visualizaciones externas Técnicas de relajación (mente a músculo) Foco atencional Fortalecimiento de la concentración Técnica cognitiva: automensajes
Sin oposición y sin cooperación	Estrés deportivo Autoconfianza Burnout Motivación cotidiana Tolerancia a la frustración	Técnica cognitiva: control pensamiento Refocalización Visualizaciones internas Técnicas de relajación (músculo a mente)
Sin oposición y con cooperación	Trabajo en equipo Sinergia Comunicación grupal	Cohesión grupal Metas colectivas Trabajos que apunten a la cooperación

Cuadro 2.2: Requerimientos del entrenamiento mental según la clasificación psicológica de los deportes



## MIRADA ACTUAL EN CHILE

Un día, durante una entrevista un periodista le preguntó al entonces director técnico de la selección nacional Nelson Acosta:

**Periodista:** *“Usted ha comentado que no le gustan los psicólogos en el fútbol, ¿ahora cambiaría de opinión?”*

**Acosta:** *“Tendría que ser una persona que maneja bien la psicología deportiva... pero sería para un trabajo específico de un jugador y fuera del camarín”.*

Es común en Chile encontrar percepciones como esta, acerca de la labor del psicólogo del deporte. Numerosos profesionales, ya sea por la poca preparación o sencillamente por desconocimiento, piensan que los psicólogos trabajan con los deportistas locos y que resuelven los aspectos patológicos de los deportistas, o incluso ciertos entrenadores tienen la idea de que un psicólogo puede reemplazarlos en algunas funciones, como por ejemplo, en el liderazgo o en la motivación, adquiriendo un protagonismo inadecuado.

Este errado pensamiento proviene principalmente de dos orígenes: el primero de ellos se relaciona con los *pseudopsicólogos* que por muchos años coparon este campo que permanecía vacío. Algunos más científicos y otros simplemente como magos, tarotistas y parapsicólogos se vistieron como *mentalistas deportivos*, confundiendo a deportistas y dirigentes pero principalmente a entrenadores, quienes observaban atónitos las distintas rutinas que ellos realizaban para *controlar la mente de los deportistas*.

La otra fuente que ha provocado muchas inconveniencias ha provenido directamente de los propios psicólogos, quienes no teniendo la expertiz y especialización adecuada en el ámbito deportivo han cometido graves errores en los procedimientos. Este fue el caso ocurrido hace unos años cuando un psicólogo de especialización clínica intervino en una selección chilena adulta manejándose inadecuadamente y utilizando métodos impropios. El problema más grave en estos casos es que el psicólogo *disfrazado* como experto en deporte, al hacerlo mal, desprestigia no sólo su trabajo, sino que además cierra puertas y termina convenciendo a aquellos incrédulos y escépticos, de que el entrenamiento psicológico no tiene beneficios.

Roffé (1999) sintetiza en cinco los mitos que existen en relación al psicólogo del deporte (p. 45):

1. Trabaja solamente con “atletas enfermos” o “con problemas”.
2. Se concentra sólo en las preocupaciones propias de los “deportistas de élite”.
3. La psicología y los psicólogos del deporte causarán cambios revolucionarios.
4. Existen métodos de entrenamiento en prácticas psicológicas, tales como “la píldora mágica” o el “pinchazo rápido”.
5. La psicología del deporte no sirve.

## LOS DISTINTOS ROLES SEGÚN EL MOVIMIENTO HUMANO

Para poder entender a cabalidad los distintos roles que puede ejercer el psicólogo especializado en deportes es necesario aclarar que entendemos por movimiento humano, dadas las distintas visiones que se tiene. Hay una sistematización bastante interesante y que plantea tres conceptos: la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. Por actividad física se entiende *“todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con gasto de energía”* (Castro, Guillén y Guillén, 1997, p. 94). Todo movimiento que hacemos cotidianamente como el levantarnos, caminar, subir escaleras, cae dentro de esta conceptualización. El ejercicio físico es en el fondo una *“actividad física pero de realizada de manera más planificada y ordenada”* (Castro y cols., 1997, p. 94) como juntarse con un amigo a trotar o participar en un partido de fútbol, etc. Finalmente el deporte es un *“ejercicio físico con rasgos de competitividad y existe una organización, planificación y rigurosidad para practicarlo”* (Castro y cols., 1997, p. 94). Dentro del concepto de deporte están todas aquellas personas que se entrenan diariamente para competir, ya sea, sólo como deporte formativo, o como deporte de alto rendimiento.

Esta clasificación mencionada permite vincular los distintos roles que puede desempeñar un psicólogo del deporte, ya que, en cada una de estas áreas -ejercicio físico y deporte- los procesos, las técnicas y las evaluaciones utilizadas, son distintas, esencialmente debido a que los objetivos por los cuales esta ciencia interviene, suelen apuntar a temáticas distintas.

Martens (1979 citado en Valdés, 1996) cuestionó en algún momento aquella vieja idea de que el trabajo psicológico no era recepcionado por entrenadores y deportistas debido a su desinterés. Él señaló que sucedía todo lo contrario, ellos estaban deseosos de poder contar con esta ayuda, el problema real era *“que desgraciadamente, nuestras instituciones no han resultado estimulantes, las cuestiones estudiadas no han resultado críticas, ni nuestros datos convincentes para los problemas relevantes del deporte”* (p. 22).

En el ámbito del ejercicio físico, por ejemplo, se busca esencialmente que las personas dejen de lado el sedentarismo y adhieran a los distintos programas de salud, estudiándose el impacto en la salud psicológica y física que conlleva la realización de ejercicio físico. En el alto rendimiento lo fundamental es estudiar y trabajar todas las variables psicológicas que intervienen en el proceso competitivo del deportista, tales como, la atención y concentración, la ansiedad pre competitiva, la cohesión grupal, la autoconfianza, la

motivación, la tolerancia a la frustración, etc.

Este ordenamiento ha permitido conceptualizar de manera más óptima el rol concreto de la psicología aplicada a este ámbito, diferenciando la psicología en el deporte y la psicología de la actividad física y del deporte (PAFD), tal como comentábamos al comienzo.

	PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	PSICOLOGÍA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Objetivo de intervención	Deportistas de alto rendimiento o deportistas en período formativo	Personas que realizan ejercicio físico por salud mental y física
Grupo etéreo	Hombres y mujeres entre 15 y 40 años	Niños preescolares, escolares y tercera edad
VARIABLES individuales	Ansiedad, estrés, atención, motivación, concentración, activación, autoconfianza	Motivación, adherencia, trastornos de la alimentación, autoestima
VARIABLES colectivas	Cohesión grupal, sinergia, comunicación, liderazgo	Socialización, compañerismo, cohesión grupal, relaciones afectivas, valores, actitudes
Lugares de acción	Centros de alto rendimiento, clubes deportivos, academias deportivas	Colegios, municipalidades, universidades, institutos
Métodos de intervención	Técnicas de relajación, de activación, entrenamiento mental	Técnicas de relajación, rol playing, sesiones grupales, dinámicas

Cuadro 3.1: Principales diferencias de las aplicaciones de la psicología del deporte

## TIPOS DE INTERVENCIÓN

La psicología del deporte, de manera general, presenta hoy, tres grandes áreas de trabajo: la primera de ellas, es el trabajo individual con deportistas, en donde destacan la enseñanza de habilidades que permiten al deportista mejorar la performance deportiva mediante la aplicación de técnicas psicológicas. También contempla una ayuda más en el ámbito clínico, o psicoterapéutico. Pudiéndose en este último caso proyectar la ayuda al entorno inmediato que tiene el deportista: su familia. La segunda área en el trabajo del psicólogo con los deportistas, tiene que ver con su intervención en el trabajo grupal, en vista a mejorar principalmente las relaciones entre los componentes de un grupo deportivo y en aspectos tales como la cohesión grupal, la comunicación intragrupal, la motivación, los liderazgos al interior de un equipo, la tolerancia a la frustración, etc.

Finalmente se considera, como una tercera área, la ayuda que el psicólogo del deporte

le proporciona al entrenador o cuerpo técnico en todo aquello que dice relación con la forma más idónea de conducir un grupo deportivo o a un deportista en particular, considerando las potencialidades y déficit individuales de cada uno de ellos.

Independientemente el tipo de intervención que se realice nunca debe perderse de vista el objeto esencial de un psicólogo deportivo: el deportista, ya que, como agentes de cambio nuestros esfuerzos teóricos, investigativos, apoyo e intervención deben estar dirigidas a la superación de las problemáticas presentadas por un sujeto en el ámbito del ejercicio físico y del deporte.

ÁREAS	VARIABLES
Trabajo individual	<p><b>Maximizar el rendimiento deportivo</b>                      Ansiedad, concentración, motivación, agresividad, metas, etc.</p> <p><b>Problemas sociales e individuales</b>                      Autoestima, alcoholismo, drogadicción, adaptación, violencia, etc.</p>
Trabajo grupal	<p>Fortalecimiento relaciones grupales e interpersonales                      Cohesión grupal, sinergia, objetivos colectivos</p>
Asesoría al Cuerpo Técnico	<p>Conducción grupal                      Relación entrenador - deportista</p>

Cuadro 3.2: Áreas de trabajo de un psicólogo deportivo

## FASES DE UN PROCESO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE

Para que un proceso sea catalogado como óptimo, eficaz y tenga un verdadero impacto en el rendimiento o en los resultados deportivos, debe cumplir con una serie de requisitos. Dosil (2004) definió al respecto cuatro fases:

La primera de ellas dice relación con el *diagnóstico*, donde mediante pruebas psicológicas, observación en terreno y entrevistas, se conocen las dificultades que tiene el deportista o equipo deportivo para desarrollar todo su potencial deportivo.

De los métodos señalados anteriormente, la observación en terreno, es la más importante para realizar un adecuado entrenamiento mental, ya que, según Riera (1985) *“en la observación del entrenamiento hemos de prestar atención a la secuencia de acontecimientos que en él ocurran”* (p. 112). Entre estos acontecimientos están: los ejercicios que se ejecutan; acciones y comentarios del entrenador; acciones gestos y comentarios de los deportistas; relaciones con otros deportistas y factores situacionales.

Posterior a eso se realiza el proceso de intervención o entrenamiento mental propiamente tal que consiste en preparar al deportista antes, durante y posterior a una competencia, mediante técnicas y herramientas psicológicas, para que afronte de manera óptima todas las situaciones internas y externas que subyacen a una competencia y que puedan eventualmente afectar la cabeza del deportista.

En este sentido una etapa importante del entrenamiento mental es la intervención indirecta, es decir, orientando al entrenador. Al respecto Cratty (1979 citado en Riera 1985) señala que *“las decisiones del entrenador que pueden recibir asesoramiento psicológico se pueden dividir en dos grupos: decisiones sobre relaciones humanas y decisiones sobre planificación del entrenamiento”* (p. 125). Posterior a esta etapa (o paralelo a ella) se produce la intervención directa con el deportista, a través de la prevención y aplicación de técnicas psicológicas en entrenamientos.

Una vez llevada a cabo la intervención viene la fase de evaluación cuyo tema central está en verificar la eficacia del proceso de intervención, es decir, si las técnicas y herramientas aplicadas en el proceso anterior dieron el resultado esperado. Para este efecto se utilizan nuevamente algunas pruebas psicológicas, las observaciones en terreno pero fundamentalmente la retroalimentación del propio deportista. Finalmente se realiza un *seguimiento* en el mediano y largo plazo para constatar que el deportista ha desarrollado y/o controlado las variables que fueron trabajadas anteriormente. Aquí es importante la observación, lo más objetiva posible de los agentes más cercanos al deportista –entrenador, preparador físico, médico, etc.-.

ETAPAS DEL PROCESO PSICOLÓGICO	ELEMENTOS FUNDAMENTALES EN EL ENTRENAMIENTO MENTAL
Diagnóstico	La observación y registro en terreno en los entrenamientos y las competencias. Observación de la relación deportistas - "otros" (compañeros, entrenadores, etc.).
Intervención	Indirecta: asesoramiento al entrenador en las relaciones humanas y planificación del entrenamiento deportivo. Directa: con el deportista en temas de prevención y desarrollo de variables psicológicas.
Evaluación	Observación en terreno: del mejoramiento de las conductas, actitudes y conflictos psicológicos. Subjetividad del deportista: percepción de mejora en ciertas habilidades psicológicas durante sus entrenamientos y competencias.
Seguimiento	Observación en terreno: adherencia en el largo plazo de las técnicas aprendidas. Subjetividad de las personas que rodean al deportista: percepción de mejora en ciertas habilidades psicológicas.

Cuadro 3.3: Elementos fundamentales del entrenamiento mental, en las distintas etapas del proceso psicológico.



## UNA VISIÓN DESDE ADENTRO

La psicología del deporte en Chile, ha estado por muchos años mantenida con un bajo perfil, tanto que para muchas personas involucradas en el ámbito deportivo, es todavía un área desconocida.

Pensar en hacer despegar a la psicología del deporte en Chile es uno de los desafíos más importantes en estos últimos años.

En Chile las etapas o procesos por lo que se ha ido desarrollando la psicología del deporte han sido variados y no exentos de irregularidades. Y la dificultad para definir con exactitud cada una de estas etapas, radica en la escasa información que en un momento hubo acerca de lo que se estaba haciendo en torno al deporte. Así y todo aquí se ha realizado un esbozo de la evolución psicología del deporte en nuestro país, que me parece, intenta ajustarse a los parámetros y sucesos que han tenido lugar desde la década de los '80 hasta nuestros días.

De acuerdo a los hechos más relevantes observados en esta disciplina podríamos dividir la historia de la psicología del deporte chilena, en 4 grandes etapas:

### PRIMER PERÍODO: PASOS INICIALES CON ACIERTOS Y ERRORES (1970 - 1979)

En este primer período la relación entre psicología y deporte en Chile comienza, yo diría erróneamente, ya que, por un lado existen esfuerzos personales en aplicar la psicología al deporte, y por el otro, hay un intento en darle una institucionalización legal a la misma. Dicho intento, considerado una de las acciones más importantes y llamativas de esta época, es la creación de la Sociedad Chilena de Psicología del Deporte en 1972. Esta sociedad en su génesis estuvo integrada sólo por médicos y dirigentes deportivos, pero no por psicólogos especializados en el deporte. De hecho su primer presidente fue Guido Ossandón, quién dirigía en aquel entonces la Federación de Básquetbol de Chile.

Debido probablemente a esta razón, años más tarde se disuelve sin haber logrado iniciar o posicionar cabalmente la psicología del deporte en Chile (Cauas, 2004).

Pocos años antes de la gestación de esta sociedad, en 1969, Ariel Leporati, profesor de filosofía y Castellano de la Universidad de Chile, publica *Introducción al estudio de la personalidad*, tal vez considerándose la primer publicación en torno a esta temática en Chile. Un año más tarde, publica junto a un grupo de profesionales y estudiantes los

resultados de una investigación, en el libro llamado “Psicología y deporte. Un estudio exploratorio” (Cauas, 2004), cuyo contenido esencial es la presentación de los principales resultados de una investigación que tenía como objetivo *conocer la imagen que tiene una pequeña comunidad de estudiantes universitarios en torno al deporte y sus diversos aspectos, estudiantes que se preparan para ejercer la profesión de profesores de educación física y deportes.*

Años más tarde, en 1978, el mismo Leporati publica *La psicología del deporte hoy*, donde básicamente escribe acerca de la inserción de la psicología del deporte en el mundo y recorre temas relevantes en esa época, tales como, la psicomotricidad, la personalidad, la motivación, la agresividad y finalizando con el rol social que cumpliría la psicología en el deporte.

A pesar de no tener una formación como psicólogo, Leporati tiene la virtud de haber sido pionero en realizar y publicar investigaciones en esta área, y hasta el día de hoy es reconocido como un fuerte impulsor de estos temas, situación que lo llevó a dictar cátedras de psicología del deporte en diversas universidades del país.

En 1972 ocurre uno de los hechos más destacados de esta época. Se realiza el primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en Chile. Tal es su relevancia que cuenta con la presencia de Ferruccio Antonelli, psiquiatra italiano y uno de los principales promotores de la psicología aplicada al deporte en el Mundo.

Años más tarde, Enrique Aguayo y Renato Ruiz, realizan un plan piloto de detección de talentos en niños para el Comité Olímpico de Chile y paralelamente Laura Traverso trabaja en un programa de fortalecimiento para deportistas de alto rendimiento en una institución deportiva recreativa: el Stadio Italiano.

Estos *primeros esfuerzos* en el Comité Olímpico de Chile y en el Stadio Italiano, son llevadas a cabo por psicólogos, iniciándose de alguna manera, un nuevo período dentro de la historia de la psicología del deporte en Chile (Cauas, 2004).

## **SEGUNDO PERÍODO: INDIVIDUALISMO EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (1980- 1994)**

Se había dejado atrás la relativa *intromisión* de otros profesionales en la psicología del deporte. Pero faltaban más cosas. Investigar, desarrollar y difundir aún más esta área en nuestro país. Tareas que estuvieron muy lejos de haberse logrado, quizás debido al escaso interés de los psicólogos en integrarse a esta área.

En este período se producen numerosos intentos formales desde distintas áreas para establecer la psicología del deporte en Chile. Muchos de estos intentos, eso sí, se realizan desde una concepción individualista, debido entre otras razones a los pocos psicólogos interesados en el deporte, pero fundamentalmente a la precariedad teórica y experiencial que existe en el trabajo con los deportistas. A esto se suma un fuerte desinterés del medio deportivo chileno por trabajar estos temas, evidenciando la mala experiencia de los

pseudopsicólogos que trabajaron en la década de los '70.

El principal suceso en este período guarda relación con la creación de la *Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte* (Sосуpe), a cargo del psicólogo brasilero Benno Becker. Esto trajo un cierto reconocimiento a nivel internacional de las escasas labores que se hacían en Chile, al integrarse Enrique Aguayo como uno de sus principales miembros.

### **TERCER PERÍODO: DEL INDIVIDUALISMO AL ASOCIACIONISMO (1995 - 2001)**

Período de mayor relevancia en la psicología del deporte en Chile. Primero porque en 1995 el chileno Enrique Aguayo es elegido presidente de la Sосуpe, lo que confirma la integración de Chile en el contexto sudamericano. Esto produce un fuerte impulso interno que revierte la tendencia al ostracismo que caracterizó al período anterior.

También en el mismo año se crea una sociedad que prácticamente muere en el papel: la *Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte*.

A nivel interno, durante esta época se inician formalmente, los primeros contactos por agrupar a los psicólogos deportivos en una instancia concreta, mediante la creación de la *Asociación Chilena de Psicólogos del Deporte*. Entre los objetivos de esta asociación estaban agrupar a los profesionales psicólogos, compartir experiencias, fortalecer el ámbito formativo y de alguna forma defenderse del traspie inicial y circunscribir esta área exclusivamente a los psicólogos. También se requería profesionalizarse aún más y darse a conocer el esquivo medio deportivo externo. Así en 1996 se crea siendo su primer presidente Enrique Aguayo Chávez.

Otro esfuerzo tendiente a desarrollar la naciente creada *Asociación Chilena de Psicología del Deporte*, fue la realización en 1997, de dos congresos casi simultáneos. El primero de ellos organizado por la Universidad de Santiago que tuvo un carácter más nacional, ya que, los expositores fueron distintos psicólogos que trabajaban en el país. Y el segundo, correspondió al *5º Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte* que organizó la Sосуpe (hasta ese entonces presidida por Enrique Aguayo). Este último congreso produjo un gran dinamismo interno, debido a la gran cantidad de asistentes no sólo de Chile, sino que también, de otros países de latinoamérica, y por la presencia de importantes expositores como Enrique García Ucha de Cuba, Guillermo Pérez Recio de España, Benno Becker de Brasil y Dietmar Samulski de Alemania, entre otros.

En cuanto a las publicaciones científicas, éstas siguen siendo escasas. En 1989 la psicóloga Laura Traverso se anima y escribe un *Manual para Entrenadores y Profesores* y en 1996 nuevamente Ariel Leporati reedita uno de sus antiguos libros de psicología del deporte.

En donde sí hubo una mayor proliferación fue en el área de las investigaciones, debido a la gran cantidad de estudiantes interesados en realizar sus tesis de titulación.

Finalmente cabe mencionar el importante aumento de cátedras de psicología del deporte en numerosas universidades.

## **CUARTO PERÍODO: CRECIMIENTO EXPLOSIVO DE PROFESIONALES (2002 - HASTA NUESTROS DÍAS)**

Producto del mencionado incremento de cursos electivos en las universidades tanto estatales como privadas, en este período se registra un considerable aumento de psicólogos titulados y estudiantes en práctica en el ámbito del deporte. Tanto que no existe un verdadero registro de cuantos profesionales o estudiantes en práctica desarrollan intervenciones con deportistas en instituciones.

En lo relacionado netamente con la especialización, a partir del año 2003 la Universidad Diego Portales en sinergia con la Fundación Ascende (Alicia Romero) y la Universidad de Illes Balears (Alexandre García Más), organizan una serie de cursos sistematizados en un post grado.

En el ámbito más científico hay dos hechos de relevancia en esta época. El primero de ellos ocurre en Septiembre de 2006, en Guadalajara, México donde se desarrolla el *Primer Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte* (SIPD), cuyo único representante chileno fue el psicólogo deportivo Rodrigo Cauas, exponiendo acerca de la realidad de la psicología del deporte en Chile y participando en una mesa redonda acerca de las dificultades cotidianas del psicólogo aplicado al deporte.

Un mes más tarde, en Octubre del mismo año, la Sosupe, presidido por el Uruguayo Lic. Carlos Ferrés, organiza un nuevo congreso en Chile, en conjunto con la Universidad de las Américas. Entre los invitados destacados estuvieron Gloria Balagué, Ricardo de la Vega, Joaquín Dosil, Alexandre García Más, entre otros. Este evento se ha considerado fundamental para la inserción definitiva de Chile en el concierto internacional.

Un catastro aproximado acerca de la realidad de esta ciencia en la actualidad, en nuestro país, arroja un interesante aumento de profesionales dedicados, con gran interés y dedicación en el ámbito deportivo. Se estima que actualmente existen alrededor de 40 psicólogos que están trabajando o desarrollando algún tipo de temática en esta área, ya sea investigando, interviniendo o asesorando de manera aplicada.

Es importante señalar que el contexto que se ha ido dando en el deporte como área de desarrollo en nuestro país, ha crecido sistemáticamente durante estos últimos años, debido principalmente a dos hechos puntuales: primero una mayor conciencia de quiénes dirigen al país de que el ejercicio físico y el deporte, constituyen una herramienta de resolución de conflictos de salud física y mental, lo que se traduce en mayores ítems presupuestarios para estas materias; y la segunda tiene que ver directamente con el ingreso de empresas privadas favorecidos en una primera instancia el aporte indirecto del Fondeporte<sup>1</sup>, y en segunda instancia por la creación de la Sociedad Anónima Deportiva (S.A.P.) y el ADO<sup>2</sup>.

Todo esto ha permitido una indexación de mayores recursos y la entrada de nuevos actores que han ido valorando el aporte de las distintas ciencias como apoyo a los deportistas. En tal caso, la psicología del deporte, ha ido cobrando un protagonismo interesante en Chile, dado el lento pero sólido reconocimiento de su importancia.

Podemos señalar que los principales índices que dan cuenta de esta validación son los siguientes:

1. Aumento de psicólogos titulados y estudiantes haciendo prácticas en clubes, estadios, equipos y asesorando deportistas.
2. Incorporación de la psicología del deporte, como asignatura obligatoria, en las carreras de educación física (y afines).
3. Incremento en la organización de congresos, seminarios y charlas relacionados con psicología del deporte.
4. Mayor participación de psicólogos en eventos científicos ligados al ámbito deportivo.
5. Aumento mediático, en televisión, radio y diarios, del factor psicológico en los deportes

<sup>1</sup> Instrumento estipulado en la Ley del Deporte N°19.712 para la asignación de recursos económicos, por parte de Chiledeportes, a través de concursos públicos.

<sup>2</sup> Asociación de Deportistas Olímpicos, entidad creada por el Comité Olímpico de Chile, la empresa privada y Chiledeportes para apoyar económicamente a los deportes olímpicos.

Pero existe también otro elemento que indica un avance: la dedicación. Existe una tendencia importante de los psicólogos, a ejercer esta especialización como una labor exclusiva, tal como lo señala la tabla 5.1.

DEDICACIÓN	%
Exclusiva	30
Semi exclusiva	35
Por dedicarse	22
Abandono	13
Total	100%

Tabla 5.1: Calidad de la dedicación de los psicólogos deportivos en Chile

No cabe duda alguna que la inexistencia de mayores recursos ha mermado para que el porcentaje de exclusividad no sea mayor, pero se estima que la tendencia irá en alza.

Otro elemento de análisis es la especialización profesional, ya que, no hasta hace muchos años, los psicólogos que trabajaban con los deportistas, no tenían estudios académicos de post grado. En este sentido la especialidad se obtenía exclusivamente en la *praxis*, vale decir, del mismo terreno de entrenamiento o de juego.

ESPECIALIZACIÓN	%
Académica	58
En terreno	19
Sin especialización	23
Total	100%

Tabla 5.2: Clasificación según estudios profesionales

Entre los años 2006 y 2007 la realidad de la especialización cambió fuertemente. Los psicólogos deportivos se van especializando académicamente. Una de las razones tiene que ver con un aumento en la oferta y con las posibilidades de realizar estos estudios, pero principalmente hay un cambio en la forma de afrontar esta profesión de una manera más profesional.

Existiendo en el país sólo un diplomado de esta temática, el lugar preferido para estudiar es España, debido por un lado a la numerosa y variada oferta que presenta, y por el otro debido a la gran influencia y las buenas relaciones que se han establecido con los colegas de allá.

La psicología del deporte en Chile ha tenido dos características muy particulares. Una de ellas es que quienes han decidido dedicarse a esta profesión han debido luchar por crear los espacios. Creo que en muy pocas ocasiones se ha dado al revés, es decir, que primero haya surgido la necesidad de trabajar esta temática y posteriormente se haya producido la búsqueda del profesional.

La segunda característica guarda relación con lo señalado anteriormente. Debido a que son espacios *creados por los propios profesionales*, éstos no tienden a ser muy estables en el tiempo. Además generalmente la permanencia depende del entrenador *de turno*. Por ejemplo, en el fútbol profesional, específicamente en los planteles adultos, es muy común que la inclusión de un psicólogo deportivo dependa de la venia del director técnico. Por ello es fundamental que ellos sean personas preparadas que conozcan los distintos aportes de las ciencias deportivas en el rendimiento deportivo humano.

La realidad actual en Chile acerca de los lugares donde se desempeñan los psicólogos es bastante parecida a lo que ocurre en otros países. La principal fuente laboral siguen siendo los equipos de fútbol, con un énfasis mayor en las divisiones menores. Un segundo deporte donde se ha considerado fundamental esta labor es en el tenis, tal vez, asociado a la proliferación de las academias de alto rendimiento.

Se calcula que sólo en el fútbol hay entre 8 y 13 psicólogos deportivos desarrollando diversos tipos de actividades. En las distintas academias de tenis o centros de entrenamiento existirían, al menos, ocho profesionales más interviniendo la parte mental. En el Centro de Alto Rendimiento (C.A.R.) organismo donde entrenan los deportistas de élite de nuestro país, trabajan sólo tres psicólogos, cifra a mi modo de ver insuficiente, para la gran cantidad de deportistas que entrenan individual y colectivamente en la búsqueda de medallas para Chile.

A pesar de esta realidad, y tomando al universo total de psicólogos que se desempeñan en el contexto deportivo, el porcentaje mayoritario se encuentra en el alto rendimiento. En la tabla 5.3 se especifica cuantitativamente este dato.

ÁMBITO DE ÁCTUACIÓN	%
Alto rendimiento	55
Ejercicio físico	18
Nada	27
Total	100%

Tabla 5.3: Rol del psicólogo deportivo en relación al deporte y ejercicio físico.

En el futuro más que cambiar esta tendencia lo que debiera suceder, porque de hecho ya está ocurriendo en otros países, es que el ámbito de la salud cobre una importancia similar al competitivo.

Esto implicaría que se aperturarían esferas hasta el momento muy poco exploradas como el universitario y escolar. Un dato que podría refrendar esta idea es la gran preocupación existente de las universidades en potenciar sus distintas ramas deportistas<sup>3</sup>.

## LOS PSICÓLOGOS DEPORTIVOS EN LOS MEDIOS ESCRITOS DE CHILE

Otros de los certeros índices que muestran el estado en que se encuentra esta ciencia en nuestro país, es la consideración de los medios de prensa por el trabajo que realizan los distintos psicólogos del deporte.

En un análisis preliminar, y sólo tomando en cuenta la aparición de temas relacionados con esta disciplina en los principales medios de prensa escritos en nuestro país (El Mercurio, La Tercera y Las Últimas Noticias), se ha observado un aumento, por cubrir estos temas, en más del 100 por ciento, en los últimos tres años. Por lo tanto en una primera *barrida observacional* de estos datos, podemos señalar que la aparición de noticias relacionadas con fenómenos psicológicos en el deporte va en aumento con los años.

Para efectos de esta exploración, se tomaron en cuenta los medios escritos de la época, entre los años 1997 y 2007, los cuales arrojaron algunos datos interesantes que confirman el hecho de que el debate sobre este tema en el ámbito deportivo, ha ido aumentando, y que la percepción de los fenómenos en dicho ámbito, tienen una concomitancia en el resultado competitivo.

Los más destacable en un primer análisis es que la aparición de reportajes y entrevistas relacionadas con aspectos psicológicos en el deporte, ha aumentado considerablemente, sobretudo entre los años 2004 y 2007 (tal como se observa en la tabla 5.4), donde hubo más del doble de apariciones en la prensa escrita, en relación a los años comprendidos entre el 2001 y 2003.

AÑOS	%
1997 - 2000	23
2001 - 2003	20
2004 - 2007	57
Total	100%

Tabla 5.4: Apariciones de psicólogos deportivos en medios de prensa

<sup>3</sup> Una evidencia de esto ha sido la tendencia de las universidades por incorporar a ex futbolistas profesionales a la dirección técnica de sus selecciones de fútbol.

En primer acercamiento al análisis a los contenidos, podemos establecer que un 53 por ciento corresponden a temas contingentes, es decir, a notas relacionadas con un tema deportivo en particular, y que haya ameritado un comentario desde esta disciplina. Y por ende un 47 por ciento de la información transmitida, correspondían a reportajes genéricos, es decir, no tenían conexión con sucesos ocurridos por esos días.

En un segundo acercamiento en relación al tipo de información que aparece en dichos reportajes, podemos decir que el 90 por ciento de ellos corresponde a un tratamiento de la noticia con un deporte específico –destacándose el fútbol y el tenis- y el 10 por ciento restante guarda relación con temas que no involucran directamente un tipo de deporte determinado (deporte formativo, cultura deportiva, personalidad en el deporte, etc.).

DEPORTE	%
Fútbol	54
Ténis	14
Otros deportes	8

Tabla 5.5: Notas y su relación con el deporte

Se observa claramente que las noticias generadas están relacionadas con el deporte más popular del mundo, pero además esto tiene que ver, según mi opinión, directamente con que la mayoría de los profesionales se desempeñan precisamente en el fútbol, la misma aseveración ocurre para el tenis, ya que, el segundo lugar escogido por los psicólogos deportivos para desempeñar sus funciones, es el deporte de raqueta.

Por lo tanto parece que ser que la evolución de la psicología del deporte comienza a verse reflejada no sólo en el ámbito laboral, o en el quehacer académico, sino que también como parte de un fenómeno mediático que de manejarse bien, puede ser muy provechoso para validar y dar a conocer los aportes de esta ciencia.

