

## **CIENCIA**

### **PSICOLOGÍA DEPORTIVA. DESARROLLO – OBJETO – UBICACIÓN – TAREAS – RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN**

**Por: Jürgen R. Nitsch y Dietmar Samulski**

#### **RESUMEN**

La Psicología Deportiva es presentada como ciencia independiente, pero aún muy joven. Psicología Deportiva es de comprenderse no sólo como una forma de la Psicología aplicada (Psicología en el deporte), sino también como Psicología del Deporte, que ha desarrollado su propia teoría y métodos específicos deportivos. Su objeto de investigación son las acciones deportivas, las que son analizadas en su estructura básica.

Adicionalmente se presenta en sus múltiples interrelaciones, hacia la Psicología (como ciencia madre), hacia otras Ciencias del Deporte (como ciencias paralelas) y hacia la Práctica Deportiva (como campo de aplicación).

Sus tareas más importantes se dejan resumir en tareas de la investigación, aplicación y transmisión de conocimientos. Finalizando se da una corta visión sobre algunos resultados de investigación entre otros del ámbito de la investigación de la motivación y personalidad, de la investigación del stress y entrenamiento y de la sensomotricidad.

#### **1. Desarrollo de la Psicología Deportiva**

Los problemas psicológicos del deporte han encontrado interés científico ya desde muy temprano. Un impulso aún más fuerte comenzó en los años 60. Entre los años 1968 y 1975, se han documentado muchos más de 6.000 trabajos sobre Psicología. En este tiempo tiene lugar la fundación de las primeras Sociedades de Psicología Deportiva:

- (1) 1965 Fundación de la Sociedad Internacional de Psicología Deportiva (ISSP)
- (2) 1969 Fundación de la Sociedad Europea de Psicología Deportiva (FEPSAC)
- (3) 1970: Fundación de la Sociedad Suramericana de Psicología Deportiva (SSPD)

Además se han realizado los siguientes Congresos:

- 1965: I Congreso Mundial de Psicología Deportiva, en Roma, Italia.
- 1968: II Congreso Mundial de Psicología Deportiva en Washington, Estados Unidos.
- 1970: I Congreso Suramericano de Psicología Deportiva en Santiago de Chile, Chile.
- 1972: III Congreso Europeo de Psicología Deportiva, en Colonia, Alemania Federal.
- 1973: III Congreso Mundial de Psicología Deportiva, en Madrid, España.
- 1973: II Congreso Suramericano de Psicología Deportiva, en Bogotá, Colombia.
- 1976: III Congreso Suramericano de Psicología Deportiva, en Guayaquil, Ecuador.
- 1977: IV Congreso Europeo de Psicología Deportiva en Praga, Checoslovaquia.

—1978: V Congreso Europeo de Psicología Deportiva, en Varna, Bulgaria.

Existe una revista oficial sobre Psicología Deportiva que se publica cada 4 meses, por la Sociedad Internacional de Psicología Deportiva:

“International Journal of Sport Psychology”

Dirección: c/o Edizioni LUIGI POZZI. Via Panamá 68, 00198 Roma, Italia.

## **2. Definición de Psicología Deportiva**

Existen diversos conceptos definitorios de la Psicología Deportiva, dado que están basados en diversas posiciones básicas de las teorías científicas. Presentaremos 2 definiciones de la Psicología Deportiva.

SCHILLING (1974, 14), entiende por Psicología Deportiva una “psicología especial” que analiza e investiga los procesos psíquicos y sus fenómenos, los cuales tienen lugar antes, durante y después de la actividad deportiva; también investiga las causas y los efectos de estos procesos.

NITSCH (1978, 1), define así la Psicología Deportiva: “La Psicología Deportiva se caracteriza como una ciencia empírica, la cual analiza, investiga, estudia las condiciones, transcurso y consecuencias de la regulación psíquica de las acciones relacionadas con el deporte y deduce posibilidades de su modificación. Por acciones relacionadas con el deporte se entiende todas aquellas acciones que están inmensamente orientadas a los sucesos deportivos (por ejemplo, el comportamiento de los espectadores), que se organizan y regulan con un objetivo (p.e., el comportamiento de los profesores de deporte, de entrenadores y árbitros) o se realizan en forma activa (la actividad deportiva en el deporte de alto rendimiento en el deporte escolar, masivo, recreativo o de rehabilitación).

De la última definición se puede dar realce a las siguientes características:

- (1) La Psicología Deportiva es una ciencia empírica, esto es, es una ciencia experimental, la cual intenta lograr el conocimiento científico, por medio de métodos científicos.
- (2) Una tarea importante de la Psicología Deportiva es la investigación, esto es, la descripción, pronóstico y explicación de las acciones deportivas, en las cuales se utilizan los métodos generales de investigación.
- (3) Concepto básico de la Psicología Deportiva es: la idea de que las acciones deportivas son reguladas psíquicamente y que las acciones deportivas, a su vez, pueden influir la psiquis (principio del modelo de regulación con función de retroinformación).
- (4) La Psicología Deportiva investiga acciones relacionadas con el deporte; su campo de aplicación es el deporte (deporte escolar, deporte de alto rendimiento, deporte recreativo de tiempo libre, etc.).
- (5) La Psicología Deportiva busca posibilidades, de cómo los procesos psíquicos de regulación pueden ser influidos, con el fin de mejorar la calidad de las acciones deportivas, por medio de qué procedimientos de modificación (p.e., por medio del empleo de técnicas de relajación).

## **3. El objeto de la Psicología Deportiva: la acción deportiva**

Como acción se entiende un comportamiento consciente, dirigido. La finalidad general de la acción tenemos en la optimización de la referencia individual al medio ambiente.

NITSCH (1975, 48), diferencia las siguientes características de acciones deportivas:

(1) “La acción deportiva es una acción de movimiento”: la acción deportiva siempre incluye una acción externa. Bajo este aspecto se presentan los siguientes problemas psicológicos básicos:

- (a) La regulación psíquica del movimiento (control psíquico de movimiento).
- (b) La regulación de lo psíquico por medio del movimiento (p.e., por medio de terapia de movimiento).

(2) “La acción deportiva es una acción de rendimiento”: con la acción deportiva es importante la relación gasto-efecto como expresión de la eficiencia propia. Aquí, por poner como base medidas personales de interpretación, no se trata de determinaciones objetivas de rendimiento, sino de determinaciones subjetivas de rendimiento. Tan solo en el marco del deporte de alto rendimiento sucede una orientación complementaria mediante medidas dadas (externas) de calidad.

Además en el deporte no se piensa en rendimientos de producción (trabajo), sino en rendimientos de ejecución.

Bajo este aspecto se presentan los siguientes problemas:

- (a) El génesis de exigencias subjetivas de rendimiento y de jerarquías de exigencias.
  - (b) Los efectos de exigencias objetivas de rendimiento y sus relaciones con los objetivos subjetivos.
  - (c) El proceso de la determinación subjetiva de rendimiento y la evaluación de resultados de acción.
  - (d) El retroefecto de rendimientos realizados a las, exigencias subjetivas de rendimiento.
- (3) “La acción deportiva es una acción orientada por normas”: la ejecución deportiva está orientada por valores dados, por normas y reglas y sus resultados están evaluados según determinados criterios dados.

Bajo este aspecto se presentan los siguientes problemas:

- (a) El proceso social de la formación deportiva específica de valores, normas y reglas.
- (b) El proceso de la adquisición de valores, normas y reglas.
- (e) Las condiciones psicológicas y resultados de cumplir las reglas o de no cumplirlas.

Si resumimos las características mencionadas de la acción deportiva —el movimiento, el rendimiento, las normas—, entonces la acción deportiva se puede determinar como una acción de movimiento que está orientada al rendimiento, que se ejecuta y que está dirigida por normas sociales.

#### **4. Ubicación de la Psicología Deportiva**

(Ver Modelo de relaciones fundamentales de la Psicología Deportiva).

##### **(1) La Psicología Deportiva y la Psicología**

La Psicología Deportiva no debe ser entendida sólo como una materia especial de la Psicología aplicada. El deporte y las acciones deportivas tienen sus propias reglas, estructuras y principios.

De aquí, según NITSCH (1978, 32), se pueden deducir dos tesis:

- (a) En la solución de sus problemas, la Psicología Deportiva, sólo puede recurrir limitadamente a los métodos y conocimientos científicos de otros campos de la psicología, p.e., por cuestiones de validez, los tests de

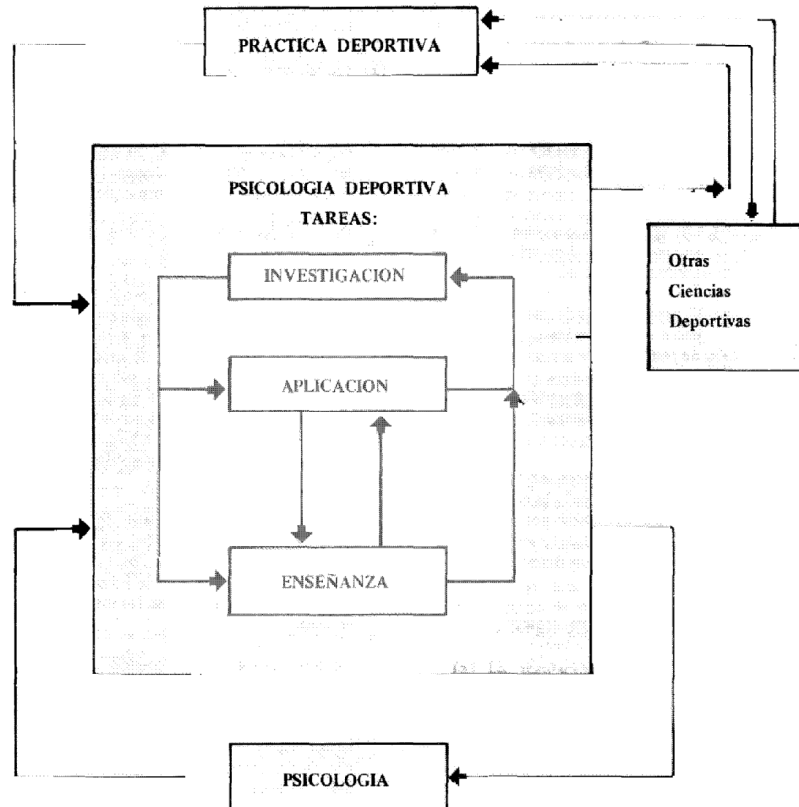
medición de motivación general para el rendimiento, no pueden ser transferidos a la motivación para el rendimiento específicamente deportivo.

Para los problemas esenciales de la Psicología Deportiva no existen conceptos psicológicos generales, p.e., para la comprensión de los procesos de interacción y de toma de decisiones en los juegos de equipo.

De aquí, surge la consecuencia de que la Psicología Deportiva ciertamente recurre a las teorías y métodos psicológicos, pero se adapta y se desarrolla en las situaciones deportivas. En determinados casos, deben ser elaborados nuevos métodos específicamente deportivos.

(b) Por medio del desarrollo de teorías de la Psicología Deportiva y métodos específicamente deportivos, la Psicología Deportiva puede contribuir al desarrollo de la Psicología.

Así pues, la Psicología y la Psicología Deportiva están en relación de compañerismo.



Modelo: Relaciones Fundamentales de la Psicología Deportiva (Ver NITSCH 1975, 51).

(2) La Psicología Deportiva y la Ciencia Deportiva.

Como ciencia “joven”, la Ciencia Deportiva todavía no se deja definir exactamente y no se deja delimitar de otras ciencias; integra un gran número de diversas teorías y conceptos. La Psicología Deportiva, entre tanto, es un componente integrado de la Ciencia Deportiva. Se establece una relación interdisciplinaria con las siguientes CIENCIAS deportivas:

### Medicina Deportiva

- Cuestiones de carga psico-física
- Problemas de stress
- Perturbaciones en el desarrollo psíquico.

### **Fisiología Deportiva**

- Aspectos neurofisiológicos de aprendizaje
- Formulación de cuestiones sensomotrices
- Mediciones de carga psicofisiológica
- Principios de carga y de relajación, etc.

### **Sociología Deportiva**

- Interacciones y comportamiento de grandes grupos
- Comportamiento de los espectadores
- Socialización por medio del deporte
- Roles, importancia y significado de las normas y valores en el deporte

### **Teoría del Entrenamiento y del Movimiento**

- Aprendizaje sensomotor
- Métodos de entrenamiento psicológico, p.e., entrenamiento mental
- Técnicas de relajación y principios de carga en el entrenamiento
- Stress en el entrenamiento y en la competencia
- Control de entrenamiento y test deportivos

### **(3) Psicología Deportiva y Práctica Deportiva:**

Se puede decir con seguridad que una de las tareas de la Psicología Deportiva es la aplicación de las teorías y de los métodos de la Psicología Deportiva en la praxis deportiva, también debe hacerlos útiles (las teorías y los métodos) para la praxis deportiva. Esto no quiere decir que la tarea de Psicología Deportiva deba reducirse a una función de simple servicio. La Psicología Deportiva no está hecha para prescribir a los practicantes, unas recetas de patente, como muchas veces se espera.

La psicología Deportiva también se desarrolla como ciencia.

Por lo tanto, hay que prestar atención para trabajar con exactitud científica en la praxis deportiva (considerando los criterios de calidad) y que no convierta en (ninguna) Psicología, que simplifica todos los fenómenos.

Por otro lado, la praxis deportiva es un campo ideal de investigación para la Psicología Deportiva. Necesita el deporte para comprobar sus teorías y para poder aplicar sus métodos.

Un problema estriba en el hecho de que los psicólogos deportivos y los que se ocupan de la parte práctica, tengan diversos conceptos y comprensión de lo que es la ciencia y de lo que es la praxis. En este caso, cada parte debe aprender de la otra, esto es, las personas que se ocupen de la parte práctica, p.e., el entrenamiento debe desarrollarse con ayuda de los psicólogos deportivos tanto en el campo teórico y metodológico; los psicólogos deportivos deben aprender a comprender la realidad y los problemas de la práctica deportiva con la ayuda de las personas que se ocupan de la parte práctica.

Sobre esta base se puede desarrollar una buena cooperación que ayudaría tanto a la psicología como a la praxis deportiva.

## **5. Tareas de la Psicología Deportiva**

### (1) Asignación general de tareas

La teoría general de la Psicología Deportiva descansa en la descripción de las acciones deportivas, con el objetivo práctico de una regulación óptima de la conducta deportiva. Esta tarea general se puede analizar en la siguiente forma:

- (a) Tareas de investigación
- (b) Tareas de aplicación
- (c) Tareas de enseñanza

### (2) Tareas de investigación

La investigación de la Psicología Deportiva se orienta al descubrimiento de leyes psicológicas con el fin de explicar y predecir las acciones deportivas.

A este respecto, surgen tres cuestiones fundamentales:

#### (a) Análisis de condiciones

Qué requisitos individuales y qué condiciones ambientales determinan la acción deportiva? p.e., el análisis de la estructura motivacional, de la estructura de la personalidad, de las capacidades y de las habilidades, del grado de dificultad de su tarea, de la influencia de los espectadores, de las influencias climáticas.

#### (b) Análisis de procesos

Qué leyes obedece la regulación psíquica de la acción deportiva? p.e., investigación de procesos (tales) como anticipación, percepción, programación de movimiento, interpretación, procesos de memoria, etc.

#### (c) Análisis de consecuencias

Qué consecuencias psíquicas tiene la actividad deportiva? p.e., fenómenos de cansancio y de saturación, cambios de la personalidad, perturbaciones del desarrollo, fenómenos de stress.

### (3) Tareas de aplicación

Las tareas relacionadas con la aplicación son, en primer término la de diagnosticar y en segundo término la de modificar la acción

—Diagnóstico en el deporte

El diagnóstico de la Psicología Deportiva abarca todos los conceptos metodológicos para la comprensión de los requisitos y condiciones individuales y de las consecuencias de las acciones deportivas.

Aquí se trata por ejemplo, de la comprensión de las habilidades (tests deportivos) y capacidades, de la estructura de la personalidad, de la inteligencia de juego, de la motivación para el rendimiento, de la agresión, de la carga de stress y del cansancio, del gusto y de la satisfacción que proporciona el deporte, de la capacidad de recibir carga física y psíquica del rendimiento durante el entrenamiento y durante la competencia (p.e., la aplicación de esos tests sirve para la optimización de las decisiones prácticas tales como la selección de talentos, las recomendaciones de especialización, la organización de equipos, el desarrollo de programas de entrenamiento, la planeación de competencias, la planeación de terapias deportivas).

—Modificación en el deporte

Aquí se trata del influjo orientado del comportamiento de otros, en el deporte.

Esto puede realizarse en dos formas

(a) Por medio de medidas orientadas a la personalidad.

Aquí se trata de la modificación de la estructura de las capacidades y de la estructura de la motivación,

p.e., la mejora de las capacidades y habilidades por medio del empleo de determinadas técnicas de aprendizaje, participación de los motivos del éxito y el desarrollo y fomento de la motivación para el rendimiento por medio de los correspondientes programas de motivación (es importante la relación entre la capacidad de rendimiento y la presteza para el rendimiento), estabilización del stress y de la competencia por medio de la aplicación de métodos de regulación psíquica, control de la agresión.

(b) Medidas orientadas al ambiente

Aquí diferenciamos entre la modificación de dificultades y la modificación de incentivos, p.e., elogio o reconocimiento social.

La modificación de dificultad se logra, p.e., por medio de la variación de la asignación de tareas y de la dificultad de la tarea, por medio de la organización de los tiempos de carga y de descanso, por medio del empleo de medios adicionales y aparatos y por medio del estilo de participación y comunicación del profesor.

La modificación por medio de incentivos

Se relaciona con las consecuencias positivas y negativas que son de esperar en forma inmediata, de la actividad deportiva (sistema de elogio y reconocimiento, riesgo de lesiones).

Hay que tener en cuenta, que los escolares o los respectivos deportistas no hay que motivarlos sólo por medio del elogio externo (p.e., reconocimiento social o elogio del profesor — motivación extrínseca), sino que quien practica deporte debe auto motivarse por medio del gusto que proporciona la práctica del deporte o por medio de la satisfacción de un logro de aumento en el rendimiento (motivación intrínseca).

(4) Tareas de Enseñanza

Las tareas fundamentales de enseñanza estriban en la explicación de problemas psicológicos en el deporte y en la transmisión de los conocimientos y métodos de la Psicología Deportiva en:

—Los inicios científicos

- Otras disciplinas científicas (p.e. medicina, fisiología)
- Los que se ocupan de la praxis (p.e. profesor, entrenador).
- El público.

## 6. Resultados de investigación de la Psicología Deportiva

### (1) Deporte y Personalidad

Muchas investigaciones se ocupan de la pregunta hasta qué punto el deporte o determinada clase de deporte requiere una cierta estructura de personalidad y hasta qué punto a su vez, el deporte influye sobre el desarrollo de la personalidad (ver SACK, 1975; SINGER & HAASE, 1975).

Los resultados son contradictorios. A este respecto también se estudia la pregunta, hasta qué punto la agresividad es un requisito para determinada clase de deporte? y, bajo qué condiciones se forma la conducta agresiva en el deporte y cómo puede ser controlada?

### (b) Deporte y Motivación

Existe una serie de trabajos sobre la motivación para el rendimiento en el deporte (HECKER, 1974; NITSCH, 1976; CRATTY, 1973; GABLER, 1972).

Ellos investigan, entre otras cosas, el desarrollo y fomento de la motivación para el rendimiento; la elaboración del éxito y del fracaso, la fijación del nivel de aspiración, la satisfacción en el deporte, la motivación deportiva estable y a largo plazo, la atribución de causas.

Una escala de análisis ha dado como resultado, que no se puede hablar “de la” motivación deportiva, sino que pueden presentarse muy diversos (interindividuales y relativos al deporte) —motivos que van desde el fomento de la salud, de la sociabilidad, del reconocimiento social y de la auto-afirmación hasta la autorrealización—; estos motivos pueden presentarse en diversas combinaciones (ver GABLER, 1972; ADL, 1973). Para la clase de deportes, HECKER ha desarrollado algunos programas de motivación y ha logrado resultados positivos. Para el deporte de alto rendimiento, la motivación de deportistas, después de una serie de éxitos o fracasos, constituye un problema decisivo.

### (c) Métodos de entrenamiento psicológico en el deporte

Existen diferentes métodos psicológicos de entrenamiento. El entrenamiento mental (el movimiento es ejecutado en forma de pensamiento o de imaginación antes de la ejecución práctica en sus secuencias de movimiento), es el método más efectivo; este entrenamiento ya ha sido practicado con éxito por parte de algunos deportistas de alto rendimiento (ver ULICH, 1973; VOLPERT, 1976). Simultáneamente sirve para la concentración en la competencia.

También las técnicas de regulación psíquica tales como el entrenamiento autógeno, son practicadas por algunos deportistas (ver KEMMLER, 1973; GERON, 1975).

Se han desarrollado también técnicas de simulación de competencia (p.e., durante el entrenamiento se reproducen ruidos o voces de espectadores que gritan contra el equipo), con el fin de adaptarse a la situación de competencia.

### (d) Stress en el deporte



Es un hecho conocido que la situación de competencia representa (para muchos deportistas) una situación de alarma, esto es, una situación extremadamente stressante; este fenómeno se puede observar ante todo inmediatamente antes de la competencia. Existe una cantidad de investigaciones sobre el fenómeno “stress precompetitivo” y sobre técnicas para dominar el stress (ver NITSCH & UDRIS, 1976; PUNI, 1969),

Por otro lado, se han desarrollado conceptos para eliminar y compensar el stress.

También en jugadores y entrenadores se puede observar una y otra vez acciones en estas situaciones extremas. En este caso, se deben desarrollar las correspondientes técnicas de control.

#### (e) Grupos en el deporte

Existen numerosas investigaciones sobre las interacciones sociales, sobre el rendimiento de equipos, sobre cohesión de grupos, liderazgo, riesgo en grupos —entre otros— (ver LUSCHEN, 1966; ADL, 1974 Socialización en el Deporte); estos procesos desempeñan un papel importante ante todo en los juegos deportivos. El entrenador debe conocer las acciones de un grupo deportivo que obedecen a una ley, para poderla (y poderlos) guiar y regular correctamente. Especialmente en la integración de nuevos jugadores, p.e., de “estrellas”, en las derrotas y en las concentraciones de entrenamiento de larga duración el “controlador del grupo” encuentra siempre problemas y conflictos sociales.

#### (1) Deporte y clase

Aquí se trata de la optimización de las condiciones de la formación (didáctico metodológica, p.e.) y de la clase, lo mismo que de las condiciones de educación y de la socialización.

Son problemas centrales tales como la optimización de la adquisición de habilidades, el stress en la clase, el contento, la paz y la tranquilidad que puede proporcionar la clase; el efecto de la actividad deportiva sobre la capacidad de rendimiento mental, el fomento de la motivación deportiva estable y los procesos de socialización en la clase de deportes. Especialmente sobre “interacción profesor-alumno” existen numerosas investigaciones (ADL, 1974; GROSSING, 1977). Hay que tener presente el hecho de que la clase de deportes no debe ser considerada como simplemente una comunicación de técnicas, sino que ésta gana importancia y refuerza los objetivos de aprendizaje cognitivo, afectivos y sociales.

#### (g) Deporte y salud

Se formula la pregunta: cuáles son las posibilidades terapéuticas y preventivas del deporte, en el sentido de una regulación de la psiquis por medio de la actividad deportiva, en relación especialmente con el deporte recreativo o de tiempo libre y el deporte de rehabilitación. Se ha desarrollado una serie de medidas de terapia deportiva (ver RIEDER, 1971, 1975).

Se parte de que el movimiento y el deporte incluyen efectos psicosociales favorables (p.e., intensificación de la experiencia propia, fomento de la autodisciplina y del comportamiento social: Deporte como terapia.

Hay que mencionar que en el deporte de alto rendimiento, ante todo en la niñez (edad), pueden aparecer desequilibrios o perturbaciones sociales y de desarrollo, que posteriormente no pueden equilibrarse.

#### (h) Deporte y sensomotricidad

En este respecto se trata de los aspectos de la coordinación sensomotriz del desarrollo sensoriomotor, de la corrección y regulación del movimiento, de procesos de anticipación y automatización de la transferencia y la memoria motriz, etc. (ver MEINEL, 1976; VOLPERT, 1971,

(i) Métodos en el deporte

Se ha desarrollado una serie de investigaciones y procedimientos de test (ver, entre otros, ASP, 1975).

Por ejemplo: cuestionarios de motivación específicamente deportiva, contento, gusto, sosiego y paz que puede producir el deporte, la agresión en el deporte, la carga en el deporte, el test de síntoma de carga, las estructuras de personalidad, etc.

La observación de clase y de competencia, observación de juegos.

Desarrollo de test para la comprensión de capacidades motrices deportivas y habilidad, baterías de tests.

Desarrollo de tests de personalidad y de creatividad.

Muchos procedimientos deben ser aún validados, modificados y desarrollados.

Hay que admitir (que debe hacerse) una aplicación crítica y una interpretación cuidadosa e inteligente de los resultados de los tests.

#### **DATOS PERSONALES DEL AUTOR**

Profesor Doctor, JURGEN R. NITSCH, Jefe del Instituto de Psicología Deportiva de la Escuela Superior del Deporte de Colonia, Alemania Federal y Vice-presidente de la Sociedad Alemana de Psicología Deportiva.

Profesor DIETMAR SAMULSKI, Licenciado en Educación Física y Psicólogo del Deporte, trabajó durante 3 años en docencia e investigación en el Instituto de Psicología Deportiva, Colonia.

Desde 1977 es miembro del Convenio Colombo- Alemán de Educación Física, Deporte y Recreación y es profesor visitante en la Universidad del Valle en la cátedra de Psicología del Deporte y se desempeña como coordinador de Seminarios Científicos del Deporte, tanto nacionales como internacionales.

#### **Dirección de Autores**

Prof. Dr. Jürgen R. Nitsch. Jefe, Instituto de Psicología Deportiva. Escuela Superior del Deporte, Colonia, Carl Diem Weg D-5000 Köln 41

Prof. Dietmar Samulski. Apartado Aéreo 10417, Cali. Colombia.