

LA APORTACIÓN PSICOLÓGICA

Josep Roca



La relación entre la psicología y el deporte, y la educación física en general, es reciente. Diría que esta relación se halla en fase de tanteo o prueba. Por ello me parece conveniente reflexionar sobre este tópico con miras a una colaboración fructífera. Entiendo, por otra parte, que la reflexión teórica ha de ser la más útil por cuanto nos permite configurar el mutuo campo de interés y la forma como cada profesional se va a relacionar con él. Todo ello evitando los gremialismos y argumentos ajenos a la lógica de la organización de las ciencias.

Esta ha sido una línea de trabajo en la que he insistido (Roca, 1983, 1984, 1986) ante los psicólogos. Ahora que se me brinda la oportunidad me gustaría exponer en este monográfico sobre entrenamiento esta visión: cómo debería ser la relación entre psicología i entrenamiento deportivo.

La visión paramédica del psicólogo

En nuestro ámbito, como en otros, se ha visto tradicionalmente al psicólogo como un médico de lo psíquico, como una terapeuta; es decir que ha privado una visión aplicada de la psicología. La típica interrogación, que se hacen muchos, respecto a la diferencia entre lo que es una psiquiatra y un psicólogo, da cuenta de esta visión paramédica del psicólogo.

De hecho, aunque las necesidades sociales han creado múltiples aplicaciones del saber psicológico, la psicología, en principio, no es una actividad aplicada. Nuestro trabajo fundamental y definitorio es el de producir conocimiento sobre el compor-

tamiento humano. Conocimiento que otros van a utilizar en la práctica aplicada (medicina, educación, asistencia social, entrenamiento, etc.) Ello es pertinente anotarlo por cuanto, en nuestro ámbito deportivo, puede todavía verse al psicólogo como un pseudo médico, al que se le requiere básicamente para resolver estados patológicos de los deportistas. Es esta posible visión la que explicaría por qué, todavía hoy, la presencia del psicólogo en el mundo del deporte provoca actitudes defensivas; los deportistas no pueden ver con buenos ojos unos profesionales asociados a la «insania» mental. Ante ello valga decir que cuando la psicología, como estudio del comportamiento, se relaciona con el mundo del deporte y la actividad física lo hace, o lo debería hacer, con la misión fundamental de alinearse junto a las otras disciplinas que estudian el movimiento como objeto de interés común. Es secundario que en un momento histórico particular, la psicología se haya profesionalizado al lado de la medicina o de la psiquiatría debido a las necesidades obvias de hacer frente a la enfermedad con perspectivas no exclusivamente organicistas. Esto es circunstancial y básicamente plantea la necesidad de ampliar el concepto que tenemos de medicina y de otras actividades aplicadas.

Sabemos que costará, en parte por la misma inercia y necesidades laborales del psicólogo, el superar esta imagen de pseudo médicos o pseudo psiquiatras que nos acompaña. Nuestro trabajo en el mundo del deporte puede ayudar a ponernos más en nuestro sitio. Si sirve la comparación, a que nos vean como profesionales equivalentes más a la fisiología que a la medicina, más al análisis que a la aplicación de aquél.

Ciencia y tecnología en el deporte

Quizá valga la pena recordar aquí que la actividad física y el deporte es una realidad — objeto material — estudiada por diferentes disciplinas científicas, cada cual con su perspectiva particular u objeto formal. La biomecánica, la fisiología y la psicología son tres de ellas.

Llamamos ciencias o ciencias básicas a estas disciplinas que segmentan la realidad global de la actividad física y el deporte para estudiar funcionalismos *cualitativamente* diferenciados, en aquella realidad única,

y formular leyes que especifiquen al máximo la dinámica que analizan. Cada ciencia, por tanto, *constituye un mundo de representación de una misma realidad pero desde perspectivas analíticas diferenciadas*, según se ha ido observando que podía representarse aquella realidad. La psicología ha sido la última perspectiva a incorporarse al análisis del movimiento o, en todo caso, se entiende que la biomecánica y la fisiología estudien la actividad física pero cuesta más ver cómo lo hace la psicología. Volveremos sobre ello.

Hablar de tecnología, por otra parte, significa describir una actividad científica que tiene como función fundamental y definitoria integrar todas las disciplinas científicas básicas pertinentes para intervenir globalmente sobre aquel objeto material, en nuestro caso la actividad física y el deporte.

El entrenamiento deportivo y la educación física son, por definición, tecnologías. Son actividades científicas que tienen como objetivo integrar para su aplicación las ciencias básicas; las ciencias del movimiento, en nuestro caso. Un entrenador y un educador han de saber de todas aquellas disciplinas para poder actuar convenientemente sobre los sujetos, niños o atletas, a fin de lograr los aprendizajes y especializaciones deportivas que se hayan propuesto.

Ello requiere saber mucho de aquellas disciplinas pero, a su vez, sintetizarlo de cara a un deporte o una enseñanza particular. En ello reside la importancia de las tecnologías; deben agrupar coherentemente los lenguajes más bien abstractos de las disciplinas básicas que informan de las dinámicas presentes en la realidad que quieren intervenir y hacerlo atendiendo precisamente a su singularidad concreta.

Psicología: Una ciencia necesaria

Acabamos de presentarla psicología como una disciplina científica básica. Ello comporta el descartar la idea que la psicología sea una actividad aplicada o una tecnología. La psicología, en lo que se refiere al movimiento humano y el deporte, informa de un tipo de comportamiento presente en él. Aunque podríamos definirlo y justificar su existencia a un nivel teórico (véase en este sentido Ribes y López, 1985; Roca, 1986), pensamos que puede ser más útil analizar una situación

deportiva simple para ver que existen distintas dinámicas o tipos de comportamiento en ella.

Pensemos en la situación de la salida en las pruebas de velocidad de atletismo. Esta situación puede ser analizada de formas diversas según la perspectiva científica que se adopte:

Biomecánicamente: Análisis de la posición del cuerpo con relación a los «starting-blocks» y la línea de salida. En esta perspectiva es relevante observar cómo puede influir en la salida, la distancia entre los pies, el ángulo del «starting-block» con respecto al suelo, el avance del cuerpo con respecto a la línea de salida, etc. Este es un orden de cosas a tener en cuenta en el entrenamiento de atletismo.

Fisiológicamente: Análisis del tipo de entrenamiento para el movimiento explosivo inicial y, concretamente, como afecta el llamado «calentamiento» sobre la velocidad de respuesta. Este es otro orden de cosas posible a estudiar.

Psicológicamente: Análisis de las fluctuaciones atencionales. Puede observarse cómo los sujetos crean expectativas según el juez y su regularidad y cómo el tiempo de reacción se modifica en función de éstas. Este aspecto es suficiente para ver cómo puede variar la performance atlética por la exclusiva dinámica psicológica. Es un aspecto meramente perceptivo; pero caben otros aspectos o funcionalidades psicológicas como puede ser el cómo el sujeto hace frente a la situación de salida.

Cualquier entrenador sabe bien que la actitud con la que uno se enfrenta a una situación de competición es fundamental para actuar adecuadamente. El miedo al fracaso, el conocimiento objetivo de las posibilidades que uno tiene, etc., configuran una dinámica explicativa de la acción de salida tan imprescindible de ser analizada y tenida en cuenta como las dos anteriores.

Ello es tanto más verdad en la medida que se observa que, en definitiva, este orden de cosas psicológicas subordina los otros órdenes biomecánico y fisiológico. El carácter de dinámica sujeta a las circunstancias concretas del medio convierte a lo psicológico en el ajuste más fino y determinante a esta realidad.

Lo psicológico describe la adaptación más específica a la situación

deportiva. Atendiendo a la situación de salida de atletismo, la determinación de la posición biomecánicamente correcta y de la preparación fisiológica adecuada constituyen condiciones de una acción sujeta a los determinantes psicológicos, sin los cuales el gesto técnico y el impulso motor son inútiles.

Generalizando estas consideraciones, cabe argumentar que el término «técnica» hace referencia al nivel biomecánico por cuanto refiere, básicamente, la forma de ejecución óptima en términos de rendimiento físico para realizar un movimiento. A esta condición se le añade aquella de orden fisiológico, como puede ser la fuerza en el impulso muscular, que codetermina la efectividad del movimiento. Pero todo ello es irrelevante, especialmente en los deportes de carácter interactivo o colectivos, cuando existe la necesidad de una «táctica», es decir, que existe la necesidad de elegir la respuesta correcta y el momento oportuno de hacerla, cuando existe el amago, la jugada estudiada, etc. Y es que la mayoría de deportes comportan esta dinámica de adaptación o ajuste a una realidad cambiante continuamente en un ordenamiento o con normativas particulares; el cómo un individuo se ajusta a este orden de cosas es lo que estudia la psicología. Aunque no exista un análisis aplicado concreto para cada táctica deportiva, existe ya en la actualidad un cuerpo de conocimientos psicológicos que pueden ser de gran utilidad para los educadores y entrenadores.

Estos conocimientos pueden provenir de la práctica totalidad de los campos de investigación psicológica y es tarea fundamental nuestra establecer los canales de comunicación entre entrenadores y psicólogos. Entiendo que los psicólogos del deporte estamos, en este momento, informando y dándonos cuenta a la vez de todas las posibilidades existentes. Eso caracteriza el momento actual, insisto, y creo que hay que seguir en este camino. En este sentido creo necesario hacer notar algunos posibles impedimentos a esta tarea.

En primer lugar, hay que destacar que la concepción de la psicología como una disciplina básica, y no aplicada, no es algo compartido mayoritariamente por los psicólogos. Todavía hay quien estudia psicología para llegar a ser pseudo médico o terapeuta. Ello unido a la oferta social de puestos de trabajo hará

que se perpetúe, de alguna manera, la actual situación. Es relevante destacarlo porque, en nuestro ámbito, podría darse la tendencia de convertir los psicólogos en «psicoentrenadores». Y esto podría llevar a la confusión y a problemas prácticos y profesionales.

Otra cosa sería pensar que el entrenamiento deberá ser, cada día más, pluridisciplinar y que formalmente habrá que contemplar la figura del psicólogo en él. Pero ello deberá suceder siempre como asesoramiento al profesional del entrenamiento en cada deporte y no como sustitución del mismo. Porque, como decíamos, la tecnología del entrenamiento es una disciplina teórica y aplicada que se escapa del concepto de ciencia básica y porque, en definitiva, constituye una actividad científica singular a la que no sin razón se le aplica el tópico de «arte» por cuanto la experiencia individual se convierte en algo fundamental. Otro inconveniente es el estado de los conocimientos psicológicos y, sobre todo, sus múltiples teorías o tendencias. Por desgracia existen muchos «lenguajes» en psicología. Ante la gran problemática, que sólo apuntamos, la única idea que nos parece interesante transmitir a los que sois ajenos a ello, pero que, de alguna forma, lo necesitáis, es la de relacionarse con los psicólogos en el criterio de que su lenguaje tenga la máxima correspondencia con eventos o sucesos. Es decir, que aconsejamos exigir la máxima objetividad a los planteamientos y teorías psicológicas.

Otro inconveniente actual es el que resulta de la incomunicación que se da entre educadores físicos y entrenadores por un lado, y psicólogos por otro. Antes hemos apuntado la equivalencia entre el concepto de «táctica» y la dinámica psicológica. Pero no existe, prácticamente, ningún lenguaje que permita relacionar la táctica con conceptos de la psicología del aprendizaje, de la percepción, etc. Diría que falta un «interphase» que permita relacionar contenidos de la actividad física y el deporte, por un lado, y contenidos de la psicología. No sólo con respecto a los eventos que se incluyen al hablar de táctica sino respecto a todos los fenómenos de interacción perceptivo-motriz, emocional, etc.

Entrenamiento: Síntesis aplicada

El título de esta ponencia pretendía anunciar la visión del entrenamiento desde una perspectiva de análisis

del movimiento y el deporte, en general. Se trataba de describir cómo se entiende el entrenamiento y la relación de las disciplinas básicas. En la generalización del último apartado hemos destacado el papel de la dinámica psicológica en la mayoría de deportes y situaciones deportivas en relación a los aspectos fisiológicos y biomecánicos. Sería, sin embargo, incorrecto entender el entrenamiento o la educación como un sumatorio de conocimientos básicos. Entendemos que la tarea tecnológica requiere una actividad sintética y aplicada que lleve las formulaciones abstractas y generales de aquellas disciplinas a las singularidades de los atletas y los deportes concretos. Esta actividad tiene mucho de «intuitivo», en la medida que la especialización y alto nivel deportivo deja atrás los principios básicos y genéricos de las ciencias básicas. Las normativas de cada deporte, las singularidades tácticas, el conocimiento de los resortes de los que uno dispone, de las deficiencias de los jugadores, los errores de los árbitros, la presión del público, etc., configuran una realidad a la que difícilmente puede acercarse un investigador básico.

Por ello conviene afirmar la singularidad del trabajo aplicado, el cual puede, con cierta razón, clasificarse, como decíamos, de «artístico» porque se mueve en aquel orden de cosas donde una lógica meramente analítica se pierde y resulta ingenua.

Consideraciones finales: La relación entrenador - psicólogo

El esquema propuesto nos parece, en principio, válido para organizar nuestra relación. Entendemos que se delimitan campos de acción profesional claramente diferenciados con los conceptos descritos. Su delimitación, no obstante, no ha de entenderse como la afirmación de una incomunicación. Entendemos que los niveles alcanzados por el deporte hacen que los entrenadores requieran, cada vez más, un conocimiento que alimente, por así decirlo, su intuición. El actuar con intuición se habrá entendido así; sólo significa un actuar sin poder explicar suficientemente el porqué de ese actuar. Pero hay una base de ese actuar. En este sentido cabe pensar que un análisis psicológico más especializado en el deporte y en cada especialidad deportiva debería redundar en una «alimentación» de aquella intuición necesaria en el en-

trenador. Quizás esto sea dejar las cosas en una formulación muy vaga. En todo caso se trata de afirmar algo que vivimos diariamente los que nos movemos en el ámbito de la actividad física y el deporte y es que se lucha en un medio complejo donde no sirven las recetas fáciles. Delimitar la actividad profesional de cada uno es un primer paso.
