



## Biblioteca Virtual

### **PSICOLOGÍA DEPORTIVA: NECESIDAD Y POSIBILIDADES DE INVESTIGACIÓN ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO: ALGUNAS DIRECTRICES**

Ps. Sandra yubelly García M.  
 Master en Psicología del Deporte  
 Directora de Desarrollo de PAR Ltda..

**El deporte, especialmente, el deporte de alto rendimiento, se ha visto implicado en un acelerado desarrollo y exigencia que demanda cada vez mayor apoyo técnico científico. Hoy los deportistas sostienen retos y alcanzan metas que hacía algunos años parecían sueños. Para ello se someten a rigurosos entrenamientos que cuentan con el concurso de numerosas disciplinas científicas que como la psicología deportiva han probado ser eficazmente necesarias si se quiere llegar a la cumbre obteniendo no sólo el rendimiento máximo sino el mejor desarrollo personal. En esta primera entrega queremos clarificar y compartir con nuestros lectores lo que significa el tema de entrenamiento psicológico y su importancia en la formación y el rendimiento deportivo.**

**"Existe un solo criterio de la actividad del psicólogo práctico del deporte: *ser útil al deportista y el entrenador, contribuir con su participación directa al crecimiento de los resultados deportivos y al perfeccionamiento de la personalidad del deportista*" (Gorbunov,G.D.1988).**

Creo no equivocarme al afirmar que si bien algunos estamentos deportivos en Colombia reconocen la necesidad del trabajo psicológico, este grupo sigue siendo una gran minoría y aunque pueden existir múltiples causas que expliquen esta situación, considero que una de ellas y muy importante consiste en que los psicólogos deportivos no hemos adelantado en nuestro país investigaciones serias que den respuestas eficaces a necesidades sentidas en este plano.

No quiero desconocer aquí por supuesto los esfuerzos aislados que se han realizado en algunas instituciones universitarias o en juntas municipales de deporte, esos intentos constituyen una base importante de donde partir ahora; pero creo, tal como señala Gould (Citado por Cruz y Riera, 1991) que si el psicólogo del deporte tiene que llevar a cabo una investigación seria, que sea beneficiosa para todos aquellos que estén relacionados con el mundo del deporte, se deben tener presentes tres puntos. En primer lugar, se deben identificar las preguntas clave que tengan una importancia práctica. El segundo punto hace referencia al uso de diferentes tipos de investigación en los estudios sobre deporte. El tercer aspecto hace referencia a la necesidad de un cambio en el enfoque metodológico en la investigación del deporte; los psicólogos del deporte deben darse cuenta de que no hay ningún método que sea siempre el mejor, por tanto deben utilizarse procedimientos metodológicos que sean variados así como innovadores.

Valga agregar, que "para examinar, adecuadamente, los aspectos psicológicos de la participación en el deporte, se necesitarán programas de investigación amplios, sistemáticos y bien dirigidos. Sin embargo, antes de iniciar tales proyectos, será necesario examinar el campo de estudio y determinar las líneas actuales de investigación, que proporcionen los mejores resultados tanto empíricos como aplicados".(Gould, D. citado por Cruz y Riera, 1991).

A modo de síntesis se plantean entre otras las siguientes posibilidades de investigación:

- Línea de intervención:

\* Adecuación de estrategias de intervención y regulación psicológica (Motivación, Control de tensión, Control de atención, Pensamiento e Imaginación, etc.) para quienes se inician en el deporte.

\* Efectividad de las diferentes técnicas de intervención psicológico-deportivas (Motivación, Control de tensión, Control de atención, Pensamiento e Imaginación, etc.)con deportistas de élite, de acuerdo al contexto y al deporte practicado.

\* Influencia y adecuación de técnicas grupales de intervención sobre el rendimiento del equipo deportivo.

- Línea Pedagógica:

- \* Aspectos psicológicos que afectan el aprendizaje y rendimiento del niño deportista.
- \* Influencia de los padres sobre el rendimiento del niño deportista.
- \* Comunicación entrenador-deportista: Modelos y resultados.
- \* Estereotipo, rol y género en deporte.
- \* Aspectos psicosociales del deporte.
- \* Usos del deporte en el campo de la rehabilitación física y social.

- Línea Experimental:

- \* Criterios psicológicos para la selección de talentos deportivos.
- \* Creación y/o estandarización de pruebas psicológico-deportivas.
- \* Bioingeniería y psicología deportiva.
- \* Simulación competitiva en laboratorio.
- \* Desarrollo y entrenamiento de destrezas psicológicas en laboratorio.

Pero estos problemas y estas líneas de investigación serán inútiles, si el psicólogo deportivo ignora qué objetivos puede tener para el estudio del deporte. Complementando lo dicho por Daniel Gould pueden proponerse los siguientes:

1. Identificación y solución a problemas psicológico-deportivos en el deporte de base y alto rendimiento a nivel regional y nacional.
2. Proporcionar información psicológica que ayudará a los que están relacionados con el deporte infantil y juvenil a dar a sus jóvenes participantes experiencias positivas y productivas.
3. El mejoramiento evolutivo de los deportistas jóvenes, en cuanto tiene que ver con la calidad de vida y los resultados deportivos.
4. Someter a prueba la teoría psicológica existente en el ámbito deportivo.
5. Desarrollar nuevas teorías que tengan en cuenta entornos deportivos altamente complejos. La teoría actual no tiene respuestas a todas las preguntas realizadas por los psicólogos del deporte.
6. El mejoramiento académico técnico de entrenadores, profesionales vinculados al deporte y deportistas en general.
7. Dignificación del rol del psicólogo deportivo en lo que respecta a profesionalización, ética, pedagógica, socialización y remuneración económica.

Pero aunque todo esto debe tenerse en mente y ya para finalizar esta intervención quiero subrayar, tal como lo hacen Martens, Siendentop, Smith y Smoll, Gould, (Cruz y Riera, 1991) que:

"Uno de los objetivos mas importantes del psicólogo del deporte es llevar a cabo una investigación socialmente significativa, que suponga una contribución relevante para todos aquellos relacionados con el deporte.

Nos encontramos en un área que esta empezando su desarrollo y tenemos delante de nosotros la oportunidad de llevar a cabo investigación que puede tener un gran impacto en los muchos millones de personas que se desempeñan en el deporte. necesitamos pararnos a reflexionar, dar un paso atrás y examinar tanto las cuestiones prácticas como teóricas. además debemos ampliar nuestros horizontes, empleando metodologías diversas, entornos de investigación diferentes, así como distintas aproximaciones paradigmáticas al campo del deporte".

**ABA Colombia**  
**Asociación Colombiana para el Avance de las Ciencias del Comportamiento**  
**web@abacolombia.org.co**

Este artículo proviene de: [www.abacolombia.org.co](http://www.abacolombia.org.co)  
Todos los derechos reservados ©2003