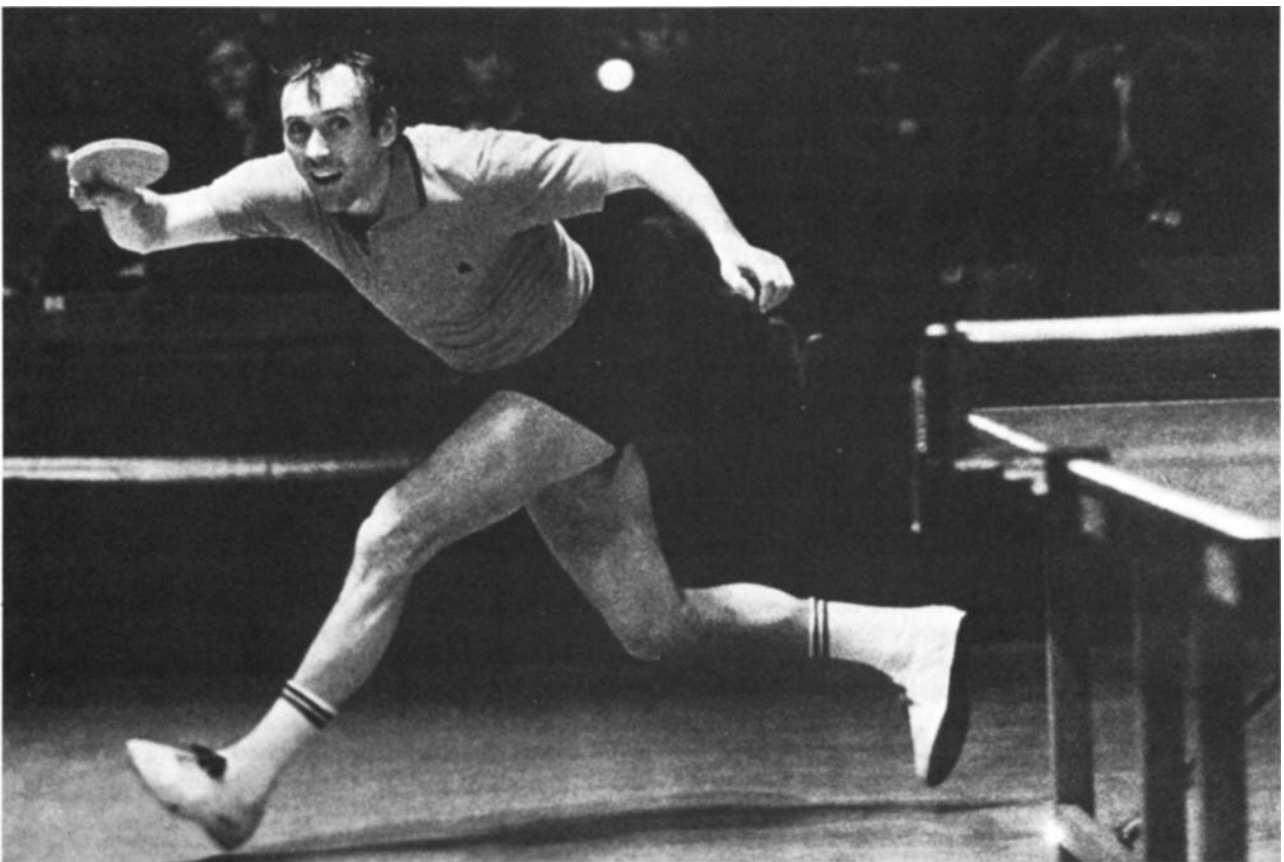


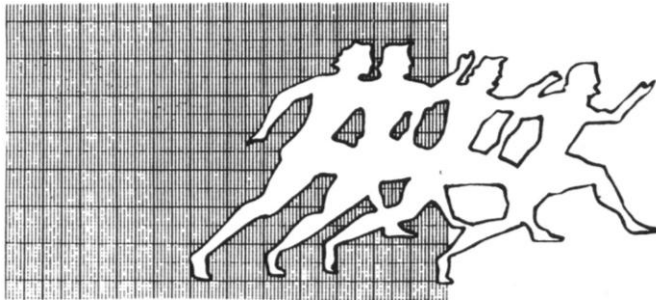
CRUZ, ROBERTS, PALMI, PÉREZ

APLICACIONES DE LA PSICOLOGIA DE L'ESPORT



Fotosport 80 - Walter Linnhoff

LA PSICOLOGIA DE L'ESPORT HA PASSAT DE FER UN PAPER TERAPÈUTIC A CENTRAR-SE EN LA PREPARACIÓ PSICOLÒGICA AMB FUNCIONS PREVENTIVES I EDUCATIVES



Introducció

Jaume Cruz i Feliu, professor de psicologia de l'esport a la Universitat Autònoma de Barcelona

La psicologia de l'esport té una curta història a la major part dels països. De fet, no ha aconseguit de ser reconeguda internacionalment com a disciplina independent fins al I Congrés Mundial de Psicologia de l'Esport, el qual es va celebrar a Roma el 1965. En foren dues conseqüències importants la fundació de la *International Journal of Sport Psychology* i la posterior aparició, el 1970, del *International Journal of Sport Psychology*. Per tant, només fa uns vint anys que aquesta disciplina ha quedat institucionalitzada a nivell teòric i com a àmbit d'investigació i aplicació, amb els seus corresponents òrgans de difusió.

Els primers psicòlegs que varen introduir-se en el món de l'esport estaven interessats, fonamentalment, a avaluar la personalitat dels atletes i donar solucions als problemes patològics d'aquests a partir d'un enfocament clínic. Aquest enfocament comportava limitacions en tres aspectes: a) pel fet de reduir la psicologia de l'esport a psicologia de l'esportista, de manera que molts autors estudiaven solament la persona que duu a terme l'activitat esportiva, sense tenir en compte tots els altres membres que intervenen en les diferents situacions esportives: entrenadors, adversaris, àrbitres, directius, espectadors, periodistes; b) pel fet d'internalitzar els trastorns de l'esportista com si es tractés de problemes de la seva personalitat, la seva motivació o la seva ansietat, sense que aquells s'analitzessin com a efectes de la interacció de l'esportista i els altres subjectes, objectes i situacions amb els quals aquell mantenia relació; c) pel fet de circumscriure també el rol del psicòleg de l'esport al treball amb atletes que presentaven problemes emocionals o de personalitat. (Per a un tractament més detallat d'aquests temes, veure Riera *Introducció a la Psicologia del Deporte* [1985]).

Paulatinament, *el camp* de la psicologia de l'esport s'ha anat engrandint. S'ha passat de l'estudi de l'esportista aïllat i del de la seva personalitat al de tota la situació esportiva, i s'ha centrat alhora l'interès en l'aplicació pràctica i en la preparació psicològica dels esportistes. Al mateix temps, el rol professional del psicòleg de l'esport ha evolucionat, fins al punt d'haver passat de ser una

funció eminentment clínica i terapèutica a esdevenir una altra de més preventiva i educativa. Aquesta funció es duu a terme, bàsicament, gràcies al assessorament d'entrenadors, pares, directius i altres subjectes implicats en l'acció esportiva, a fi de proporcionar-los una preparació psicològica supervisada. L'objectiu és que l'esportista arribi a ser autosuficient. A l'Estat espanyol –tot i que s'ha comptat amb la prestigiosa figura del malaguanyat José María Cagigal (Veure una valoració de la seva obra en el dossier que li va dedicar **Apunts. Educació Física** 1986, 6, 3-50) i malgrat que es va celebrar a Madrid, el 1973, el III Congrés Mundial de Psicologia de l'Esport– aquesta disciplina no ha assolit el rang d'especialitat acadèmica. Actualment només s'imparteixen cursos de manera regular en els INEF, en alguns cursos d'entrenadors i monitors esportius –com els de l'Escola Catalana de l'Esport– i el Departament de Psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona. Tot amb tot, l'interès per aquesta matèria és cada vegada major, com ho prova, per exemple, l'elevat nombre d'assistents –més de quatre-centes persones– als dos Congressos Nacionals que s'han celebrat els dos últims anys a Barcelona i Granada, respectivament. Igualment, des de 1983 existeix l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport i, a partir de les reunions del I Congrés Nacional, se n'han format d'altres set associacions de psicologia de l'esport en altres tantes comunitats autònomes, la qual cosa ha afavorit la creació de la Federació Espanyola d'Associacions de Psicologia de l'Esport. Així, doncs, malgrat que encara no existeixi un programa de formació de psicòlegs esportius, la situació ha anat canviant al nostre país, i són cada cop més els treballs d'investigació que es realitzen als INEF i a la universitat. Igualment, els centres d'iniciació tècnica i esportiva i les federacions han començat a comptar amb psicòlegs en la plantilla dels seus tècnics.

Aquest dossier

El present dossier sobre les aplicacions de la psicologia de l'esport pretén de reflectir els canvis d'interessos,

enfocaments i rols professionals que s'han produït a la nostra disciplina els darrers anys, i mostrar també algunes de les investigacions que s'estan duent a terme a Catalunya. El primer treball analitza l'estratègia d'investigació i intervenció psicològica en l'esport de competició per a infants. En aquest article, després de constatar-s'hi l'espectacular augment de competicions per a infants en els darrers anys i la polèmica que se'n segueix en el camp de psicologia de l'esport, es descriu una estratègia d'investigació que realitza successivament estudis de descripció, correlació i experimentació d'alguns dels aspectes d'interacció que es donen en l'esport per a infants. D'aquesta forma, es presenten dades que mostren que la influència de les experiències esportives en el desenvolupament psicosocial del nen és variable i que depèn de molts factors. S'hi pretén de conjuminar alhora la investigació amb la posterior intervenció psicològica, de manera que es doni un procés continu d'investigació-intervenció. Finalment, es recalca la importància del caràcter preventiu i d'assessorament a pares i entrenadors que té l'actuació del psicòleg en l'esport amb infants.

En el segon article, Glyn C. Roberts –professor del departament de cinesiologia de la universitat d'Illinois i coeditor de la nova revista *The Sport Psychologist*– clarifica d'una manera molt didàctica allò que la psicologia de l'esport pot aportar a l'entrenament mental. Roberts insisteix en el fet que la psicologia de l'esport no és pas cap tipus de teràpia que només pugui dur a terme el propi psicòleg. Qualsevol programa d'entrenament mental exigeix la col·laboració de l'atleta i de l'entrenador, i cal que aquest últim i el psicòleg de l'esport treballin en equip i tinguin present que l'esportista ha d'esdevenir cada vegada més independent i autosuficient. D'aquesta manera, el psicòleg especialista en l'esport es converteix en un més dels diferents tècnics que duen a cap l'entrenament; i, com aquests, és important que conegui les característiques de l'esport en el qual treballa, perquè

només en aquest cas serà capaç d'adequar el seu programa d'entrenament a les necessitats de l'atleta i d'entendre les demandes que li presenti l'entrenador principal.

Segueixen a continuació dos treballs de membres de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport. En el primer Joan Palmi –professor de psicologia de l'esport de l'INEFC al centre de Lleida– situa el lector davant d'un conjunt de tècniques concretes conegudes com a entrenament imaginat. De primer, l'autor especifica el denominador comú de tota pràctica imaginada o entrenament ideomotor, i en descriu les diferents teories explicatives. En la part central del treball, Palmi resumeix de forma molt sistematitzada les fases d'entrenament amb pràctica imaginada. Per últim, s'enumeren els avantatges de l'entrenament ideomotor i se'n destaca tant la contribució al millorament de l'execució d'una tasca motora com l'augment de l'autocontrol de l'esportista en la situació real de competició. En el següent article, Guillermo Pérez, a partir de la seva experiència en el treball amb tècnics, constata com els psicòlegs, en moltes ocasions, no han donat pas resposta als problemes que sorgeixen als esportistes i entrenadors en la competició, ni tampoc a la forma de prevenir-los en el període d'entrenament. A continuació, l'autor presenta les estratègies d'afrontament en l'àmbit d'una tecnologia de l'entrenament, ja que l'estrès psicològic és present en bastants de situacions esportives que es perceben com a amenaçantes. Pérez conclou el seu treball enumerant les raons per les quals les estratègies d'afrontament donen resposta a problemes importants dels entrenadors i els esportistes, especialment quan es treballa amb situacions i conductes pròpies de cada esport i es duu a terme una preparació psicològica individualitzada i contínua. Finalment, el dossier es completa amb una selecció bibliogràfica de publicacions assequibles sobre psicologia de l'esport i les seves aplicacions, preparada per Anna Rom.