

# EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO: APORTACIONES Y RETOS FUTUROS

## HIGH- PERFORMANCE SPORT PSYCHOLOGIST: INPUTS AND FUTURE CHALLENGES

**Alejo García-Naveira**

*Centros de Estudios e Investigación (CEI). Club Atlético de Madrid*

*El objetivo del presente artículo es el de exponer algunas aportaciones y retos futuros de la labor del psicólogo del deporte en el alto rendimiento. Las acciones del psicólogo del deporte (evaluación, asesoramiento, formación, desarrollo personal y del talento deportivo, entre otras) van dirigidas hacia el amplio colectivo que integra el contexto deportivo: los deportistas, el equipo, el entrenador, la familia, el área médica, la dirección deportiva y los árbitros. Por otra parte, se realiza una reflexión sobre la necesidad de crear una División Estatal de Psicología del Deporte, recibir una buena formación en Psicología del Deporte, crear una acreditación profesional para el psicólogo del deporte, incorporar nuevos conocimientos y técnicas psicológicas provenientes de otras especialidades de Psicología y áreas de conocimiento, y valorar determinados aspectos éticos-deontológicos en la práctica profesional.*

**Palabras claves:** Alto rendimiento, Necesidades psicológicas, Preparación psicológica.

*The aim of the present article is to discuss some of the contributions and future challenges in the profession of the high-performance sport psychologist. The actions of sport psychologists (assessment, guidance, training, personal and skills development, among others) are directed toward the broad group that integrates the sports context: the team, the family, the coach, medical assistance, sports management and the referees. On the other hand, the following considerations are made: the necessity of creating a State Division of Sport Psychology, the importance of adequate training in Sport Psychology, the creation of a professional accreditation for sport psychologists, the incorporation of new knowledge and psychological techniques and assessment from other disciplines and the value of certain ethical and deontological aspects in professional practice.*

**Key words:** High-performance, Psychological needs, Psychological preparation.

**N**o cabe la menor duda que el deporte constituye, hoy en día, el fenómeno social de mayor relevancia y trascendencia en nuestra sociedad (Cox, 2008). La prensa deportiva ocupa los primeros lugares en la lista de periódicos más leídos; los padres sueñan con que sus hijos alcancen un día el "éxito" en el deporte; algunos clubes y entidades deportivas son consideradas como empresas generadoras de dinero; contratos multimillonarios de algunos deportistas... aunque, ¿qué requiere el deportista para alcanzar su máximo rendimiento?

Williams y James (2001) señalan que el rendimiento y resultado deportivo de un deportista es multifactorial. Tanto el éxito como el fracaso de un deportista o equipo proceden de una combinación de capacidades condicionales físicas (fuerza, velocidad, resistencia...), técnicas (la ejecución del *drive* en tenis, el golpeo del balón en fútbol...), tácticas (defensa en zona en baloncesto, ir junto al pelotón en ciclismo...) y psicológicas (personalidad, habilidades de afrontamiento...), así como de otras va-

riables ajenas del mismo (árbitro, terreno de juego, rival...). En este sentido, se considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento (Morilla *et al.* 2003).

Desde esta perspectiva, surge el Psicólogo del Deporte (PD) como especialista de los "aspectos psicológicos" (bienestar, personalidad, motivación, concentración, confianza...) que intervienen en el rendimiento deportivo (Cox, 2008). El rol del Psicólogo del Deporte (PD) se comprende como un técnico en Psicología al servicio del cuerpo técnico (entrenador, preparador físico...) y demás profesionales del área - director y coordinador deportivo...- (Vives y Garcés de Los Fayos, 2003), aunque el entrenador es el principal gestor (responsable) psicológico del deportista y/o equipo. Como tal, el PD debe participar en la preparación general del deportista, conjuntamente con los demás técnicos y especialistas (médico, nutricionista...).

El trabajo de investigación y la práctica profesional nos sitúa ante una disciplina científica y aplicada (Psicología del Deporte) que está ampliamente desarrollada, que cada día es más reconocida por parte de los técnicos de-

portivos, deportistas y demás profesionales del área, y, sobre todo, que empieza a ser respetada por parte del conjunto de psicólogos que no desarrollan su trabajo en el ámbito del deporte (Weinberg y Gould, 1996). A pesar de este aspecto, se considera oportuno analizar la labor que realiza el PD en el alto rendimiento para su mejora.

El presente artículo no pretende ser una revisión exhaustiva de la literatura de la labor del PD que trabaja en la mejora del desempeño deportivo. El objetivo es el de presentar al lector una visión personal, fruto de mi experiencia profesional y de la reflexión de otros psicólogos que trabajan en el ámbito deportivo tanto de la vertiente práctica como de la investigación.

En los próximos apartados, se abordarán, en primer lugar, algunas consideraciones previas que facilitarán la comprensión del texto, como son los posibles grupos de deportistas que integran el alto rendimiento, algunas valoraciones sobre la Psicología Clínica Deportiva, las diferentes situaciones laborales en las que el PD puede ejercer y la necesidad de planificar el trabajo psicológico que se realiza con los deportistas o equipos. En segundo lugar, se expondrá algunas de las acciones que realiza el PD en el alto rendimiento en función de los colectivos que integran el ámbito deportivo (deportistas, entrenadores, familiares, servicios médicos, árbitros y dirección deportiva). Y por último, se plantean algunas perspectivas futuras.

## 1. ALGUNAS CONSIDERACIONES PREVIAS

### *Deportistas de alto rendimiento*

Una posible clasificación reducida de deportista del alto rendimiento, está centrada en las clasificaciones oficiales que otorgan el Comité Olímpico Español (deportistas con Ayudas al Deporte Olímpico –ADO-) y Consejo Superior de Deportes (deportistas de alto nivel). Algunos ejemplos son, haber sido campeón o subcampeón de Europa, tener una determinada clasificación en el ranking nacional e internacional, etc. Otra posibilidad más amplia (no oficial), es la que podemos integrar tanto al deportista profesional (que vive económicamente de la práctica deportiva), semi-profesional (que parcialmente vive económicamente de la práctica deportiva) y el deporte base (jóvenes en etapa de desarrollo con proyección profesional). Una característica común a estos grupos de deportistas es la alta práctica deliberada (aproximadamente, de 2 a 6 horas diarias y de 5 a 7 días a la semana en función del deporte) que dedican a su actividad deporti-

va (Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006). La labor del PD vendrá marcada en función de la edad y nivel de competición de los deportistas, ya que cada “momento evolutivo” y “situación deportiva” requerirá cubrir unos objetivos concretos en un tiempo determinado.

Por una parte, en el deporte base, el fin último es que los jóvenes lleguen (preparados) al deporte profesional. En estas etapas de formación de deportistas, resulta fundamental el desarrollo de todas las cualidades necesarias (física, técnico-táctica y psicológica) para la futura alta competición (Morilla *et al.*, 2003). Esto debe de suponer una minuciosa planificación de este trabajo, a la vez que una continuidad en el tiempo. Esta práctica racional y coherente, junto con el seguimiento de los aspectos psicológicos que acompañan e inciden en un correcto desarrollo del deportista (personalidad, habilidades psicológicas, hábitos saludables...) contemplan el fomento de la salud y la calidad de vida del joven, y el análisis, estudio y valoración de acontecimientos que son relevantes en el deporte (colegio, familia, amistades...) y que obviamente, aportan tanto en su vertiente deportiva como humana (Roffé y Bracco, 2003).

Desde un punto de vista de incursión del PD en el mundo laboral, cabe destacar lo que se ha denominado “efecto base”. Esto es, el excelente desempeño y aceptación del rol del PD en el deporte base, posibilita o facilita la integración del PD en el deporte profesional. Además, es de señalar el llamado “efecto dominó”, en el que el PD tras realizar un buen trabajo con un deportista o equipo de una institución, se extiende a otros deportistas o equipos para realizar una preparación psicológica. El trabajo del PD en el deporte base, por lo general, suele tener una mayor estabilidad laboral (proyectos a medio/largo plazo) que el deporte profesional para colaborar en el desarrollo de los aspectos anteriormente citados.

Por otra parte, en el deporte profesional y semi-profesional, la meta inmediata es la obtención de resultados y lograr vencer a otros. Para ello, los objetivos se centran en el bienestar psicológico del deportista y el aumento del rendimiento deportivo, partiendo de la premisa básica de que el aspecto psicológico debe de ser considerado definitivamente como “parte constitutiva de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar apropiadamente con el aspecto físico, técnico y táctico” (Buceta, 1998).

En este contexto deportivo, el PD vive a la orden de los resultados, en el que suele haber un período menor de ac-

tuación (corto/medio plazo) en comparación con el deporte base. El PD debe asumir la continua exigencia de la competitividad asociada a la consecución del éxito, y proporcionar un apoyo personal y estrategias psicológicas al deportista para que mejore su potencial deportivo.

### **Psicología Clínica aplicada al deporte**

Caracuel y Pérez (1996) destacan la evolución histórica del rol del PD desde una perspectiva casi exclusivamente clínica hasta un desempeño de funciones más amplio e integrador. Este origen desde la Psicología Clínica, ha dejado al PD con dos vertientes en la actualidad: la funcionalidad y la valoración profesional. Por un lado, ciertos trastornos (ansiedad-estrés, trastorno obsesivo-compulsivo...) pueden ir asociados a las demandas deportivas en el alto rendimiento (máxima exigencia, estricta disciplina deportiva...), y la solución requiere conocer en profundidad el contexto en que se desenvuelve, estar presente en ese momento de la temporada en el que se produce (inmediatez), valorar si interfiere o no en la actividad y en su vida personal, y realizar una evaluación tanto desde la dimensión psicológica como en su dimensión deportiva (Ezquerro, 2002). En este sentido, es recomendable que el PD tenga además formación en Psicología Clínica debido a su utilidad en el campo aplicado. De lo contrario, o en los casos que el psicólogo no domine o conozca la temática, se recomienda derivar a otro profesional especializado (p.ej., ante problemas sexuales de pareja de un deportista).

Por otro lado, la aproximación al ámbito deportivo desde una perspectiva clínica, ha dejado una connotación negativa sobre la figura del PD. Las etiquetas de "loquero" o "come cocos" son ejemplos de esta problemática. Sin perder la posible función clínica del PD, sería positivo difundir y concienciar a la sociedad y distintos profesionales del ámbito deportivo del rol y funciones del PD, y crear una imagen más aceptada (o atractiva) del mismo. Por ejemplo, considerar al PD como un técnico deportivo (Morilla *et. al*, 2003) puede facilitar este "cambio de imagen". No creo que sea una cuestión de dejarnos de llamar PD, si de informar y "saber vender". A veces el "marketing" es tan importante como el "producto".

### **Localización del PD**

Otro aspecto a tener presente es la situación física-laboral del PD. Buceta (1998) señala la posibilidad de que el PD esté integrado dentro del grupo de trabajo del área médica de la entidad deportiva, como departamento in-

dependiente dentro del organigrama, consultor externo (contratado para trabajos concretos) o profesional independiente (consulta privada). Sea de una forma u otra, es importante que el PD tenga un espacio físico en el que pueda intervenir con los deportistas y demás profesionales que soliciten sus servicios, y que trace las redes y apoyos profesionales (médicos, entrenadores, preparadores físicos) e institucionales (directivos, coordinadores...) necesarios para obtener una óptima estabilidad y desempeño laboral.

### **Plan psicológico de actuación**

La improvisación y el centrarse en solucionar problemas (psicólogo "apaga fuegos"), ha marcado algunas de las primeras intervenciones del psicólogo en el ámbito deportivo (Dosil, 2008). Esta arriesgada exposición, ha contribuido a la falta de credibilidad del desempeño profesional y a asociar a la figura del PD a "tener problemas" o a solicitarlo cuando "sólo hay problemas".

La labor del PD debería de cumplir al menos tres aspectos básicos: planificar, informar y coordinar. En primer lugar, el desempeño del PD debe de suponer una minuciosa planificación a lo largo de una temporada del trabajo psicológico a realizar. Para ello, se requiere una planificación general (lo que habitualmente se debe abordar), un análisis de la situación concreta (qué necesidades tiene el deportista o equipo en este momento) y una adaptación al deporte e institución deportiva en cuestión (filosofía, tradición, idiosincrasia...).

En segundo lugar, la comunicación fluida con el resto de compañeros de trabajo (y con el propio deportista) es un prerequisite básico para la aceptación (como profesional), intervención y el trabajo interdisciplinar. Y en tercer lugar, el plan psicológico debe de estar integrado dentro de la programación general de actuación. Se requiere coordinar los objetivos (p.ej., formación o mejora del rendimiento), tiempos (p.ej., pre-temporada, períodos de más trabajo físico...) y las acciones, con el resto de profesionales que trabajan con el deportista o equipo.

A pesar de estos aspectos, el PD también debe de estar preparado para situaciones no esperadas (p.ej., cambio de entrenador, lesiones...), que requieran una "cierta improvisación" dentro de la programación.

Otro aspecto a tener presente dentro de la planificación psicológica es el de cuantificar la mayoría de los datos que se gestionan desde esta área. Por ejemplo, se puede registrar el rendimiento y/o resultado del deportista antes y después de la intervención psicológica, realizar es-

tadísticas a nivel académico de los deportistas, etc. El objetivo es hacer “visible” lo que a veces parece ser una labor “en la sombra” del PD, desde el cumplimiento del código deontológico.

Una vez valorados estos aspectos, se presentan algunas acciones que realiza el PD en el alto rendimiento deportivo. Como se ha comentado con anterioridad, la labor profesional va encaminada hacia el colectivo que engloba el ámbito deportivo: deportistas, equipo, entrenadores, técnicos deportivos, padres de deportistas, árbitros y jueces deportivos y directivos.

## 2. ACCIONES DEL PD EN EL ALTO RENDIMIENTO

### 2.1. Actividades dirigidas al deportista:

Las acciones del PD se centran básicamente en la evaluación y realización de informes a nivel psicológico, la intervención y la formación del deportista.

#### 2.1.1. Evaluación psicológica

Se trata de aportar una serie de datos sobre distintas facetas psicológicas del deportista para que, en caso necesario, sirva de punto de partida para una óptima intervención o valoración del mismo. El referente de este apartado es el cumplimiento del código deontológico.

Al abordar a un deportista, se requiere hacerlo desde una perspectiva global, no centrada sólo en el rendimiento. A veces puede haber otras prioridades que interfieren con éste, sin cuya solución el deportista no progresaría. Por ejemplo, la actividad deportiva (p.ej.,

los fracasos deportivos) puede influir en la vida personal del deportista (p.ej., estado anímico negativo), mientras que ésta (p.ej., conflictos de pareja), también puede interferir sobre el rendimiento del deportista (p.ej., exceso de tensión muscular). Para llevar a cabo este cometido, una posibilidad es contemplar en la evaluación dos grandes conjuntos de variables: personales y ambientales, subdivididas a su vez, como se muestra en la tabla 1 (Ezquerro, 2008).

#### 2.1.2. Intervención

Al recibir a un deportista, se busca atender las diferentes demandas que pueda tener, tanto en su vertiente personal (bienestar, problemas personales, familiares...) como deportiva (mejora del rendimiento, lesión, conflictos interpersonales...). En este sentido, se ofrece un servicio de desarrollo personal y del talento deportivo.

Respecto a la mejora del rendimiento deportivo, un importante número de psicólogos realizan en la actualidad un entrenamiento psicológico con deportistas de diversa índole y distinta modalidad como es el caso del fútbol, atletismo, natación, etc. (Garcés de los Fayos y Vives, 2005; Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007). El propósito general de este tipo de intervención es crear un estado de rendimiento ideal, a través del autocontrol de procesos internos como la confianza, la atención, las emociones, la cognición o los estados corporales, como señalan Hardy, Jones y Gould (1996). A pesar de esto, se recomienda empezar a centrar los esfuerzos en el análisis de la eficacia de la intervención psicológica sobre el rendimiento del deportista (Ezquerro, 2008). Por un lado, el establecimiento de objetivos, imaginar en positivo, controlar la activación, mantener un auto-diálogo positivo, establecer rutinas pre-competitivas, etc., tienen que seguir demostrado su eficacia con un mayor rigor metodológico. Por otro, no siempre los procesos internos negativos (pensamientos, emociones y comportamientos) tienen efectos limitantes sobre el rendimiento (autorregulación).

También es de destacar el estudio de los aspectos perceptivo-cognitivos (reconocimiento de los patrones de juego, detección de información relevante, conocimiento meta-cognitivo...) que diferencian a los deportistas expertos y excelentes de quienes lo son menos (Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006). El desarrollo de programas que potencien estos aspectos es un reto de futuro por parte del PD.

Dentro de este apartado, otros aspectos a valorar del

PERSONALES	Psicológicas	Cognitivas, emocionales, conductuales...
	Deportivas	Situación deportiva, recursos técnicos, tácticos, condición física...
	Orgánicas	Salud, descanso, alimentación, historia de lesiones...
AMBIENTALES	Deportivas	Clima del equipo, ambiente de trabajo, relación con entrenador, compañeros...
	Extradeportivas	Relaciones interpersonales, estudios-trabajo, situación económica, otros intereses...



trabajo con los deportistas son: la presencia del PD en los entrenamientos y competiciones, las diferencias de género y la atención a deportistas foráneos.

### **Presenciar los entrenamientos y competiciones**

Esta actividad laboral requiere de más psicólogos de "chándal" (Roffé, 2007). Por un lado, una indumentaria deportiva (frente a una bata blanca o traje proveniente del ámbito clínico o de la empresa, respectivamente) puede acercar a la figura del PD a los deportistas, facilitando la aceptación personal y profesional. Por otro lado, la presencia del PD en los entrenamientos y competiciones proporciona información "real" del rendimiento del deportista. Por ejemplo, el análisis de la competición puede ofrecer información relevante de aquellos aspectos que el deportista debe de mejorar, siendo el entrenamiento un lugar idóneo para la organización de tareas con contenido psicológico (concentración, manejo de presiones...) para su mejora (Ortega, Cárdenas, Puigcerver y Méndez, 2005).

### **Diferencias de género**

Existe un aumento de participación de la mujer en el deporte del alto rendimiento (Martín, 2003). Para realizar intervenciones más eficaces, es importante que el PD tenga conocimiento de las posibles diferencias de género en el ámbito deportivo. Por ejemplo, Ruiz (2005) señala que las mujeres judokas de competición de nivel nacional son más afables y cooperadoras que los hombres. Por tanto, se recomienda una formación específica en esta área (p.ej., en los programas de los *Masters* en Psicología del Deporte), en el que el PD debe de seguir profundizando y tener presente en su desempeño profesional.

### **Atención a deportistas foráneos**

Es necesaria la atención especial de los deportistas que provienen de otros países (Morilla, *et. al.*, 2003). Diferentes idiomas y culturas, nuevo lugar de estancia y entrenamiento, nuevos compañeros y técnicos de trabajo, la propia personalidad del deportista, etc., son algunos aspectos a tener presente, ya que pueden dificultar la adaptación y el rendimiento del deportista. Por tanto, es importante hacer hincapié en la atención y formación deportiva y personal de los deportistas foráneos.

En ocasiones, por ejemplo, en el fútbol, se invierte mucho dinero en fichar a un jugador foráneo, sin tener en cuenta las necesidades que este pueda tener para conse-

guir una mejor y más rápida adaptación. En estos casos, la figura del PD que tutela, gestiona o asesora al deportista, cobra un especial interés para hacer frente al cambio. Un cuidado de la importante inversión económica y humana realizada por el club.

### **2.1.3. Formación**

La formación es uno de los pilares básicos del éxito personal y deportivo. El desarrollo cognitivo, el aprendizaje de habilidades psicológicas para hacer frente a la competición, el estructurar el día y la semana con actividades, relacionarse con otras personas fuera del ambiente deportivo, llevar una vida equilibrada en cuanto a hábitos, etc., son sinónimos de "bienestar psicológico" y "preparación mental" para la competición.

Algunas de las actividades en las que el PD tiene participación son: colaboración en el área académica (asesoramiento, orientación y seguimiento), búsqueda de trabajo (crear un currículum, afrontar una entrevista...), desarrollo de talleres formativos (valores, consumo de drogas, educación sexual...) y formación psicológica para la competición (técnicas de motivación, control de la ansiedad, concentración...).

Contrario a lo que se podría pensar, no sólo es importante la formación en el deporte base, también, el deportista profesional requiere incorporar conocimientos y competencias que le sirvan para abordar con mayores garantías su actividad deportiva y su vida en general (ambas suelen estar relacionadas). El PD debe de prestar especial atención a los deportistas profesionales, debido a que es posible que sean un colectivo de riesgo en materia de formación. La falta de hábitos, el tener poco tiempo para otras actividades debido a los entrenamientos, el pensar que tienen la vida resuelta a nivel económico, el tener otras motivaciones (p.ej., progresar deportivamente), etc., hacen que muchos deportistas puedan descuidar esta parcela.

Otros aspectos en los que el PD debe de profundiza y consolidar en sus acciones dentro del deporte del alto rendimiento son el retiro deportivo, la agresión y la educación en valores.

### **El retiro del deportista**

El fenómeno de la retirada deportiva implica numerosas variables de enorme importancia y a la que, al menos desde un punto de vista práctico no siempre se le ha prestado la debida atención (González y Bedoya, 2008). La retirada deportiva es un proceso transitorio



que, con frecuencia se inicia con un sentimiento de pérdida y que, posteriormente, va hacia un crecimiento personal y adaptación. El deportista debe de adaptarse a una nueva situación para la que, en la mayoría de los casos, no estaba preparado.

Ante este panorama se requiere al menos dos líneas de trabajo por parte del PD: a) *preventiva*: contribuir a la formación y planificación del futuro personal y profesional durante el período activo del deportista; b) *afrentamiento*: las entidades vinculadas al deporte de alto rendimiento, deberían establecer programas de asesoramiento e intervención que faciliten el período de ajuste a la nueva situación de los deportistas.

### **Agresión en el deporte**

Determinados factores pueden estar incidiendo en el comportamiento agresivo de los deportistas y los aficionados -predisposición fisiológica, bajo nivel de razonamiento moral, falta de autocontrol, rasgo agresivo, determinadas acciones del juego...- (Pelegrín, 2002). Esto puede representar un juego violento, lesiones de los deportistas por agresión de un rival, violencia en las gradas, etc. Además de intervenir directamente con el deportista (p.ej., mediante el aprendizaje de técnicas de autocontrol), el PD puede trabajar en el desarrollo y aplicación de programas de educación a través del deporte, y de esta forma, colaborar en la reducción de actos violentos. También, un reto importante como futura línea de investigación e intervención es el trabajo con los aficionados.

### **Educación en valores**

Es común considerar el deporte como una actividad que contribuye a la mejora de los individuos, como formador de actitudes útiles para la vida en general (Palou *et al.*, 2003). En contextos educativos adecuados, posibilita a los deportistas, comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esta experiencia organice y configure su propio yo, logre su auto-estructuración, capacidad de trabajar en equipo y deportividad.

El deporte, como cualquier actividad de la vida, puede transmitir tanto valores deseables como no deseables (Lee, 1990). La simple participación deportiva no puede considerarse como educación moral y esto exige de los formadores (entrenadores, padres...) una clara conciencia de los valores que transmiten.

Habitualmente, los trabajos en educación en valores, se han realizado dentro de un contexto de recreación o de

ocio. Es en el ámbito del alto rendimiento donde el PD debe prestar una atención especial. La excesiva búsqueda del resultado deportivo (ganar, triunfar, destacar...) puede interferir con esta labor (Cecchini, González y Montero, 2007). Por tanto, es necesario que el PD tenga en cuenta esta peculiaridad e identifique los obstáculos que limitan su desempeño y busque los apoyos (directiva, presidente, entrenadores...) necesarios para llevarlo a cabo. Un ejemplo de esta propuesta, es el proyecto "MÁS QUE FÚTBOL" desarrollado por el Club Atlético de Madrid, Comunidad de Madrid, Federación Madrileña de Fútbol, Fundación de Ayuda a la Drogadicción y el Colegio de Psicólogos de Madrid con jugadores de fútbol de competición de las categorías infantiles y cadetes (para más información: [www.+kf.es](http://www.+kf.es)), aunque el mayor reto se centra en conseguirlo con deportistas adultos.

### **2.2. Actividades dirigidas al equipo**

Atención específica requiere el trabajo dirigido a equipos o plantillas, entendidos estos como grupos con dinámicas propias, con configuraciones concretas y con objetivos particulares (Gil, 1999). La metodología aquí empleada se especializa, dirigiéndose básicamente a la construcción de equipo (cohesión, mentalización...) y a fortalecer las cualidades válidas para la dirección (liderazgo) y el trabajo en equipo (sacrificio, distribución de las tareas, aceptación de roles, sentimiento de club, etc.). Por ejemplo, García-Mas y Rivas Garza (2001) señalan la importancia del trabajo del entrenador (o con el psicólogo que colabora con el entrenador) para la mejora de la motivación del equipo. En este sentido, se aborda el trabajo psicológico con variables relacionadas con la motivación, como son la concentración, confianza, cohesión, establecimiento de objetivos y el trabajo ante la victoria y la derrota.

### **2.3. Actividades dirigidas a entrenadores**

A la hora de trabajar con el entrenador, es necesario tener presente las características psicológicas del entrenador del alto rendimiento frente a otros niveles de competición (Mendoza, Izquierdo, Rodríguez y Ruiz, 2007). Sin entrar en los estudios y modelos que buscan definir los rasgos, habilidades psicológicas o estilos de liderazgo eficaces del entrenador, podríamos definirlo como "una persona que tiene un conocimiento en profundidad del deporte de su especialidad, además de una alta motivación hacia la práctica de su profesión, y que sabe organizar, planificar e integrar de forma creativa



la estrategia, táctica y técnica deportivas para conseguir el máximo rendimiento de los deportistas" (Pérez, 2002).

El trabajo del PD con el entrenador puede depender de varios factores: vínculo personal, formación del entrenador, cultura deportiva, metodología de trabajo, etc., aspectos que el PD debe tener presente y desarrollar. El PD trabaja con el entrenador con el objetivo de contribuir a su desarrollo personal y profesional. Por un lado, el entrenador también es persona, y diferentes situaciones (personal, familiar, deportiva...) pueden afectar a su bienestar personal y labor profesional. Por otro, la formación, el asesoramiento y aprendizaje de competencias psicológicas (liderazgo, comunicación...) forman parte del trabajo del PD para que el entrenador gestione de manera más eficaz al deportista y/o equipo.

En este sentido, el trabajo psicológico a realizar directamente con el entrenador o indirectamente con el deportista, a través de dicho entrenador, sería una propuesta de investigación de futuro (Garcés de Los Fayos, Vives y Dosil, 2004). También señalar que, además del entrenador, existen otras figuras representativas (p.ej., preparador físico y 2º entrenador) en las que el PD debería centrar sus acciones, debido a la importante labor que realizan con los deportistas.

Un aspecto relevante que se está fomentando en determinadas instituciones deportivas, es la evaluación psicológica del entrenador (comunicación, relaciones interpersonales...), con el objetivo de valorar la cercanía o no entre sus competencias psicológicas y el perfil óptimo del entrenador (desarrollado por la propia entidad). Dicha información serviría como punto de partida (*feedback*) para reforzar los puntos fuertes y potenciar los puntos débiles detectados de cada entrenador o como referente para valorar la labor del mismo.

Otra línea interesante de trabajo del PD es la integración de aspectos "psicológicos" en la propia estructura y contenidos de los entrenamientos, con el objetivo de fortalecer psicológicamente al deportista. Para ello, es necesario el trabajo interdisciplinar con el entrenador y demás técnicos deportivos, para integrar y coordinar aspectos como el trabajo en concentración (p.ej., realizar ejercicios con refuerzos y castigos en función de la ejecución), situaciones de estrés (p.ej., rendir ante condiciones de desventaja o adversas), etc.

#### 2.4. Trabajo con la familia

El papel de los padres y de los otros significativos (tutores, familiares...), es un elemento capital para el desa-

rollo de la excelencia en el deporte base. Podríamos decir que "detrás de un gran deportista, hay una gran familia". El objetivo principal es que los padres contribuyan de forma positiva a la formación integral de sus hijos, y que sus acciones se integren dentro del marco de actuaciones del programa establecido por la institución deportiva. En general, el PD debe realizar una labor de Formación, Orientación y Asesoramiento (FOA) con los padres, en cuanto a las relaciones con sus hijos, entrenadores y directivos, el comportamiento en las competiciones, y su "papel" en la formación académica de su hijo.

Dentro del deporte profesional, el PD debe tener presente y "velar" por la situación familiar del deportista. Aspectos como conflictos de pareja, marcha académica de sus hijos o necesidad de cambio de colegios, situación particular de un miembro de la familia, etc., puede afectar negativamente al deportista.

#### 2.5. Colaboración con el Área de Medicina

Es sabido que determinados factores psicológicos (p.ej., el estrés) pueden facilitar que se produzcan lesiones, retrasar los períodos de recuperación y hacer más incierta la vuelta a la actividad deportiva (Buceta, 1998). El PD tiene una valiosa labor de colaboración con los médicos y demás profesionales de la salud en materia de prevención, recuperación y evitación de recaídas en lesiones deportivas (Olmedilla, 2005).

Otro aspecto importante es la alimentación de los deportistas. La dieta es uno de los aspectos básicos en el rendimiento y desarrollo físico y psicológico del deportista. La propia exigencia deportiva, el estilo de comunicación del entrenador (punitivo), el excesivo control del peso del deportista, etc., puede influir en el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria (Sánchez, Vila, García-Buades y Domínguez, 2005). El PD puede colaborar con otros profesionales (médicos, nutricionistas...) en la creación de hábitos saludables de alimentación en el deportista (Olmedilla y Andreu, 2002). Formación, asesoramiento y orientación de la familia, del deportista y entrenador, la aplicación de técnicas como el control estimular, el establecimiento de objetivos, etc., son algunas cuestiones en las que el PD debe incidir para crear una adecuada conducta alimentaria en el deportista (Díaz, 2005).

#### 2.6. Colaboración con la dirección deportiva

Los objetivos básicos son colaborar en el desarrollo or-



ganizacional y mejora de la imagen pública de la institución. Por un lado, se realiza una labor centrada en las personas: desarrollo personal y profesional de la dirección y coordinación deportiva, gestión de los recursos humanos (actividades de convivencia, comunicación, análisis de necesidades...), colaborar en el establecimiento y difusión de valores, creación de normativas, etc. Por otro, se busca potenciar la imagen positiva de la institución en la sociedad (publicidad, medios de comunicación...). En general, ésta es una importante área de trabajo a conquistar por el PD.

### 2.7. Trabajo con árbitros

La labor del árbitro es imprescindible en el desempeño de las competiciones deportivas y su correcta ejecución en los partidos o competiciones es clave, debido al gran impacto social y económico que tienen algunos deportes. Sin embargo, este colectivo de deportistas representa uno de los más olvidados en la literatura científica y profesional (Guillén, 2003).

Desde una perspectiva aplicada, el PD tiene básicamente dos líneas de trabajo: la formación y la intervención (Ramírez, Alonso-Arbiol, Falcó y López, 2006). Por un lado, la formación es un instrumento adecuado para la mejora del rendimiento en el arbitraje deportivo, pero es necesario un planteamiento global que integre tanto la preparación técnica como su preparación psicológica (técnicas en concentración, control de la ansiedad, comunicación...). Por otro lado, la intervención en las necesidades psicológicas específicas de cada árbitro (estrés, re-focalización de la atención, manejo de situaciones conflictivas...) repercutirá en el incremento del bienestar personal y mejora de su labor arbitral.

## 3. REFLEXIONES ACERCA DEL DESEMPEÑO PROFESIONAL EN EL ALTO RENDIMIENTO

Los lectores pueden encontrar en los trabajos de Garcés de Los Fayos (2001), Garcés de los Fayos y Vives Benedicto (2005) y García-Naveira y Jerez (2008) una revisión de las limitaciones y obstáculos que tiene la Psicología del Deporte para consolidarse como área de la Psicología, y su repercusión negativa en los psicólogos que trabajan en el ámbito deportivo. El objetivo de los próximos párrafos es el de reflexionar sobre unos aspectos de actualidad (aunque venimos arrastrándolos desde tiempo atrás) ya que su consecución beneficiará el desempeño profesional del PD:

- ✓ *Creación de la División Estatal de Psicología del Deporte.* Ningún grupo de profesionales que pretenda potenciar su trabajo de forma coordinada puede aspirar a llegar a buen término si no lo hace a través de la agrupación (Garcés de Los Fayos, Jara y Gómez, 2001). Para una mejor organización, gestión y defensa de los derechos e intereses de la Psicología del Deporte y de los psicólogos, se requiere crear una División Estatal propia.
- ✓ *Formación óptima.* Para garantizar que el servicio a prestar por el PD sea de garantía para el deportista, este deberá tener una formación específica y altamente cualificada (Martínez, 1995). Para ello: a) el psicólogo debe de estar especializado en Psicología del Deporte (p.ej., a través de un *Master*). Esta enseñanza, debe de ser impartida por profesionales de la psicología de reconocido prestigio, tanto del ámbito aplicado, investigador y docente; b) el psicólogo debe de realizar prácticas tutorizadas por un PD experto; c) el psicólogo tiene que aumentar su conocimiento en otras ciencias del deporte (p.ej., preparación física, entrenamiento técnico-táctico...) y del mismo deporte (reglas de juego, historia del deporte...).
- ✓ *Creación de una Acreditación profesional.* En España aún no existe un sistema que permita acreditar a los PD. El PD necesita estar acreditado con el objetivo de poder ofrecer un servicio que sea percibido como especializado por parte del cliente (deportistas, entrenadores y demás implicados en el área) al tiempo que pueda defender esta profesión frente al intrusismo interno (psicólogos no especializados) y externo (brujos, mentalizadores, motivadores, *coach*...).
- ✓ *Nuevos conocimientos y técnicas.* En estos momentos nos hallamos en un período de integración y complementariedad de nuevas técnicas psicológicas (Ezquerro, 2008; García-Mas, 1997; García-Naveira, 2009b). Por un lado, la incorporación del conocimiento teórico y aplicado generado por otras especialidades psicológicas (p.ej., clínica) que han experimentado avances notables en las últimas décadas, adaptándolas al contexto deportivo. Por otro lado, la integración del conocimiento de otras disciplinas o técnicas efectivas que se han desarrollado o han tenido auge en otras áreas del conocimiento humano. Este puede ser el caso de la técnica psicológica del *coaching*. Posiblemente, sea un campo interesante de investigación y desarrollo en los próximos años por parte de los PD. Además, se po-



dría integrar en las asignaturas de Licenciatura, Masters y Doctorados de Psicología.

- ✓ *Aspectos éticos-deontológicos en la práctica profesional.* La Psicología del Deporte requiere una atención especial debido a las características propias del contexto deportivo (Ojea y Calo, 2005). Así, situaciones que pueden surgir en el contexto de la enseñanza de las habilidades mentales en el marco de un trabajo grupal o intervenciones del PD llevadas a cabo en espacios semi-públicos, como por ejemplo vestuarios, campos de juego y hasta hoteles, resultan atípicas si se la compara con los espacios reservados en que se despliegan más tradicionales, como, por caso, la asistencia terapéutica individual en el ámbito restringido de la consulta de un psicólogo clínico. Además, todo planteamiento ético deberá luchar sistemáticamente con muchos de los problemas propios del deporte profesional (p.ej., conocimiento de consumo de drogas por parte del deportista).

## REFERENCIAS

- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Caracuel J.C. y Pérez, E. (1996). El papel profesional del psicólogo del deporte y su formación. En E. Pérez y J.C. Caracuel (Eds.), *Psicología del deporte. Investigación y aplicación*, (pp. 399-410). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Cecchini, J., González, C. y Montero, J. (2007). Participación en el deporte y fair play. *Psicothema*, 19 (1), 57-64.
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones* (6ª edición). Madrid: Panamericana.
- Díaz, I. (2005). Propuesta de un programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria para entrenadores. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1 y 2), 67-80.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (2ª edición). Madrid: McGraw Hill.
- Ezquerro, M. (2002). Psicología clínica del deporte. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención* (pp. 69-100). Madrid: Síntesis.
- Ezquerro, M. (2008). *Intervención psicológica en el deporte: revisión crítica y nuevas perspectivas*. V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. León.
- Garcés de Los Fayos, E. (2001). Algunos retos del psicólogo del deporte. Reflexión desde la práctica profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 85-87.
- Garcés de Los Fayos, E., Jara, P. y Gómez, J. (2001). Evolución histórica y perspectivas de futuro de la Psicología del Deporte en Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 (1), 9-16.
- Garcés de Los Fayos, E., Vives Benedicto, L. y Dosil, J. (2004). Nuevas aportaciones en Psicología del Deporte. Una mirada crítica sobre la última década de nuestra disciplina. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1 y 2), 7-16.
- Garcés de Los Fayos, E. y Vives Benedicto, L. (2005). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1 y 2), 271-284.
- García-Mas, A. (1997). La psicología del deporte y sus relaciones con otras ciencias del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 6 (1), 44-58.
- García-Mas, A. y Rivas Garza, C. (2001). Veinte maneras de motivar a un equipo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 (1), 39-68.
- García-Naveira, A. y Jerez, P. (2008). *Obstáculos y dificultades del desarrollo profesional del Psicólogo del Deporte: reflexiones a pie de campo*. 2º Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. Torrelavega.
- García-Naveira (2009a). *Diferencias individuales en Estilos de Personalidad y rendimiento en deportistas*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid.
- García-Naveira (2009b). *Psicología y coaching: ¿reflexión y acción?* XII Congreso Andaluz de Psicología del Deporte y de la Actividad Física. Jaén.
- Gil, F. (1999a). Relaciones intergrupales. En F. Gil y C. Alcocer de la Hera (Eds.), *Introducción a la psicología de los grupos* (pp.355-385). Madrid: Pirámide.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19 (4), 667-672.
- González, M. D. y Bedoya, J. (2008). Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 1, 61-69.
- Guillén, F. (2003). *Psicología del arbitraje y el juicio Deportivo*. Barcelona: Inde.
- Hardy, L. Jones, G. y Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport. Theory and practice of elite performers*. New York: Wiley.



- Lee, M. (1990). Conducta y actitudes relacionadas con el juego limpio en el deporte. *Papeles del Psicólogo*, 46-47 (revisado el 16-12-2009). <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1748>
- Martín García, G. (2003). La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 7-15.
- Martínez, L. (1995). Perfil, rol y formación del psicólogo de la actividad física y del deporte. *Papeles del Psicólogo*, 63 (revisado el 10-12-2009). <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?ID=693>
- Mendoza, A., Izquierdo, J. M., Rodríguez, M. C. y Ruiz, J. A. (2007). *Habilidades psicológicas de los entrenadores de fútbol*. Sevilla: Wanceulen.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, J. y Valiente, M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 17-30.
- Ojea, G. y Calo, O. (2005). Práctica profesional del psicólogo del deporte. Apuntes para una reflexión ético-deontológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 14 (1), 143-150.
- Olmedilla, A. y Andreu, M. (2002). Propuesta de intervención psicológica para el control de hábitos alimentarios en deportistas jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2 (2), 13-28.
- Olmedilla, A. (2005). *Factores psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional*. Murcia: Fundación Universitaria San Antonio.
- Ortega Toro, E., Cárdenas Vélez, D. Puigcerver Mula, C. y Méndez Fernández, J. (2005). Propuestas prácticas para el entrenamiento del tiro libre en etapas de formación, elaboradas a partir del análisis de la competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1 y 2), 197-217.
- Palou et al. (2003). Comportamientos de Fair Play en estudiantes de magisterio de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), 225-236.
- Pelegrín, A. (2002). Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2 (1), 39-56.
- Pérez, M. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 1 (2), 15-37.
- Ramírez, A., Alonso-Arbiol, I., Falcó, F. y López, M. (2006). Programa de intervención psicológica con árbitros de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (2), 311-325.
- Roffé, M. (2007). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota* (3ra edición). Editorial Lugar
- Roffé, M. y Bracco, M. (2003). Intervención psicológica con la Selección Juvenil Argentina sub-16: características "particulares" de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 41-50.
- Ruiz, R. (2005). Análisis de las diferencias de personalidad en el deporte del judo a nivel competitivo en función de la variable sexo y categoría de edad deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1 y 2), 29-48.
- Ruiz, L.M., Sánchez, M., Durán, J.P. y Jiménez, C. (2006) Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22 (1), 132-142.
- Sánchez Gombáu, M., Vila, I., García-Buades, E. y Domínguez, N. (2005). Influencia del estilo de entrenamiento en la disposición a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en gimnastas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1 y 2), 19-28.
- Vives Benedicto, L. y Garcés de Los Fayos, E. (2003). Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 51-66.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Williams, C.A. y James, D.V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. London: Routledge.