PubliCE, (PubliCE) 2004

Monograph

El Nuevo Rol del Psicólogo Deportivo: El Entrenamiento Integral

María del C Pulgarin Medina

RESUMEN

En este artículo se hace una defensa de la postura de que el psicólogo deportivo no ha de ser un profesional específico dentro del equipo técnico de los entrenadores. Se parte de la idea de liderazgo de grupo para ofrecer líneas de actuación de cara a una mejora del entrenamiento a través de las aportaciones que la Psicología del Deporte puede hacer a los entrenadores. Se busca por tanto una mejora de la calidad profesional del entrenador desde el concepto “entrenamiento integral”.

Palabras Clave: liderazgo de grupo

Desde hace años, quizá tantos como existe la Psicología del Deporte como campo diferenciado dentro de nuestra disciplina, vemos que periódicamente se lanza la idea del psicólogo deportivo como figura necesaria dentro de los grupos y equipos técnicos de las entidades deportivas. Hay quien hace defensa de este rol como algo diferenciado de entrenador argumentando que “hay estrategias psicológicas que el entrenador no puede dominar” para justificar las funciones específicas del psicólogo dentro de las entidades deportivas (Buceta, 1998). Este tipo de concepciones ha traído como consecuencia la adopción de modelos que no han satisfecho las demandas que los técnicos y dirigentes deportivos han realizado a la Psicología. A nuestro entender la razón de este relativo desajuste ha radicado precisamente en esa especialización de funciones que ha hecho que el trabajo del psicólogo se haya visto como algo diferenciado del trabajo habitual del entrenador y el consiguiente recelo del colectivo que precisamente es nuestro primordial campo de trabajo.

En un mundo como la competición profesional: ligas, torneos, campeonatos, juegos olímpicos y demás eventos, donde se hace tanto hincapié en la máxima concentración en períodos competitivos y el entrenamiento de las habilidades perceptivo-motrices en los ciclos de entrenamiento, la aparición de una figura distinta al entrenador, aun trabajando de manera coordinada, que tiende a “sacar” al deportista de sus tareas especificas: preparación física, técnica o táctica, para realizar actividades fuera de contexto, puede percibirse por parte del atleta como un trabajo poco efectivo. Por otra parte, los problemas de liderazgo de equipo o de aceptación del entrenador en los deportes individuales no se solucionan mediante la incorporación de un segundo profesional, por mucho que se insista en que tiene una formación previa en la especialidad deportiva con la que trabaje.

Sin embargo, el componente psicológico dentro del trabajo con deportistas no debe cuestionarse, ya que es precisamente en él donde radica el éxito y la calidad que diferencia un sistema de entrenamiento de otro. Todo buen entrenador sabe que ha de manejar determinadas habilidades si quiere lograr un rendimiento óptimo y duradero, y que estas estrategias no vienen de sus conocimientos técnicos y tácticos sino mas bien de su capacidad de observación, de afrontamiento de cuestiones puntuales, de su capacidad de comunicación, del manejo de contingencias... ¿Cuál es, pues, el hueco que la Psicología puede, y debe, rellenar de cara a su aceptación e incorporación plena dentro del deporte?

Nuestra respuesta, producto de la experiencia de mas de diez años dentro de la formación de entrenadores de fútbol en sus distintos escalafones, de la práctica deportiva en diferentes niveles y de la difusión de la Psicología del Deporte en variados contextos a todos los profesionales interesados, va dirigida al concepto de "entrenamiento integral".

Esta idea, ya conocida dentro de ciertos métodos de entrenamiento en los que se conjuga la preparación física con el entrenamiento técnico-táctico, puede ser la base de la conjugación del trabajo del psicólogo deportivo como parte del equipo técnico que asesora al entrenador, mediante la formación de monitores y preparadores deportivos en aquellas estrategias y metodologías propias de la Psicología y favoreciendo la inclusión dentro de sus programas de entrenamiento aquellas técnicas que optimicen el rendimiento de sus deportistas. Ya Weinberg y Gould (1996) insisten en la idea de unir conocimientos teóricos con práctica profesional. De hecho, un manual clásico para los psicólogos deportivos aplicados como el de Harris y Harris (1987) esta dirigido especialmente a los entrenadores que desean aplicar los conocimientos de la Psicología a su trabajo cotidiano mediante la explicación de técnicas como el trabajo por objetivos, la relajación y la visualización, la concentración, el afrontamiento cognitivo y otras.

Visto de este modo ¿cuál sería el modo de trabajo del psicólogo deportivo que proponemos y en qué se diferencia del existente hasta ahora? En primer lugar proponemos al profesional conocedor de la práctica deportiva, pero no vemos necesaria su especificidad con los deportistas sino con los entrenadores, es decir: no creemos viable la presencia del psicólogo deportivo del equipo "X" o del atleta "Y", pero sí sería deseable que en entidades deportivas, ya sean clubes, escuelas deportivas o asociaciones, se cuente con la presencia de un profesional encargado de diseñar las actuaciones pertinentes según las necesidades del sector/especialidad con el que vaya a trabajar, con el momento de la temporada deportiva y las demandas que este hecho genera en los atletas, y que se mantenga un contacto permanente con aquellos entrenadores de una misma disciplina. Dentro de este sistema, y en segundo lugar, nuestra propuesta iría dentro de estas posibles campos de actuación:

a. Formación de monitores y entrenadores en aquellos temas específicos de la especialidad deportiva con la que se trabaje, para sensibilizar sobre la importancia del plano psicológico en el deporte y propiciar el contacto entre profesionales a modo de "terapia de grupo" que permita el intercambio de opiniones sobre un mismo tema. El uso de la resolución de casos suele ser un modo de trabajo sencillo y a la vez práctico que suele ser bien recibido por los profesionales intervinientes, ya que compartir experiencias y contrastar las posibles soluciones a las situaciones propuestas puede dar ideas al técnico deportivo en el planteamiento de las distintas dificultades que pueda encontrar en su trabajo.
b. Diseño de instrumentos que puedan aplicarse por parte de los entrenadores para la obtención de información relevante. En estos casos estaría también la adecuación de aquellas pruebas y cuestionarios estandarizados a la realidad deportiva con la que se esté trabajando. Dada la amplia experiencia en el uso de protocolos de observación de habilidades físicas y técnicas, el entrenador puede utilizar algunos de estos instrumentos para comprobar y conocer cuáles son las variables psicológicas más susceptibles de presentar variación, cómo detectarlas dentro del repertorio de conductas del atleta y cómo evaluar su mejora y adaptación a la situación requerida.
c. Observación de facetas y aspectos mejorables de la práctica entrenadora para su posterior trabajo supervisado. En este supuesto, quizá el más controvertido, este trabajo puntual iría dentro de estos temas:

1) Mejora de las habilidades de comunicación, ya que se observa que la mayoría de barreras y distorsiones que los deportistas van creando en su desarrollo como practicantes y competidores se producen debido a fallos a la hora de comunicar las intenciones del entrenador, la falta de comprensión en sus métodos y sistemas y los mecanismos de distorsión cognitiva que ello genera. Encontramos entrenadores con gran conocimiento que no consiguen sacar ese "cien por cien" de sus deportistas ya que transmiten de manera deficiente sus mensajes. Trabajar esta faceta hace no sólo que la percepción de la información y los canales de diálogo se mantengan abiertos, sino que sirve como modelo de actuación para los deportistas en su interacción con el resto de compañeros, en el caso de los deportes de equipo.

2) Utilización de técnicas de mejora del estado de forma como parte del entrenamiento deportivo. Nuestra experiencia (Pulgarin, 1996) recogía la posibilidad de utilizar las técnicas de métodos de autoayuda a la mejora de la práctica de las habilidades deportivas en equipo. Esta experiencia, heredera de otras similares con las mismas técnicas (Silva y Bernd, 1996) muestran las facetas positivas de que el entrenador sea quien las aplique, a la vez que refuerzan su capacidad de liderazgo para los deportistas individuales y los equipos. Por otra parte, el rol del psicólogo como coach deportivo o asesor de los deportistas, hace que el grado de intervencionismo del profesional de la Psicología Deportiva sea visto como positivo, ya que la labor de asesoramiento y de trabajo personal que este tipo de enfoques propone al cliente reduce en gran medida la apreciación de que es el psicólogo quien da las indicaciones, sino que éstas son producto de las decisiones tomadas de manera consciente por el individuo.

3) Manejo de situaciones específicas dentro del entrenamiento y la competición. Es frecuente la solicitud de asesoramiento psicológico cuando aparecen problemas de rendimiento deportivo o de situaciones personales que afectan al mismo. En estos casos se demanda del psicólogo una ayuda cuando el problema se encuentra asentado o no ha sido posible dar

solución con otro tipo de estrategias. Evidentemente, no estamos a favor de relegar al psicólogo a esta única función, ya que las posibilidades de éxito en el abordaje de situaciones problemáticas es directamente proporcional al tiempo que éstas circunstancias se lleven dando, al grado de compromiso de cambio por parte de los participantes y a la presencia o ausencia de factores que puedan ser directamente controlables por los deportistas y entrenadores, pero si el conocimiento de la realidad se hace desde un seguimiento periódico de las actividades y resultados obtenidos, la actuación en estos casos se puede realizar desde antes a través de las pautas de trabajo que pueden darse al entrenador sobre cómo prevenir y/o atajar los problemas de interacción, convivencia o bajadas de estados de animo que las diversas situaciones deportivas generan en el deportista.

4) Mejora en la planificación del entrenamiento a largo plazo. En situaciones en las que se requiere un trabajo en el que los logros son más lentos que en la competición profesional, p. ej. en deporte de base, un trabajo verdaderamente serio es lo deseable. Trabajar en el diseño, consecución y evaluación de objetivos deportivos puede ser la clave para que esta espera no sea percibida de manera ansió gena por los implicados en la práctica del deporte. Por otra parte, la adecuación de la formulación de ciertos objetivos y su conversión en metas alcanzables por uno mismo, no a partir de las influencias externas, mejora la percepción del "locus of control" del sujeto, y reduce la frustración ante la derrota.

Son nuestras propuestas de cara a dignificar el verdadero papel que el psicólogo deportivo puede tener en este amplio campo de trabajo y que a nuestro juicio ayudarían a mejorar su imagen y a clarificar su rol dentro del mundo en que nos movemos.

REFERENCIAS

1. Buceta, J. M (1998). Psicologia del entrenamiento deportivo. *Madrid: Dykinson*
2. Harris, D.V.; Harris, B.L (1987). Psicología del Deporte. *Integración mente-cuerpo. Barcelona: Hispano-Europea*
3. Pulgarin, M. C (1996). Diseño de un programa de entrenamiento psicológico en un equipo femenino de voleybol. *Revista de Psicología del Deporte 9-10, 65-75.*
4. Silva, J.; Bernd, E (1996). Método Silva para deportistas. *Tecnicas de control mental para estar en forma. Barcelona: Martínez-Roca*
5. Weinberg, R.S.; Gould, D (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico. *Barcelona: Ariel*