

LOS LÍMITES DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO APLICADO AL DEPORTE

Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz

Facultad de Psicología, Universidad de Murcia, Murcia, España

Laura Vives Benedicto

Facultad de Psicología, Universidad de Murcia, Murcia, España

RESUMEN: El objetivo de este trabajo es reflexionar sobre los potenciales obstáculos que la propia práctica profesional supone para el psicólogo del deporte. Hace escasos años planteábamos algunos de los problemas que el propio desempeño profesional puede ocasionar (en forma de limitaciones concretas), haciendo hincapié en aquellos factores directamente relacionados con el diseño, desarrollo y evaluación de los programas de entrenamiento psicológico, no evaluando otros aspectos que, aparentemente, más alejados de los anteriores van a influir de manera significativa en el trabajo del psicólogo del deporte, los cuales en el desarrollo de este trabajo hemos procurado no olvidar. En este sentido, presentamos una serie de reflexiones acerca de diversos factores que consideramos están limitando actualmente la labor del psicólogo del deporte, asociadas a las cuatro áreas que sistemáticamente están influyendo en su propio trabajo: la personal, la social, la deportiva y la profesional.

PALABRAS CLAVE: Limitaciones, entrenamiento psicológico, rol del psicólogo del deporte.

ABSTRACT: The objective of this work is to meditate on the potential obstacles that the own professional practice supposes for the psychologist of the sport. Scarce years ago we outlined some of the problems that the own acting professional can cause (in form of concrete limitations), making stress in those factors directly related with the design, development and evaluation of the programs of psychological training, not evaluating other aspects that, seemingly, more far from the previous ones they will influence in a significant way in the work of the psychologist of the sport, which we have tried not to forget in the development of this work. In this sense, we present a series of reflections about diverse factors that we consider they are limiting the work of the psychologist of the sport at the moment, associated to the four areas that systematically are influencing in their own work: the personal one, the social one, the sport one and the professional.

KEY WORDS: Limitations, psychological training, paper of sport psychologist.

INTRODUCCIÓN: EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO APLICADO AL DEPORTE

Sería absurdo intentar cuestionar el trabajo que un número importante de psicólogos realizan en la actualidad con deportistas de diversa índole y distintas modalidades. La consolidación del entrenamiento psicológico que hace el psicólogo del deporte queda reflejada hasta el punto que desde los primeros trabajos que ayudaron a mostrar programas de entrenamiento psicológico aplicados al deporte, de una forma científica y en cierta medida divulgativa (Williams, 1991; Palmi, 1991; Balaguer, 1994; Weinberg y Gould, 1996; Nieto y Olmedilla, 1997; Balagué, 1997; García Más, 1997; Buceta, 1998) hasta la actualidad, no sólo se ha generalizado la necesidad del entrenamiento específico en cada deporte frente al más generalista de los inicios (Dosil, 2002 y 2005), sino que además han empezado a aparecer manuales concretos de entrenamiento psicológico en deportes que hasta la fecha habían mantenido una menor implantación del trabajo psicológico en su desarrollo deportivo, como el motociclismo y los deportes de motor, por ejemplo (Garcés de Los Fayos, Vives Benedicto y Dosil, 2005a y b), con absoluta novedad de la aplicación del mismo, o como los bolos (Díaz, 2003) e, incluso, con la descripción del entrenamiento psicológico aplicado a modalidades singulares de deportes con mayor tradición en el desarrollo de este entrenamiento, como es el caso del maratón (Jaenes y Caracuel, 2005).

Todo lo anterior nos sitúa ante una disciplina científica y aplicada que está ampliamente desarrollada, que cada día es más reconocida por parte de los técnicos deportivos y, sobre todo, que empieza a ser respetada por parte del conjunto de psicólogos que no desarrollan su trabajo en el ámbito del deporte, sino en el resto de contextos en los que la psicología está inmersa, logros que en sí mismos ya son un éxito.

Sin embargo, en muy pocas ocasiones los psicólogos del deporte han reflexionado sobre los potenciales obstáculos que la propia práctica profesional supone para el psicólogo del deporte. Hace escasos años (Garcés de Los Fayos, 2001) planteábamos algunos de los problemas que el propio desempeño profesional puede ocasionar (en forma de limitaciones concretas), haciendo hincapié en aquellos factores directamente relacionados con el diseño, desarrollo y evaluación de los programas de entrenamiento psicológico, no evaluando otros aspectos que, aparentemente, más alejados de los anteriores van a influir de manera significativa en el trabajo del psicólogo del deporte, los cuales en el desarrollo de este trabajo hemos procurado no olvidar.

A partir de lo mencionado, y tras el bagaje que nos proporcionan los últimos veinte años de trabajo sistemático de los psicólogos en las distintas modalidades deportivas, y que pueden revisarse en trabajos que han ido consolidando una forma de establecer el entrenamiento psicológico, indicando en ocasiones los problemas con los que el psicólogo del deporte podía encontrarse (Nieto y Olmedilla, 2001; Dosil, 2001; Dosil, 2002; Olmedilla, 2002; Olmedilla, Ortín y Lozano, 2003; Buceta, 2004), procede ahora pensar sobre las limitaciones que nuestro trabajo puede presentar y que, caso de no controlar, pueden incidir de forma negativa en el servicio que recibe el deportista, disminuyendo ostensiblemente la potencial calidad y la excelencia del trabajo del psicólogo del deporte, independientemente de que esta influencia negativa también se acuse en los peores resultados deportivos conseguidos, entorpeciendo de este modo el objetivo último de nuestro trabajo como psicólogos del deporte.

Para poder comprobar cómo ha evolucionado la psicología del deporte resulta básico revisar trabajos como los de Dosil (2003 y 2004), donde se describe y se puede analizar dicha evolución no sólo desde los principios científicos que condicionan la disciplina, sino también desde el desarrollo profesional que el psicólogo del deporte ha experimentado, incluyendo algunas de las limitaciones que también en este trabajo hemos querido retomar.

A continuación describimos dichas limitaciones, de acuerdo a las cuatro áreas que sistemáticamente están influyendo en el trabajo del psicólogo del deporte. En cada una de estas áreas se discuten las distintas limitaciones que el psicólogo deberá superar si quiere realizar un trabajo, con el deportista, en condiciones. Las áreas en las que se encuadran dichas limitaciones son las siguientes:

- ❑ **Profesional.** Este apartado reúne las limitaciones que el psicólogo puede encontrar en cuanto a la "clarificación" de su puesto de trabajo, la formación, la competencia erróneamente planteada y otros aspectos que inciden en su desarrollo laboral.
- ❑ **Personal.** Aquí se abordan aquellos factores que están relacionados con las habilidades propias requeridas al psicólogo del deporte, así como las limitaciones que pueden aparecer como consecuencia de las demandas que el desarrollo del trabajo exige al psicólogo.
- ❑ **Deportiva.** La tercera área se dedica al análisis de los obstáculos procedentes del contexto en el que desarrolla su trabajo el psicólogo del deporte, atendiendo también a dificultades singulares del deporte frente a otros ámbitos.
- ❑ **Social.** Por último, se describen aquellas limitaciones que influyen directamente en el trabajo del psicólogo del deporte, si bien su incidencia es "externa", procedente por tanto de los diferentes condicionantes sociales relacionados con el deporte.

Probablemente las limitaciones que describimos en el siguiente apartado no contemplan todos los obstáculos que el psicólogo del deporte va a encontrar en el desarrollo habitual de su trabajo; sin embargo, sí podemos asegurar que se analizan los más relevantes y frecuentes en su devenir laboral. Por otra parte, cabe esperar que de las limitaciones estudiadas algunas de ellas aparezcan conjuntamente debido, entre otras cuestiones, a las variables asociadas y compartidas en varios de los casos expuestos; sin embargo, presentarlas individualmente permite un análisis en profundidad de cada una de las limitaciones, en la esperanza de que también resulte más fácil establecer medidas de actuación para superarlas.

LÍMITES EN LA APLICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO APLICADO AL DEPORTE

De acuerdo a la clasificación en cuatro áreas que hemos descrito en el apartado anterior, a continuación se analizan las distintas limitaciones que dentro de cada una hemos podido apreciar procurando, en todo momento, describir con precisión las repercusiones que pueden tener en el trabajo del psicólogo del deporte.

Profesionales

Cuadro 1. Limitaciones del área profesional

Ausencia de formación suficiente en psicología del deporte
Inexistencia de un sistema de acreditación profesional
Desconocimiento técnico, táctico y físico del deporte
Fuerte intrusismo "interno" y externo
Ausencia de relaciones contractuales y laborales "claras"
Infravaloración de la psicología del deporte por parte del resto de áreas de la psicología
Grandes dificultades comunicativas entre los diferentes profesionales del deporte

En el Cuadro 1 se recogen las distintas limitaciones que afectan al área profesional del psicólogo del deporte.

- *Ausencia de formación suficiente en psicología del deporte.* Aunque empiezan a consolidarse algunos master y cursos específicos de psicología del deporte, que ofrecen conocimientos, suficientes y completos, para los psicólogos que quieren trabajar en este contexto, lo cierto es que dicha formación solo la adquiere un número escaso de psicólogos, pudiéndose comprobar que en muchos de los casos los psicólogos que se denominan del deporte tienen como aprendizaje previo, como máximo, una asignatura optativa de psicología del deporte sin otro tipo de forma especializada, por lo que no es un riesgo afirmar que sólo una minoría de psicólogos están bien preparados, en cuanto a adquisición de la formación necesaria, para ofrecer su trabajo en el contexto del deporte de una forma óptimamente profesional.
- *Inexistencia de un sistema de acreditación profesional.* En España aún no existe un sistema que permita acreditar a los psicólogos del deporte, con el fin de diferenciarlos del resto de psicólogos y evitar, de esta forma, el "intrusismo" interno que tan nefasto es para la credibilidad de la psicología del deporte como profesión. Sin embargo, el mayor problema con el que nos encontramos es el claro desinterés que colegios profesionales y asociaciones científico-profesionales están mostrando en conseguir establecer y aplicar los criterios necesarios para poder reconocer profesionalmente al psicólogo del deporte. Este es el caso de la Federación Española de Psicología del Deporte, que agrupa a la mayoría de asociaciones de psicología del deporte de ámbito autonómico, y que desde su creación hace casi 20 años nunca se ha preocupado de establecer unos parámetros profesionales mínimos. Quizás más grave resulta la actitud del Colegio Oficial de Psicólogos, cuya Coordinadora Estatal de Psicología del Deporte precisó el perfil del psicólogo del deporte en 1998, y en el 2002 aprobó los criterios que debían cumplirse para considerar a un psicólogo especialista en actividad física y deportiva, sin que todavía los haya aplicado a los psicólogos colegiados, que era el fin último de un trabajo que duró 8 años.
- *Desconocimiento técnico, táctico y físico del deporte.* Lo habitual en los psicólogos del deporte es su evidente desconocimiento del deporte en el que desarrollan su trabajo. En este sentido, aunque empiezan a aparecer psicólogos del deporte que se preocupan por comprender los diferentes componentes físicos, tácticos y técnicos de los deportes de una manera específica, lo más frecuente es que los psicólogos tuvieran un conocimiento superficial del deporte y, junto a los conocimientos propios de la psicología general -especialmente la psicología clínica- establecieran un trabajo no del todo cercano al entrenamiento psicológico que el cliente (el deportista) le demandaba, lo que incidía en una percepción negativa del psicólogo, por parte de este cliente que comprueba que del deporte en cuestión "su psicólogo" no tiene ni idea.
- *Fuerte intrusismo "interno" y externo.* Dos son las fuentes de intrusismo que afectan de manera negativa a la psicología del deporte. Externamente, hemos podido comprobar que entidades y clubes deportivos, sobre todo del mundo del fútbol -queremos pensar que desde la más absoluta ignorancia- han contratado personajes tales como brujos, mentalizadores, motivadores, y otras personas que desde la intuición más simplista intentan realizar un trabajo de carácter mental, con el fin de aumentar el rendimiento del deportista (¿qué podrá pensar este deportista cuando un

psicólogo del deporte intente explicarle qué supone una verdadera preparación mental?). Pero por otra parte, no debemos obviar que también existe un "intrusismo" interno por parte de aquellos psicólogos que, no teniendo ninguna preparación en psicología del deporte, ofrecen un servicio incompleto y, lo peor, sin consistencia profesional en este contexto. Podríamos volver a plantearnos, con mucho temor, la pregunta anterior que nos hacíamos con relación a los brujos y demás "especímenes" que deambulan intentando realizar tareas que corresponden a nuestra profesión.

- *Ausencia de relaciones contractuales y laborales "claras".* Quizás porque es una de las áreas más jóvenes de la psicología, quizás porque el contexto deportivo es el que utiliza acuerdos contractuales más "singulares", o quizás porque todavía cuesta creer en los psicólogos del deporte desde los profesionales de las ciencias del deporte o, lo más probable, por una confluencia de todos los factores mencionados, hoy es muy extraño encontrar contratos laborales al uso, en psicología del deporte, como los que se pueden apreciar en otras áreas de la psicología. La excepción la representan algunos psicólogos del deporte "consagrados" que, desde la iniciativa privada, sí logran acuerdos laborales muy interesantes con deportistas y entidades deportivas pero, de nuevo, son los menos.
- *Infravaloración de la psicología del deporte por parte del resto de áreas de la psicología.* Explícita o implícitamente la psicología "institucional", sobre todo la clínica, considera la psicología del deporte como una "psicología menor", carente de un cuerpo de conocimientos propio, de carácter básico y aplicado. Sólo el trabajo serio y continuado de determinados psicólogos del deporte relevantes ha hecho que a otros psicólogos, procedentes del contexto clínico, educativo u organizacional, se les haya propiciado cierta apertura mental en las valoraciones extremadamente estrechas que se han realizado hasta la fecha por parte de otros colegas, que han "facilitado" el trabajo de los detractores provenientes de otras ciencias del deporte.
- *Grandes dificultades comunicativas entre los diferentes profesionales del deporte.* Precisamente uno de los grandes obstáculos para el desarrollo de nuestra disciplina ha sido la dificultad al procurar comunicarnos con los distintos profesionales del deporte e, incluso, entre los propios psicólogos del deporte. Así, algunos de los síntomas consolidados de este gran problema comunicativo han sido los siguientes: el entrenador que percibe al psicólogo del deporte como un rival, el directivo que no "entiende" su trabajo, el especialista en ciencias del deporte que, junto al resto profesionales de las demás áreas deportivas, considera que él es el que entiende de psicología, el médico que ignora el componente psicológico en el concepto de salud que maneja, etc.

Personales

Cuadro 2. Limitaciones del área personal

Ausencia de competencias sociales y personales generales
Dificultad en la asunción de una psicología "no clínica"
Los obstáculos éticos al trabajar con menores
La asunción de discriminación objetiva debida al sexo
Asumir el alto nivel competitivo en el trabajo a realizar

En el Cuadro 2 se citan las diferentes limitaciones que inciden en el área personal del psicólogo del deporte.

- *Ausencia de competencias sociales y personales generales.* Para ser psicólogo, además de haber cursado una serie de asignaturas, se necesita que se desarrollen un conjunto de competencias generales (sobre todo relacionadas con las habilidades comunicativas y sociales) que faciliten la interacción con la persona que trabaja. De manera complementaria, el psicólogo del deporte deberá poseer una serie de competencias específicas (asociadas básicamente con las capacidades de evaluación e intervención que este contexto requiere), que faciliten su trabajo con el deportista. Ambos aspectos son escasamente abordados en los planes de estudio, lo que obliga a una formación y una práctica supletoria que corrija este handicap, pero que muy pocos psicólogos del deporte hacen disminuyendo, de una forma considerable, la calidad del trabajo realizado y ofrecido a dicho deportista.
- *Dificultad en la asunción de una psicología "no clínica".* El psicólogo generalista está tan condicionado por la aportación de la psicología clínica, en su formación reglada, que le supone un gran esfuerzo comprender y asumir que el trabajo a realizar en el contexto del deporte no es fundamentalmente clínico; de hecho la mayor parte de situaciones que deberá afrontar no guardan relación con la psicología clínica, por lo que ofrecer al deportista una imagen de trabajo en esta dirección va a limitar, necesariamente, el trabajo a realizar con el mismo, al tiempo que se ofrece un servicio que no se corresponde con las necesidades que originaron la demanda a dicho psicólogo del deporte.
- *Los obstáculos éticos al trabajar con menores.* En el ámbito de la psicología del deporte es muy frecuente trabajar con personas menores de edad -quizás la mayoría de los potenciales clientes estén en esta situación-. En tanto que nuestros clientes son niños y adolescente se debe atender con cuidado a las demandas sociales del deporte que, quizás, puedan estar en contra de nuestros parámetros éticos. Así, aspectos tales como inducirles a unos hábitos alimenticios erróneos, potenciar el exceso de entrenamiento y competición, reforzar la conducta agresiva y violenta, facilitar la aparición de presiones sistemáticas conducentes a diferentes trastornos psicológicos, permitir la asunción de riesgos físicos y psicológicos, o "mirar hacia otro lado" cuando se consumen sustancias no habituales son algunas cuestiones que sistemáticamente encontramos, y que el psicólogo del deporte debería asumir que pueden estar incidiendo en la correcta o incorrecta asunción de su código deontológico y, fundamentalmente, de sus criterios éticos esenciales.
- *La asunción de discriminación objetiva debida al sexo.* El deporte, por mucho que intentemos engañar y engañarnos a nosotros mismos es, esencialmente, masculino. Ejemplos que justifican esta afirmación tenemos innumerables: las familias apoyan mucho más al joven a la hora de querer dedicarse a la práctica deportiva de una forma más comprometida; en cualquier modalidad deportiva profesional el hombre gana más dinero que la mujer; los soportes publicitarios -fuente importante de ingresos para el deportista- basados en el deporte siguen siendo mayoritariamente masculinos; los tres deportes más seguidos mediáticamente -fútbol, automovilismo y motociclismo- lo practican casi en exclusiva los hombres; el diseño de la ropa deportiva para mujer busca resaltar y realzar los "encantos femeninos" -¿por qué no se hace ropa ajustada ¿e incómoda? en tenis, voleibol, baloncesto, balonmano... para

hombres y sí para mujeres?... De este deporte claramente discriminatorio vive también el psicólogo del deporte que, evidentemente, acepta estas reglas cuando trabaja con un hombre o una mujer deportista.

- *Asumir el alto nivel competitivo en el trabajo a realizar.* A diferencia de lo que se puede observar en otras áreas de la psicología, en el contexto deportivo, el psicólogo adquiere y asume una forma de trabajar que debe ser evaluada en función de que se logre alcanzar un alto nivel de rendimiento y de resultados. Al final su trabajo está condicionado por el gol, la canasta, cruzar primero la meta, obtener el punto definitivo... lo que le obliga a entender el entrenamiento psicológico como el conjunto de estrategias que debe llevar al deportista a la consecución del éxito, única medida válida del trabajo del psicólogo del deporte profesional, por mucho que queramos "vender" otros beneficios de la psicología del deporte que, sin duda, los tiene pero no son los prioritarios para el deportista profesional.

Deportivas

En el Cuadro 3 se muestran las distintas limitaciones que afectan al área deportiva del psicólogo.

Cuadro 3. Limitaciones del área deportiva

Falta de entendimiento con otros profesionales del deporte
Dificultades para estar presente en los entrenamientos y en las competiciones
No aceptación del psicólogo del deporte por parte de los organismos deportivos
Necesidad de una exclusividad absoluta
Grandes obstáculos para establecer actuaciones indirectas con el deportista
Dificultad en el trabajo a realizar en el fomento del fair play y la prevención de la violencia

- *Falta de entendimiento con otros profesionales del deporte.* Independiente y complementariamente a los problemas de comunicación que el psicólogo pueda padecer en el contexto deportivo, un límite enorme en el desarrollo adecuado de la psicología en el deporte es, sin duda, la incapacidad de generar un entendimiento razonable entre los diferentes profesionales y técnicos que trabajan en este contexto. Es cierto que cada vez son más los psicólogos que imparten acciones formativas, relacionadas con la psicología aplicada a este ámbito, a técnicos deportivos. Sin embargo, la posibilidad de observar a estos técnicos comprendiendo nuestro trabajo está lejana y, no podemos obviar, que tras la comprensión está la aceptación. Mientras que no seamos capaces de facilitar este entendimiento seguiremos disponiendo barreras importantes a nuestra completa integración en el deporte.
- *Dificultades para estar presente en los entrenamientos y en las competiciones.* El deportista nos necesita cuando tranquilamente entrenamos las diferentes variables psicológicas que requiere su preparación, pero también cuando entrena y compete. La dificultad del psicólogo del deporte para viajar o dedicar jornadas completas en entrenamientos y competiciones, entre otros obstáculos, nos sitúan como un miembro en staff y no como un miembro claro del equipo. Dedicar el tiempo que sea necesario para entrenar, en este caso psicológicamente, al deportista nos convertirá en un miembro de "pleno derecho" del equipo y, sobre todo, en un referente claro para dicho

deportista. Aspectos como la implicación, el compromiso o la exclusividad son mejor comprendidos -por nuestro cliente- cuando el psicólogo del deporte los asume realmente, y este paso aún no se ha dado de forma clara.

- *No aceptación del psicólogo del deporte por parte de los organismos deportivos.* Si el psicólogo del deporte no está acreditado -ni reconocido diferencialmente frente a otros psicólogos- por parte del colegio profesional de psicólogos, ni por las organizaciones que agrupan a los "psicólogos del deporte" difícilmente podemos pedir, y menos esperar, que los organismos deportivos, públicos y privados, lo hagan, por lo que aún nos queda esperar mucho tiempo para que seamos aceptados de una forma normalizada, como otro técnico deportivo más, salvo que corporativamente comencemos a reivindicar el papel profesional que creemos que nos corresponde.
- *Necesidad de una exclusividad absoluta.* El psicólogo del deporte no es un "coleccionista de clientes" como pudiera parecer, en ocasiones, el psicólogo clínico. Si observamos cómo se trabaja en el contexto deportivo, podemos comprobar como el entrenador (técnico) y el preparador físico ("entrenador físico") trabajan, salvo excepciones, en exclusiva con un deportista o con un equipo deportivo. Quizás algunos psicólogos deberían plantearse que, como "entrenadores psicológicos" que son, tendrían que asumir una exclusividad deportiva para garantizar un trabajo plenamente concentrado en el deportista a quien se entrena, o con el equipo con el que desarrolla el entrenamiento psicológico. Seguir utilizando al médico, al nutricionista o al fisioterapeuta como modelos profesionales a los que asimilarse, además de un error, denota no saber exactamente qué supone trabajar como entrenador de la parcela psicológica del deportista. Nuestro símil profesional, diferenciando claramente las áreas de trabajo de cada uno, es el propio entrenador y, más próximo quizás, el preparador físico.
- *Grandes obstáculos para establecer actuaciones indirectas con el deportista.* Se habla a menudo del trabajo psicológico indirecto con el deportista y es cierto que disponer, por ejemplo, del entrenador para que sea él quien aplique determinadas estrategias con el deportista, puede resultar eficaz; sin embargo, y a diferencia de lo que opinan muchos psicólogos del deporte, nosotros consideramos que utilizar mucho la intervención indirecta es un grave error. Nunca puede ser razón para sistematizar este tipo de trabajo "no tener tiempo", "que el entrenador prefiera encargarse personalmente" o "la dificultad para estar presente en un entrenamiento o competición", entre otras muchas, pues el psicólogo del deporte nunca podrá dejar de hacer su trabajo (entrenamiento psicológico directo) y "delegarlo" en otro. Si tiene dificultades que no delegue, mejor que abandone y permita a otro psicólogo realizar el trabajo correctamente hecho. Quizás, con esta nueva perspectiva, se comprenderá mejor que el trabajo indirecto debe ser consecuencia de excepciones inevitables, nunca la sistematización de la comodidad del psicólogo que va abandonando sus funciones esenciales mientras se dedica a otras cuestiones, en la mayoría de los casos, alejadas del objetivo fundamental del deportista o del equipo, al que se supone que presta su servicio.
- *Dificultad en el trabajo a realizar en el fomento del fair play y la prevención de la violencia.* El trabajo del psicólogo del deporte tiene siempre un componente relacionado con la búsqueda del juego limpio (fair play) y la prevención de la violencia, sobre todo si se trabaja con jóvenes deportistas. Sin embargo, el psicólogo

del deporte tendrá grandes dificultades en entrenar dentro de estos parámetros deportivos, que podemos denominar saludables, si desde todas las vertientes (entrenador, familiares, directivos y sociedad en general) se transmite al deportista una actividad deportiva agresiva y violenta, manifestada no sólo en la comunicación habitual, sino también en las actitudes más frecuentes e, incluso, en comportamientos no siempre excepcionales. Lograr no abandonar el objetivo de un deporte limpio y no violento será el arduo trabajo que le espera al psicólogo del deporte. Quizás, este sea otro de los motivos esenciales por los que necesitamos psicólogos del deporte claramente orientados a esta área de la psicología general.

Sociales

En el Cuadro 4 se describen las distintas limitaciones que afectan al área social del psicólogo del deporte.

Cuadro 4. Limitaciones del área social

Influencia negativa de familiares
Presión incontrolable de los patrocinadores y marcas comerciales
Incompatibilidad del deporte con el resto de contextos vitales
Existencia de intentos sistemáticos de controlar la vida de los deportistas
Dificultad para diferenciar deporte profesional y espectáculo deportivo
Complejidad específica del trabajo concreto en campañas de prevención de violencia

- *Influencia negativa de familiares.* Uno de los grandes problemas para cualquier profesional del deporte, donde el psicólogo no es una excepción, es la influencia irracional y perjudicial que los familiares realizan sobre el deportista, sobre todo en el caso de los más jóvenes. El psicólogo del deporte se encuentra con ingerencias sistemáticas sobre su trabajo, muchas de ellas basadas en planteamientos mágicos, esotéricos y, en cualquier caso, imposibles. Desde el inicio del niño en el deporte donde los familiares "solo quieren" que lo pase bien, hasta el final de la relación con el deportista, en forma de "manager" y asesor del deportista -sobre todo en los temas económicos- si todo ha ido como se esperaba no suelen haber grandes "traumas" familiares; sin embargo, la relación puede adquirir forma de gran crisis, con sus conflictos asociados, si no se ha obtenido el retorno esperado de la gran inversión realizada. Y, en cualquier caso, pasando por momentos emocionales de gran impacto para el deportista: las muchas competiciones acompañando al hijo, los diferentes conflictos, los planteamientos de abandono, la vuelta al deporte "a lo grande", los viajes ilusionados y los viajes serios, conflictivos y con grandes enfados... Todo ello supone siempre una lacra enorme que nos lleva al convencimiento de que, en muchos casos, es preferible que el deportista no cuente con el "apoyo" de sus familiares, y cuando cuente con él el psicólogo del deporte deberá dedicar buena parte de su esfuerzo a trabajar con estas personas tan singulares.
- *Presión incontrolable de los patrocinadores y marcas comerciales.* Para los patrocinadores, el deportista -no sólo el profesional, sino también los niños y adolescentes en los que invierten dinero- es simplemente el reclamo publicitario que

debe suponer un aumento de los beneficios económicos, ya que no existe empresa que dedique dinero (cantidades enormes en los casos más espectaculares) que no tenga como primer objetivo y, muchas veces único, ganar más dinero del invertido como consecuencia de la atracción de compras que el deportista patrocinado debe generar. En este sentido, el trabajo del psicólogo del deporte debe verse influenciado por variables como el tiempo que el deportista debe dedicar a la publicidad de las marcas, las presiones que los patrocinadores ejercen sobre la consecución de resultados, o la influencia que estas empresas realizan sobre el estilo vital más acorde para la marca que representa, entre otras, que obstaculizan sistemáticamente cualquier intento de trabajo en un deporte que se proclama y procura "normal".

- *Incompatibilidad del deporte con el resto de contextos vitales.* El psicólogo del deporte cuando trabaja con un deportista profesional debe asumir una dificultad en su trabajo muy compleja, como es saber que, en muchos casos, el deporte tal como se concibe en el ámbito profesional es incompatible con desarrollar una vida "normal". Así, por ejemplo, este deporte está reñido con realizar una formación reglada en condiciones; las relaciones sociales están basadas en lo que habitualmente se conoce como "glamour", donde dinero, belleza y lujo son los tres pilares esenciales que las mantienen y las consolidan; los métodos de seguridad en su vida privada están empezando a ser puestos de moda entre estos deportista. Éstos, y otros aspectos, suponen que personas muy jóvenes desarrollen planos vitales que están radicalmente separados de los parámetros propios de estas edades. Ante esta situación el psicólogo del deporte asume que interviene con personas que presentan una realidad, como la descrita, que es un valor a añadir al ya de por sí difícil contexto del deportista, lo que supondrá un problema mayor al entrenamiento psicológico que deba desarrollar.
- *Existencia de intentos sistemáticos de controlar la vida de los deportistas.* Junto al aspecto analizado en el apartado anterior, otro de los problemas para el trabajo del psicólogo del deporte es el intenso y frecuente intento de control sistemático del deportista profesional, no sólo en los aspectos deportivos, sino también en el resto de los contextos vitales de la persona con la que trabaja. Así, el psicólogo del deporte se verá condicionado en su trabajo en aspectos como temores sobre lo que puede decir y no decir, sobre lo que representa su imagen y el cuidado que debe llevar, sobre lo que establece la entidad deportiva y cómo adaptarse a lo establecido o sobre las campañas publicitarias que debe desarrollar y el tiempo que debe dedicar a las mismas, entre otras circunstancias, lo que, lógicamente, imposibilita demasiado la programación del entrenamiento psicológico que estuviera prevista en cada sesión.
- *Dificultad para diferenciar deporte profesional y espectáculo deportivo.* Quizás, uno de los mayores problemas para el psicólogo del deporte sea responder a la siguiente pregunta: ¿cómo se trabaja psicológicamente con un deportista profesional que es más un "icono" comercial y de marketing -que es el concepto que actualmente caracteriza al deporte profesional- que propiamente un deportista? Evidentemente el trabajo se complica enormemente hasta el punto que, en ocasiones, las demandas del deportista que origina el diseño y desarrollo de un entrenamiento psicológico están más relacionados con la solución de problemas personales, que con mejoras en el rendimiento y en los resultados. En definitiva, analizar cómo influye negativamente todo lo que rodea el mundo del espectáculo deportivo en las cuestiones personales y

sociales del deportista, y cómo estructurar las estrategias psicológicas que puedan ayudarle.

- *Complejidad específica del trabajo concreto en campañas de prevención de violencia.* Cualquier técnico deportivo está sensibilizado con la prevención de las conductas agresivas y violentas en el deporte profesional; sin embargo, cuando el psicólogo diseña campañas para prevenir estos comportamientos en el deporte profesional -no olvidemos que es la actividad que más frecuentemente los niños adoptan como modelo de actuación- se encuentra con que la estructura organizacional del deporte y su amplificador social (los medios de comunicación) cargan tanto emocionalmente la consecución del éxito que pareciera que cualquier tipo de actitud -incluida la agresiva y violenta- vale para obtener dicho éxito. Deberíamos realizar dos preguntas que quizás nos sirvan para entender la realidad del deporte profesional: ¿por qué cualquier situación violenta en el deporte profesional es noticia de primera magnitud? ¿cuándo fue la última vez que un medio de comunicación incidió en el juego realizado frente al resultado conseguido?

ALGUNAS REFLEXIONES ACERCA DEL FUTURO DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE

Quizás ante un desarrollo expositivo como el realizado en el apartado anterior, crítico y realista y, en ocasiones, aparentemente pesimista, cabría preguntarse ¿tiene futuro la psicología del deporte como disciplina científica y aplicada? Creemos que no nos corresponde a nosotros responder a esta pregunta; sin embargo, sí podemos afirmar que existen seis claves que deberemos superar si queremos una profesión sólida y consolidada:

- *Formación de máxima excelencia y apertura al exterior.* Para garantizar que el servicio a prestar por el psicólogo del deporte sea el óptimo para el deportista, éste deberá tener una formación altamente cualificada; en este sentido, sólo profesionales de la psicología de reconocido prestigio, con gran experiencia profesional, investigadora y docente, son los que pueden asegurar una transmisión óptima de conocimientos y competencias -personales y profesionales- a los futuros psicólogos del deporte. Formación que ha de complementarse con las aportaciones que los psicólogos aplicados continuamente vayan transmitiendo acerca de su trabajo en el contexto deportivo, que es la otra fuente esencial de conocimiento para el psicólogo del deporte. De esta forma, podremos garantizar una formación excelente para un psicólogo excelente que, además y siempre que sea posible, debe estar orientada más allá de nuestro propio país, pues esta perspectiva transnacional (sobre todo europea y sudamericana) ofrece una panorámica general de la formación óptima para el psicólogo del deporte y, fundamentalmente, para el deportista que entrena con aquél.
- *Lograr una acreditación profesional consistente.* Sea a través de un organismo público (ministerio responsable del área de deportes) o privado (una organización colegial de psicólogos u organización profesional que los aglutine), el psicólogo del deporte necesita estar acreditado -y sentirse acreditado- con el objetivo de poder ofrecer un servicio que sea percibido como especializado por parte del cliente que le contrate (entidad deportiva, entrenador, director deportivo, deportistas, familiares de este último...), al tiempo que pueda defender esta profesionalidad frente a los

intrusos, internos y externos, a la psicología que tan negativamente influyen en la imagen de nuestra disciplina. Conseguir esta acreditación supondrá poder reivindicar que el entrenamiento psicológico sólo lo hagan los que sean especialistas en psicología del deporte, de manera similar a lo que han venido demandando otras disciplinas de la psicología, como la clínica o la organizacional.

- *Aumentar el conocimiento en otras ciencias del deporte y lograr un distanciamiento claro del "intruso".* Con el fin de lograr distanciarnos definitivamente del intruso -uno de nuestros mayores problemas, tal como hemos visto en el apartado anterior-, otra estrategia que podremos utilizar será la de conseguir un aumento del conocimiento de otras ciencias del deporte que complementan, idóneamente, el trabajo psicológico que se realiza con el deportista. Siendo esto así, el diseño y posterior desarrollo del programa de entrenamiento psicológico adquiere un mayor impacto al considerar otros aspectos del deporte, que nos proporcionan las demás disciplinas deportivas. Por otra parte, no se debe olvidar que el deportista se siente muy satisfecho cuando observa que su psicólogo se apoya en otras parcelas del deporte para procurar ofrecerle las mejores técnicas y estrategias, que incidirán en la mejora del rendimiento y de los resultados en su desarrollo deportivo.
- *Procurar un trabajo altamente competitivo y eminentemente ético.* En un contexto como el deporte, el psicólogo deberá realizar su trabajo atendiendo, en todo momento, a los parámetros competitivos que lo caracterizan. Para un deportista profesional, el principal objetivo es el éxito que, independientemente del deporte que practique, se caracteriza por lograr vencer a otros; en definitiva, la esencia de lo que supone competir y, como es lógico, todos los técnicos que le acompañan deben reunir dos características: asumir la continua exigencia de la competitividad asociada a la consecución del éxito, y proporcionarle estrategias psicológicas que mejoren su potencial deportivo. Junto a lo planteado, y procurando, no cometer contradicciones graves, el psicólogo deberá mantenerse en el marco de unos criterios éticos continuos, a lo largo de todo el trabajo psicológico desarrollado. Todo planteamiento ético tendrá que luchar sistemáticamente con muchos de los problemas propios del deporte profesional: ¿acaso todo psicólogo que ha sabido que un deportista consumía sustancias poco saludables ha "denunciado" esta situación?; ¿cuando se ha potenciado desde la estructura deportiva un control excesivo sobre los hábitos alimenticios, el psicólogo ha procurado corregir estas circunstancias?...
- *No "caer en la trampa" del deporte espectáculo.* El psicólogo debe comprender, cuanto antes que, en gran medida, el deporte profesional está enfocado a la consecución de ofrecer al aficionado un gran espectáculo; este espectáculo gira alrededor de parámetros tales como el dinero, la audiencia, el número de asistentes, el resto de negocios complementarios (como, por ejemplo, la venta de ropa deportiva similar a la utilizada por los deportistas), los programas en los medios de comunicación -deportivos y no deportivos-, entre otros factores. Este mundo del espectáculo, pleno de atractivos que inciden directamente sobre la vanidad del ser humano, es muy tentador para cualquiera que se aproxime al mismo -incluido el psicólogo del deporte-. Por este motivo anteponer solo actuaciones y criterios profesionales a cualquier circunstancia propia del espectáculo deportivo, será la estrategia fundamental para conseguir los objetivos deportivos que el deportista quiere alcanzar y que, en definitiva, justifican el trabajo que desarrolla con él, este

psicólogo del deporte.

- ▣ *Trabajar con la seriedad de una ciencia consolidada.* El psicólogo que trabaja en el contexto del deporte debe tener siempre presente que la aplicación de sus conocimientos, a través de técnicas y estrategias, está sustentada en un cuerpo teórico ya consolidado, por lo que no nos ampara una disciplina en fase de desarrollo. De esta manera se debe abandonar el rol de psicólogo de "segunda clase" que trabaja en una disciplina "menor" de la psicología, que es el argumento que otros psicólogos utilizan para infravalorar nuestro trabajo. Pues bien, la perspectiva es claramente diferente como hemos apuntado y así, entre otras repercusiones, ser conscientes de que el psicólogo del deporte trabaja en una ciencia consolidada supone ofrecer un servicio de calidad al deportista, desempeñar el trabajo de una forma profesional y ética y, sobre todo, lograr el objetivo fundamental del cliente: aumentar su rendimiento para lograr una mejora de sus resultados deportivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balagué, G. (1997). Preparación psicológica en deportes individuales. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros Educación.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento psicológico*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Díaz, J. (2003). *Psicología de los bolos*. Santander: Federación Cantabria de Bolos.
- Dosil, J. (2001). La psicología del deporte desde el ámbito aplicado. En J. Dosil (Ed.), *Aproximación a la psicología del deporte*. Ourense: Gersam.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. (2003). 20 claves para afrontar el futuro de la psicología de la actividad física y del deporte en España. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 56(4), 519-529.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Dosil, J. (2005). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester: Wiley and Son.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (2001). Algunos retos del psicólogo del deporte. Reflexión desde la psicología profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 85-87.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Vives Benedicto, L. y Dosil, J. (2005a). *Psicología aplicada al motociclismo: Entrenando la mente del piloto*. Bogotá: Kinesis.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Vives Benedicto, L. y Dosil, J. (2005b). *Psicología aplicada a los deporte de motor: Motociclismo y automovilismo*. Sevilla: Wanceulen.
- García Más, A. (1997). Análisis psicológico del equipo deportivo. Las bases del entrenamiento psicológico. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Nieto, G. y Olmedilla, A. (1997). Intervención psicológica en deportes de equipo. En E.J. Garcés de Los Fayos (Coord.), *Manual de psicología del deporte*. Murcia: CapituloTres.
- Nieto, G. y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: Un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 127-142.
- Olmedilla, A. (2002). Programas de intervención psicológica en contextos deportivos. En A.

- Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coords.), *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Olmedilla, A., Ortín, F. y Lozano, F. (2003). Intervención psicológica en el alto rendimiento. En E.J. Garcés de Los Fayos (Coord.), *Áreas de aplicación de la psicología del deporte*. Murcia: Dirección General de Deportes de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Palmi, J. (1991). Entrenamiento psicológico para la competición. En J. Riera y J. Cruz (Eds.), *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.