

Desde hace aproximadamente 20 años, los psicólogos norteamericanos y los europeos, han comenzado a interesarse profesionalmente por las ciencias deportivas generándose la especialización hoy reconocida como Psicología del Deporte. Esta se ocupa principalmente de dos aspectos fundamentales: los factores psicológicos individuales, grupales e institucionales que co-determinan la práctica de determinados deportes y las consecuencias estructurales psico-sociales de tales prácticas.

En este amplio espectro, el psicólogo del deporte elegirá como objeto de su estudio, la estructura de personalidad del deportista, sus aptitudes, el liderazgo, el cumplimiento de las normas que regulen la actividad, las dinámicas grupales, sus motivaciones singulares, el bienestar psico-físico, el rendimiento, el éxito, el fracaso, el espíritu de cuerpo, el mantenimiento y optimización de resultados, los conflictos intra e interpersonales y su resolución, la competencia, armonía del equipo, concentración , percepción, etcétera.

Hoy en día todos los entrenadores y deportistas reconocen la importancia de los factores psicológicos tanto para el desarrollo como el rendimiento deportivo. Factores que de hecho intervienen positivamente en el mejoramiento de la calidad de vida profesional sino también personal del deportista, su grupo e institución.

El aporte que la Psicología del Deporte puede efectivizar en la actividad específica, esta fundamentado por las teorías y prácticas de la Psicología Clínica, la Psicología de la Conducta, la Psicología Motivacional, la Psicología Social, la Psicología Educativa y

los nuevos aportes del Cognitivism, además de los personales que posea el especialista en su experiencia profesional.

El deporte, el que según su etimología implica “sustraerse al trabajo”, genera no solo diversión y esparcimiento sino que conforma, históricamente una parte fundamental de la conducta humana. Conducta que está regulada y pautada por normas y reglamentaciones que son tan antiguas como la misma historia de cada deporte. La Psicología del Deporte hará todo lo posible por mantener y estimular estas normas que hacen a la Ética del Deportista, tanto en su vida personal como profesional. De hecho, el cumplimiento de estas normas favorece el máximo rendimiento con el consiguiente sentimiento de éxito en lo individual como en lo grupal y lo institucional.

Una Psicología del Deporte nunca trabajará sola, sino que consolidará su posición siempre dentro de un equipo interdisciplinario en el que cumplirá con su rol en forma adecuada y activa según la modalidad del grupo de referencia y adhiriéndose a la filosofía de la institución a la que pertenezca.

Servicios que puede ofrecer un psicólogo deportivo

El conjunto de actividades que, específicamente puede ofrecer un psicólogo especializado en deportes, abarca dos áreas preferenciadas:

- el área teórica y

- el área práctica a su vez subdividida en :

- a) lo individual

1. b) lo grupal
2. c) lo institucional

En el área teórica se realizarán todo aquel tipo de actividades vinculadas a las investigaciones globales y específicas de cada deporte particularizado, el deporte como un sistema educativo, relaciones entre juego / deporte y educación social, conferencias, debates, publicaciones, encuestas, etc, que tengan como punto principal al Deporte como conducta humana. Este nivel de teorización servirá como sostén para toda práctica deportiva institucionalizada.

En el área practica individual, el psicólogo deportivo aportará en forma particularizada las siguientes actividades:

- Diagnóstico de personalidad de cada jugador
- Diagnóstico psico-deportivo (aptitudes específicas)
- Análisis de las razones para el deporte
- Orientación personal en casos de conflictos ya

Sean individuales, grupales, profesionales y / o

Institucionales

- Apoyo estimulativo para lograr conductas de éxito y su mantenimiento
- Análisis, evaluación y terapéutica del sentimiento de derrota y / o fracaso
- Análisis de las curvas de aprendizaje
- Análisis de “stress”, fatiga personal y error con el consiguiente método terapéutico
- Consolidación de la autoimagen
- Creación y sostenimiento de la autoestima
- Otros puntos deficitarios en su personalidad profesional

En el área grupal, el psicólogo deportivo efectivizará tareas vinculadas a:

- Diagnósticos, análisis, evaluación y resolución de conflictos grupales
- Estimulación de conductas integradas al deporte
- Conformación del “espíritu de cuerpo”
- Análisis psicológico del mismo
- Análisis, evaluación y reflexión del fracaso y / o de la derrota
- Estimulación de conductas de triunfo
- Sostenimiento del triunfo
- Perfeccionamiento psicológico del triunfo
- Cumplimiento de reglas, normas que regulan la actividad deportiva
- Análisis de la competencia, aspectos positivos y negativos de la misma
- El líder, su selección y sostén
- Conductas entre el líder y el grupo
- Desarrollo del líder dentro del grupo
- Nuevos líderes
- Análisis de las proyecciones del grupo

- Las recompensas en el deporte
- Intervenciones de lo socio-económico
- Otros incentivos deportivos
- Análisis grupal de la “performance”
- La frustración / la gratificación
- La agresión / la armonía
- La hostilidad /la comprensión
- Imagen de grupo
- Stress del equipo
- Estado de ánimo grupal
- Evaluaciones grupales de factores específicos (encuestas personales anónimas)
- El deporte en el niño-adolescente-adulto:

Aspectos evolutivos y su incidencia sobre la vida social positiva

- Orientación psico-deportiva en el niño-adolescente adulto y en la tercera edad
- Métodos psicológicos de aprendizaje para:

La autonomía, la percepción, la atención la concentración, la imaginación creativa, la memoria, la integración, el dominio de sí, la fijación del éxito, el desafío (el propio y el del otro), el desarrollo del estilo (propio y grupal), la disciplina, la velocidad psíquica, el miedo.

- Análisis de las posibilidades de potencial individual y grupal
- Estimulaciones de potencial
- Baterías de tests para técnicas deportivas:

Análisis de factores intelectuales, memoria, velocidad, percepción, atención, gráficos específicos, personalidad global, individualización, valores éticos.

- Comparaciones evolutivos (análisis de la evolución deportiva)
- Feed-back psicológico de la ejecución deportiva
- Fortalecimiento en la toma de decisiones
- Toma de conciencia del alto rendimiento
- Favorecer el alto rendimiento
- Técnicas cognitivas para mejorar la ejecución
- Constitución de la auto-estima, autoconfianza
- Establecimiento de metas y concreción de las mismas
- Entrenamientos psicológicos del deporte
- Rehabilitación psicológica del deportista
- Análisis de factores predisponentes a lesiones en deportistas
- Reacciones ante las lesiones
- Reacciones grupales ante la lesión de un miembro del equipo
- Aspectos psicológicos de la fractura / lesión
- Relación entre entrenador-jugador
- Optimización del vínculo
- Mantenimiento de las pautas de conducta positivas
- Creación (si fuera necesario) de nuevas pautas
- Sostenimiento en las situaciones de cambio
- Los últimos deportes (deportes para la tercera edad)
- “Final” de la vida deportiva - características psicológicas -su terapéutica.

Desde el punto de vista institucional, el psicólogo especializado en deportes, podrá actuar como un agente activo en todo aquello que haga a las relaciones entre deportistas y entrenadores, adhiriéndose a las pautas históricas o a las que establezca el entrenador en virtud de su capacidad y experiencia, como asimismo en todas aquellas funciones que desde la dirección de la institución y estrictamente desde el punto de vista psicológico pueden promover conductas positivas dentro del área de la misma.

Jorge G. Garzarelli - ph.D.

Psicólogo especializado en Deportes

Universidad del Salvador - 2002