

EL INICIO DEL VIAJE

PARTE

I

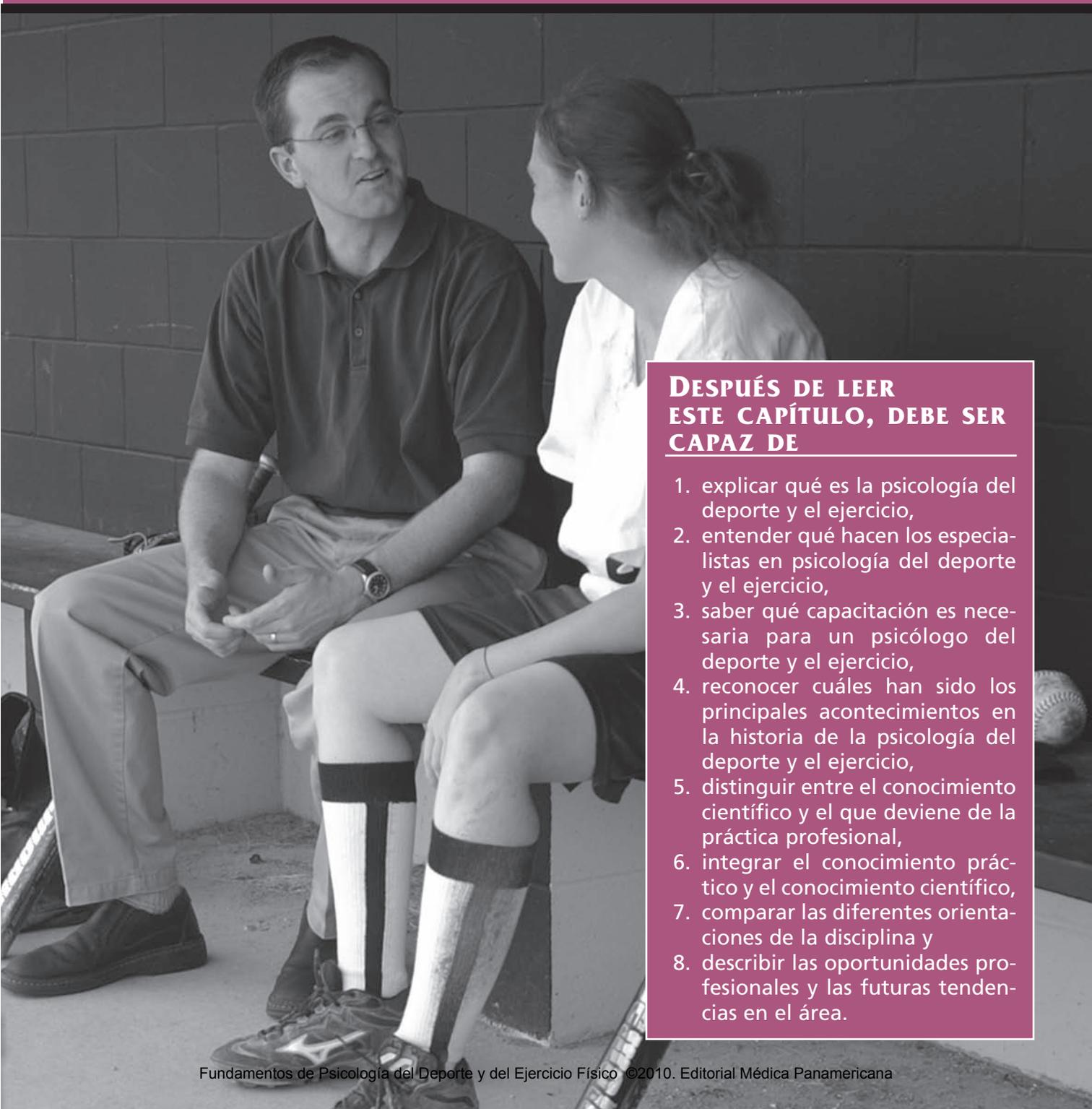
¿ Qué lugar ocupa usted en el ámbito de la psicología del deporte y el ejercicio?

En esta primera parte de la obra nos concentramos en prepararlo a usted, futuro profesional de la ciencia del deporte y el ejercicio, para el viaje que lo llevará a entender la psicología del deporte y el ejercicio. En primer lugar, para que conozca la naturaleza de esta disciplina, explicaremos de qué se trata este campo en permanente crecimiento. El capítulo 1 contiene una presentación de la disciplina, describe parte de la historia y define su situación actual. En este primer capítulo describiremos la tarea que realizan los profesionales especializados en esta rama de la psicología, analizaremos las

diferentes orientaciones con las que se puede abordar la disciplina y presentaremos las tendencias futuras, y las oportunidades profesionales, que ofrece la psicología del deporte y el ejercicio. Dada la importancia que reviste el poder salvar la brecha existente entre la ciencia y la práctica, en este capítulo también se incluyen las principales formas de acceder al conocimiento en esta disciplina y, a la vez, se hace hincapié en la importancia de integrar el conocimiento científico y práctico para que, desde el punto de vista psicológico, usted pueda ayudar mejor a sus estudiantes, deportistas y practicantes.

BIENVENIDO A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO

1



DESPUÉS DE LEER ESTE CAPÍTULO, DEBE SER CAPAZ DE

1. explicar qué es la psicología del deporte y el ejercicio,
2. entender qué hacen los especialistas en psicología del deporte y el ejercicio,
3. saber qué capacitación es necesaria para un psicólogo del deporte y el ejercicio,
4. reconocer cuáles han sido los principales acontecimientos en la historia de la psicología del deporte y el ejercicio,
5. distinguir entre el conocimiento científico y el que deviene de la práctica profesional,
6. integrar el conocimiento práctico y el conocimiento científico,
7. comparar las diferentes orientaciones de la disciplina y
8. describir las oportunidades profesionales y las futuras tendencias en el área.

Jeff, que juega como base en el equipo escolar de baloncesto, se pone muy nervioso cuando participa en una competencia. Cuanto más crítica es la situación, más nervioso se pone y peor juega. Esta temporada su principal desafío será ayudar a Jeff a manejar el estrés en los entrenamientos.

Beth, directora de los programas de acondicionamiento físico del Centro de Rehabilitación Cardíaca del St. Peter's Hospital organizó un programa de aerobismo para la recuperación de pacientes. Beth está preocupada porque algunos participantes dejan de practicar los ejercicios cuando empiezan a sentirse mejor.

Por lo que recuerda, Mario siempre quiso ser profesor de educación física. Sin embargo, ahora se siente frustrado porque sus alumnos de escuela secundaria tienen poco interés en desarrollar destrezas y técnicas que les permitan mantener un buen estado físico de por vida. El objetivo de Mario es motivar a los estudiantes de hábitos sedentarios para que participen en actividades relacionadas con la salud y el acondicionamiento físico.

Patty dirige el equipo de preparadores físicos del Campbell State College. Tyler Peete, corredor estrella del equipo de fútbol americano de la institución logró una recuperación física del 99% después de una operación de rodilla. Sin embargo, los preparadores físicos advierten que, durante las prácticas, Tyler aún utiliza más la rodilla lesionada y se muestra vacilante a la hora de hacer un regateo. Patty sabe que Tyler está físicamente restablecido pero todavía tiene que recuperar la confianza en sí mismo.

Tom, psicólogo del deporte y aficionado al béisbol de toda la vida, se acaba de enterar de un puesto de trabajo de ensueño como asesor técnico. Los propietarios de los Chicago Cubs, cansados de la falta de cohesión del equipo, le han pedido que diseñe un programa de entrenamiento de habilidades psicológicas. Si Tom puede armar un programa sólido en el plazo de una semana lo contratarán como asesor especializado en psicología del deporte.

Si usted se convierte en entrenador, instructor de gimnasia, profesor de educación física, preparador físico de deportistas o incluso psicólogo del deporte también se encontrará frente a situaciones como las de Jeff, Beth, Mario, Patty o Tom. La psicología del deporte y el ejercicio ofrece herramientas para resolver estos problemas y muchas otras inquietudes de orden práctico. En este capítulo se incluye la presentación de esta interesante disciplina y usted aprenderá en qué forma la psicología del deporte y el ejercicio puede ayudarlo a resolver cuestiones prácticas.

DEFINICIÓN DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO

La psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el con-

texto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento (Gill, 2000). Los psicólogos especializados en deportes y actividades físicas identifican los principios y las pautas que los profesionales pueden usar para ayudar a los adultos y a los niños a participar en actividades deportivas y realizar ejercicios físicos, y así beneficiarse a partir de estas experiencias.

- La psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento.

La mayoría de las personas estudia psicología del deporte y el ejercicio con dos propósitos en mente: a) para entender en qué forma los factores psicológicos afectan el rendimiento físico y b) para entender en qué forma la participación en actividades deportivas y físicas afecta el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona. Para abordar el estudio de esta disciplina se pueden formular las siguientes preguntas según el objetivo buscado.

Objetivo A: entender los efectos de los factores psicológicos sobre el rendimiento físico o motor

- ¿Cómo afecta la angustia a un jugador de baloncesto que ejecuta un tiro libre?
- ¿La falta de confianza en sí mismo afecta la capacidad de un niño para aprender a nadar?
- ¿En qué forma el reconocimiento y el castigo impuestos por el entrenador influyen sobre la integración del equipo?
- ¿La visualización facilita la recuperación de deportistas y personas que practican ejercicios físicos que han sufrido lesiones?

Objetivo B: entender los efectos de la participación en actividades deportivas y físicas sobre el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona

- ¿Salir a correr reduce la angustia y la depresión?
- ¿Los jóvenes se vuelven demasiado agresivos con la práctica deportiva?
- ¿La participación diaria en las clases de educación física mejora la autoestima del niño?
- ¿La participación en actividades deportivas universitarias favorece el desarrollo de la personalidad?

La psicología del deporte se aplica a una amplia base poblacional. Si bien algunos profesionales usan la psicología del deporte para ayudar a deportistas de élite a alcanzar su máximo rendimiento, muchos psicólogos

deportivos trabajan más con niños, personas con incapacidades físicas o mentales, personas mayores y público en general. Cada vez más, mayor cantidad de profesionales de esta disciplina aborda los factores psicológicos presentes en las actividades físicas, desarrolla estrategias para motivar a las personas de vida sedentaria a realizar ejercicios físicos o evalúa la eficacia del ejercicio físico para el tratamiento de la depresión. Para reflejar esta diversidad de intereses, esta área de estudio se denomina ahora psicología del deporte y el ejercicio, y algunos profesionales sólo se abocan a los aspectos de la disciplina relacionados con el ejercicio físico.

- Los profesionales de la psicología del deporte y el ejercicio procuran comprender y ayudar a niños, deportistas de élite, personas con incapacidades físicas o mentales, personas mayores y público en general para lograr la máxima participación, el máximo rendimiento, la satisfacción personal y el desarrollo a través de la participación.

ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Los especialistas en psicología del deporte de nuestro tiempo se desempeñan en distintos ámbitos profesionales. Principalmente trabajan en tres áreas: la educación, la investigación y los servicios de asesoramiento (véase figura 1.1). Analizaremos brevemente cada uno de ellos.

EL ROL DEL INVESTIGADOR

Una de las principales funciones de quienes se desempeñan en el ámbito académico es profundizar los conoci-

mientos a través de la investigación. La mayoría de los psicólogos especializados en deporte y ejercicios físicos, que se desempeña en el ámbito universitario, trabaja en investigación. Por ejemplo, estudian las motivaciones de los niños para participar en actividades deportivas, la influencia de la visualización sobre el rendimiento cuando se ejecuta el *putting* en golf, la forma en que salir a correr veinte minutos cuatro veces por semana modifica el nivel de angustia de una persona, o la relación que existe entre la educación del movimiento y la autopercepción entre los estudiantes de nivel primario que practican educación física. En la actualidad, los profesionales especializados en psicología del deporte y el ejercicio participan en equipos interdisciplinarios de investigación que estudian problemas, como: la constancia para cumplir con un programa de actividades físicas, la psicología de las lesiones deportivas y el rol de las actividades físicas en el tratamiento del HIV. Estos profesionales comparten después sus descubrimientos con colegas y otros participantes del área. El hecho de compartir los hallazgos promueve avances, intercambio de ideas y debates saludables llevados a cabo en las reuniones de trabajo y en las revistas especializadas (véase *American Sport and Exercise Psychology Organizations and Journals* – Organizaciones y Publicaciones Americanas de Psicología del Deporte y el Ejercicio, en la página 6).

EL ROL DOCENTE

Muchos profesionales especializados en psicología del deporte y el ejercicio tienen a su cargo el dictado de materias universitarias como psicología del ejercicio, psicología del deporte aplicada y psicología social del deporte.

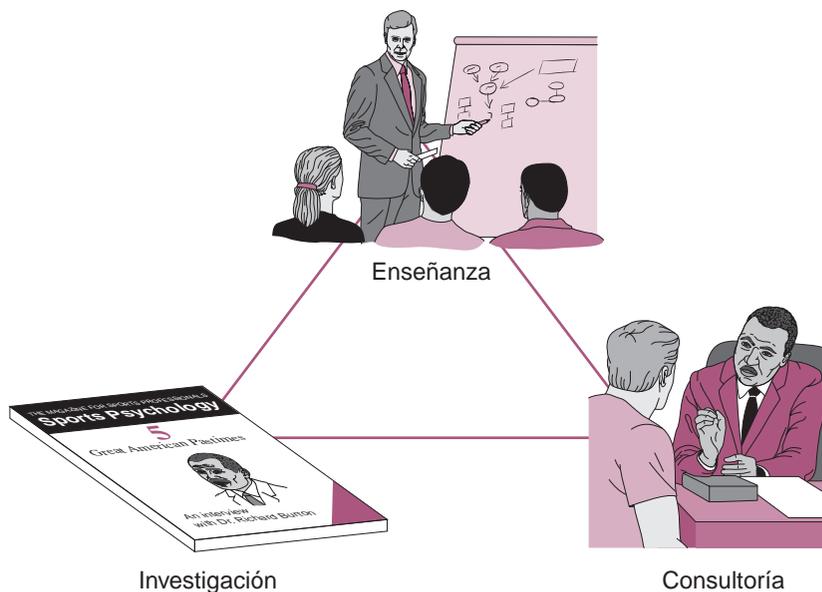


Figura 1.1 Los roles de los especialistas en psicología del deporte y el ejercicio.

Principales organizaciones y revistas especializadas en psicología del deporte y el ejercicio

Organizaciones

■ *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, AAASP* (Asociación para el Desarrollo de la Psicología del Deporte Aplicada). Esta organización está dedicada exclusivamente a la promoción de la investigación y a la práctica de la psicología del deporte y el ejercicio aplicada. Grupos de intereses especiales se dedican a una variedad de temas, incluidos psicología de la salud, intervención y mejoramiento del rendimiento y psicología social.

■ *American Psychological Association, APA* (Asociación de Psicología de los Estados Unidos). División 47, Psicología del deporte y el ejercicio. Entre las más nuevas de las casi 50 divisiones de la APA (la organización de psicólogos profesionales más importante de los Estados Unidos), esta entidad se dedica a la investigación y a la práctica de la psicología deportiva.

■ *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, NASPSPA* (Sociedad Norteamericana de Psicología del Deporte y la Actividad Física). Es la organización más antigua dedicada a los aspectos psicológicos del deporte y la actividad física. La entidad apunta a la investigación del desarrollo motor, al aprendizaje y el control motor, y a la psicología social y la actividad física.

Revistas

■ *International Journal of Sport Psychology* (Revista Internacional de Psicología del Deporte). Empezó a publicarse en 1970 y es la publicación oficial de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte. Busca profundizar el conocimiento teórico y práctico de la ciencia de la actividad física, el ejercicio y el deporte.

■ *Journal of Applied Sport Psychology* (Revista de Psicología del Deporte Aplicada). Lanzada en 1989, es la publicación oficial de la AAASP; publica investigaciones de psicología del deporte aplicada y artículos de la práctica profesional.

■ *Journal of Sport and Exercise Psychology* (Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio). Esta revista publica estudios de investigación en psicología del deporte y el ejercicio básica y aplicada. Lanzada en 1979, es la revista de investigación más antigua y con mayor reconocimiento en el campo.

■ *The Psychology of Sport and Exercise* (La Psicología del Deporte y el Ejercicio). La revista de más reciente aparición se empezó a publicar en el año 2000. Constituye un foro para la presentación de informes académicos sobre psicología del deporte y el ejercicio.

■ *The Sport Psychologist* (El Psicólogo Deportivo). Esta revista, que apareció en 1987, publica artículos de investigación aplicada y de la práctica profesional diseñados para facilitar la prestación de servicios psicológicos a entrenadores y deportistas.

Estos especialistas también pueden estar a cargo de materias como psicología de la personalidad o psicología del desarrollo si trabajan en el departamento de psicología o materias como aprendizaje y control de la motricidad, o sociología del deporte si trabajan en un programa de ciencias deportivas.

EL ROL DEL CONSULTOR

Un tercer rol importante se relaciona con los servicios de consultoría brindados a deportistas o equipos deportivos con el fin de desarrollar habilidades psicológicas tendientes a mejorar el rendimiento durante los entrenamientos y las competencias. De hecho, el Comité Olímpico de los Estados Unidos y las principales universidades contratan consultores de tiempo completo especializados en psicología del deporte, y muchos deportistas y equipos deportivos contratan asesores de tiempo parcial para el entrenamiento de las habilidades psicológicas. Muchos consultores trabajan juntamente con los entrenadores en la organización de clínicas y talleres.

Actualmente, algunos profesionales especializados en psicología del deporte y el ejercicio trabajan en el área del acondicionamiento físico y diseñan programas de ejercicios que maximizan la participación y promueven el bienestar físico y psicológico. Algunos consultores se desempeñan como adjuntos para respaldar la tarea de las clínicas de medicina del deporte o de tratamiento físico, brindando servicios psicológicos para deportistas lesionados.

DISTINCIÓN ENTRE DOS ESPECIALIDADES

En el ámbito de la psicología del deporte contemporánea existe una importante diferencia entre dos tipos de especialidades: la psicología clínica del deporte y la enseñanza de psicología del deporte. A continuación analizaremos la diferencia entre ambas especialidades y la capacitación necesaria para cada una.

PSICOLOGÍA CLÍNICA DEL DEPORTE

Los **especialistas en psicología clínica del deporte** tienen una vasta formación en psicología, por lo tanto, pueden detectar y tratar a personas con trastornos emocionales (p. ej., depresión grave, tendencias suicidas, etc.). Los psicólogos especializados en esta rama cuentan con la matrícula profesional otorgada por entes oficiales que los habilita para brindar tratamiento a personas con trastornos emocionales y han completado una capacitación especial en psicología del deporte y el ejercicio físico y ciencias afines al deporte. Los psicólogos especializados en psicología clínica del deporte son necesarios porque, al igual que sucede en la población general, algunos deportistas y personas que practican actividades físicas desarrollan graves trastornos emocionales y necesitan tratamientos especiales (Brewer y Petrie, 2002). Los trastornos de la conducta alimentaria y el abuso de sustancias constituyen dos áreas en las que el psicólogo especializado en psicología clínica del deporte puede ayudar a los deportistas y personas que realizan ejercicios físicos.

- Los especialistas en psicología clínica del deporte y el ejercicio brindan tratamiento a deportistas y personas que practican ejercicios físicos que presentan trastornos emocionales graves.

ENSEÑANZA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Los **especialistas en la enseñanza de psicología del deporte** cuentan con una amplia capacitación en ciencia del deporte y el ejercicio, educación física y kinesiología, y también son idóneos en la psicología del movimiento

humano, en especial en su relación con los ámbitos deportivos y los lugares donde se practican actividades físicas. A menudo, estos especialistas han realizado cursos avanzados de posgrado en psicología y consultoría, pero no están capacitados para realizar el tratamiento de personas con trastornos emocionales ni tienen matrícula profesional de psicólogos.

Una buena manera de imaginarse a un especialista en enseñanza de psicología del deporte es concebirlo como un “entrenador de habilidades mentales” que, a través de sesiones grupales o individuales, enseña habilidades psicológicas y técnicas para su desarrollo a deportistas y personas que practican ejercicios físicos. El manejo de la angustia, el desarrollo de la confianza en uno mismo y el mejoramiento de la comunicación son algunas de las áreas que aborda el especialista en enseñanza de psicología del deporte. Cuando un consultor especializado en enseñanza de psicología del deporte se encuentra frente a un deportista que tiene un trastorno emocional, lo deriva a un psicólogo clínico matriculado o, preferentemente, a un especialista en psicología clínica del deporte para su tratamiento.

- Un especialista en enseñanza de psicología del deporte es un “entrenador de habilidades mentales” que transmite habilidades psicológicas y técnicas para su desarrollo a deportistas y personas que practican ejercicios físicos. No está capacitado para trabajar con personas que tienen trastornos emocionales graves.

Tanto los especialistas en psicología clínica del deporte y el ejercicio como las personas especializadas en la enseñanza de esta disciplina deben tener un conocimiento exhaustivo de psicología y de ciencia del deporte y el ejercicio (véase figura 1.2). En 1991, la AAASP orga-

Psicología del deporte y el ejercicio



Figura 1.2 Relación del conocimiento en las áreas de las ciencias del deporte y la psicología con el campo de la psicología del deporte y el ejercicio.

nizó un programa para otorgar matrícula de consultor. Para obtener la matrícula de consultor en deporte y ejercicios, los candidatos deben tener una sólida formación tanto en psicología como en ciencias deportivas. Este requisito tiene el propósito de proteger al público del accionar de personas que no tengan suficiente calificación y presuman ser psicólogos especializados en deporte y ejercicios físicos.

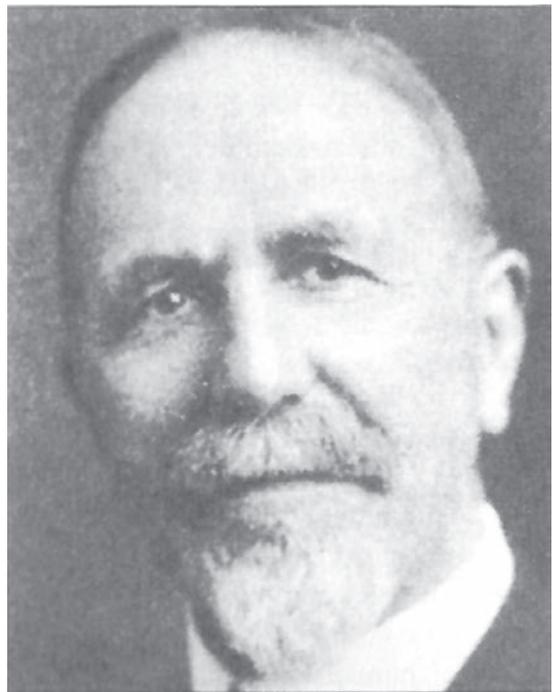
REVISIÓN DE LA HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO

En la actualidad, la psicología del deporte y el ejercicio tiene el mayor auge de toda su historia. Sin embargo, es un error pensar que este campo sólo se desarrolló en los últimos tiempos. La psicología del deporte aparece entre fines del siglo XIX y principios del XX (Wiggins, 1984). Podemos distinguir seis períodos en la historia de su desarrollo, que mencionaremos a continuación, junto con algunos eventos y personalidades destacadas en cada uno de ellos. Estas etapas tienen características diferentes y a la vez se relacionan entre sí. En conjunto, han colaborado con el desarrollo del área y su creciente importancia.

PERÍODO 1: LOS PRIMEROS AÑOS (1895–1920)

En América del Norte, la psicología del deporte empezó a desarrollarse en la década de 1890. Norman Triplett, psicólogo de la Universidad de Indiana y aficionado a las carreras de bicicleta, procuraba entender por qué, muchas veces, los ciclistas corrían más rápido cuando corrían en grupo, o de a pares, que cuando corrían solos (Triplett, 1898). Primero verificó que sus observaciones originales fuesen correctas al analizar los anales de las carreras de ciclismo. Para poder comprobar cabalmente su presunción, realizó un experimento con niños pequeños que tenían que recoger la línea de la caña de pescar tan rápido como pudieran. Triplett descubrió que los niños recogían más rápido la línea cuando trabajaban ante la presencia de otros niños. Este experimento le permitió realizar predicciones más confiables con respecto a situaciones en que era esperable que los ciclistas tuvieran mejor rendimiento.

En la época de Triplett, los psicólogos y los profesores de educación física recién empezaban a explorar los aspectos psicológicos del deporte y el aprendizaje de las destrezas motrices. Midieron los tiempos de reacción de los deportistas, estudiaron en qué forma las personas desarrollan destrezas deportivas y analizaron el rol del deporte en la formación de la personalidad y el carácter, pero poco hicieron para aplicar estos estudios. Más aún, la gente tenía un interés superficial en la psicología del deporte y nadie se especializaba en la disciplina.



Norman Triplett

Hechos destacados

- 1897: Norman Triplett realiza el primer experimento de psicología social y psicología del deporte, y estudia los efectos de la presencia de otros participantes sobre el rendimiento de los ciclistas.
- 1899: E. W. Scripture, de Yale, describe aspectos de la personalidad que considera que se pueden desarrollar a través de la práctica deportiva.
- 1903: G. T. W. Patrick analiza la psicología del juego.
- 1914: R. Cummins evalúa las reacciones motoras, la atención y las habilidades en su relación con el deporte.
- 1918: Durante su época de estudiante, Coleman Griffith lleva adelante estudios informales con jugadores de fútbol americano y baloncesto en la Universidad de Illinois.

PERÍODO 2: LA ERA GRIFFITH (1921–1938)

Coleman Griffith fue el primer norteamericano que le dedicó parte importante de su carrera a la psicología del deporte y está considerado como el padre de la

psicología del deporte en los Estados Unidos (Kroll y Lewis, 1970). Griffith, psicólogo de la Universidad de Illinois, quien también trabajó en el Departamento de Bienestar Físico (Educación Física y Deporte), desarrolló el primer laboratorio de psicología del deporte, ayudó a organizar una de las primeras escuelas de entrenamiento de los Estados Unidos y escribió dos libros clásicos, *Psychology of Coaching* (Psicología del entrenamiento) y *Psychology of Athletics* (Psicología del deporte). También llevó a cabo una serie de estudios con el equipo de béisbol de los Chicago Cubs y realizó el perfil psicológico de jugadores legendarios como Dizzy Dean. Estuvo de acuerdo con Knute Rockne, entrenador del equipo de fútbol americano del Notre-Dame, en cuanto a la mejor forma de preparar al equipo desde el punto de vista psicológico, y cuestionó las ideas de Red Grange, integrante del Salón de la Fama, por la forma de dirigir al equipo. Un adelantado para su tiempo, Griffith trabajó en forma aislada, pero la calidad de sus investigaciones y su gran compromiso por mejorar las prácticas siguen siendo un modelo excelente para los psicólogos del deporte y el ejercicio físico.



Coleman Griffith

Hechos destacados

- 1921–1931: Griffith publica 25 artículos de investigación sobre psicología del deporte.

- 1925: se crea el laboratorio de investigaciones deportivas de la Universidad de Illinois; Griffith es designado director.
- 1926: Griffith publica el libro *Psychology of Coaching* (Psicología del entrenamiento).
- 1928: Griffith publica el libro *Psychology of Athletics* (Psicología del deporte).

PERÍODO 3: PREPARACIÓN PARA EL FUTURO (1939–1965)

Franklin Henry, de la Universidad de California en Berkeley, fue responsable en gran medida del desarrollo científico del campo. Dedicó su carrera al estudio académico de los aspectos psicológicos del deporte y la adquisición de habilidades motoras. Más importante aún, Henry capacitó a muchos otros entusiastas profesores de educación física quienes, después, se convirtieron en profesores universitarios y desarrollaron programas de investigación sistemática. Algunos de sus estudiantes llegaron a la función pública, reformularon planes de estudio y promovieron la ciencia o el campo de la kinesiología tal como lo conocemos hoy en día.

Otros investigadores desde 1938 hasta 1965, como Warren Johnson y Arthur Slatter-Hammel, ayudaron a sentar las bases para el estudio futuro de la psicología del deporte. Ayudaron a crear la disciplina académica de la ciencia del ejercicio y el deporte. Sin embargo, el trabajo aplicado en psicología del deporte seguía siendo escaso.



Franklin Henry

Hechos destacados

- 1938: Franklin Henry se hace cargo del Departamento de Educación Física de la Universidad de California en Berkeley y crea el programa de posgrado en psicología de las actividades físicas.
- 1949: Warren Johnson evalúa la situación emocional de los deportistas antes de competir.
- 1951: John Lawther escribe *Psychology of Coaching*.
- 1965: se realiza en Roma el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte.

PERÍODO 4: CREACIÓN DE LA ACADEMIA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (1966–1977)

A mediados de la década de 1960, la educación física se había convertido en una disciplina académica (ahora llamada kinesiólogía o ciencia del deporte y el ejercicio) y la psicología del deporte había pasado a ser un componente separado dentro de esa disciplina, diferenciado del aprendizaje motor. Los especialistas en aprendizaje motor se dedicaban, principalmente, al estudio de la forma en que las personas adquirían las destrezas motoras (no necesariamente las destrezas deportivas), y a las condiciones de práctica, retroalimentación y coordinación temporal. Por su parte, los profesionales especializados en psicología del deporte estudiaban la forma en que los factores psicológicos –angustia, autoestima y personalidad– influían sobre el rendimiento de las habilidades deportivas y motoras, y la forma en que la participación



Bruce Ogilvie

en los deportes y en la educación física influía sobre el desarrollo psicológico (p. ej., personalidad, nivel de agresividad).

Los consultores especializados en psicología del deporte aplicada empezaron a trabajar con deportistas y equipos. Bruce Ogilvie, de la San Jose State University, fue uno de los pioneros y, a menudo, se lo reconoce como el padre de la psicología del deporte aplicada en América del Norte. Con el mayor interés suscitado dentro del campo se crearon en la región las primeras asociaciones profesionales de psicología del deporte.

Hechos destacados

- 1966: los psicólogos clínicos Bruce Ogilvie y Thomas Tutko escriben *Problem Athletes and How to Handle Them* (Deportistas problema y cómo manejarlos) y empezaron a trabajar como consultores con deportistas y equipos.
- 1967: B. Cratty, de UCLA, escribe *Psychology of Physical Activity* (Psicología de la actividad física).
- 1967: se realiza la primera conferencia anual de la NASPSPA.
- 1974: se publican por primera vez las actas de la conferencia de la NASPSPA.

PERÍODO 5: CIENCIA MULTIDISCIPLINARIA Y PRÁCTICA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO (1978–2000)

Desde mediados de la década de 1970 hasta el año 2000 la psicología del deporte y el ejercicio tuvo un importante crecimiento, tanto en América del Norte como en el resto del mundo. La disciplina tuvo mayor difusión y reconocimiento por parte del público. El interés por temas aplicados constituye una de las características de este período, al igual que el crecimiento y el desarrollo de la psicología del deporte como área de especialización para investigadores y profesionales. La psicología del deporte y el ejercicio también se separó de las demás especialidades de aprendizaje y control motor y desarrollo motor relacionadas con el deporte y las actividades físicas desde el punto de vista psicológico. Se llevaron a cabo investigaciones más frecuentes y más rigurosas, y estas actividades contaron con mayor aceptación y respeto en las áreas relacionadas, como la psicología. Surgieron nuevas formas de investigación cualitativa e interpretativa que tuvieron mayor aceptación hacia fines de este período. También aparecieron revistas especializadas y conferencias sobre esta disciplina y se publicaron numerosos libros. Esta área de estudio atrajo una gran cantidad de estudiantes y profesionales formados en la psicología general. La capa-

citación en este campo propuso un enfoque multidisciplinario a medida que los estudiantes cursaban más materias relacionadas con la orientación profesional y la psicología. El campo confrontó con diversos temas relacionados con la práctica profesional, como la definición de los niveles de capacitación necesarios para los que se incorporaban al ámbito profesional, la elaboración de principios éticos, la necesidad de matricularse para ejercer la práctica profesional y la creación de cargos de dedicación exclusiva para un número cada vez mayor de personas que se incorporaban a la actividad.

Hechos destacados

- 1979: aparece el *Journal of Sport Psychology* (Revista de Psicología del Deporte) ahora llamada *Sport and Exercise Psychology* (Psicología del Deporte y el Ejercicio).
- 1980: el Comité Olímpico de los Estados Unidos crea la Junta de Asesoramiento de Psicología del Deporte.
- 1984: la cobertura televisiva de los Juegos Olímpicos en los Estados Unidos destaca el papel de la psicología del deporte.
- 1985: el Comité Olímpico de los Estados Unidos contrata con dedicación exclusiva al primer profesional especializado en psicología del deporte.
- 1986: aparece *The Sport Psychologist*, la primera revista académica.
- 1986: se crea la AAASP.
- 1987: se funda la División 47 de la APA (Psicología del deporte).
- 1988: por primera vez un especialista en psicología del deporte, con reconocimiento oficial, acompaña al equipo olímpico de los Estados Unidos.
- 1989: comienza a publicarse el *Journal of Applied Sport Psychology* (Revista de Psicología del Deporte Aplicada).
- 1991: la AAASP crea el cargo de “consultor certificado”.

PERÍODO 6: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO CONTEMPORÁNEA (2000–A LA ACTUALIDAD)

Hoy en día, la psicología del deporte y el ejercicio es un área interesante, con intensa actividad y un futuro brillante. Sin embargo, debe prestarse especial atención a algunos aspectos importantes. A continuación se incluyen aspectos clave de la psicología del deporte y el ejercicio contemporánea, pero más adelante, con el desarrollo de este capítulo, usted aprenderá detalles específicos de la disciplina.

Hechos destacados

- Se crea y se publica en Europa la revista *Psychology of Sport and Exercise* (Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico).
- En 2005 se realiza la Conferencia Internacional de la Sociedad de Psicología del Deporte en Australia con la presencia de más de 700 personas de 70 países.
- Surgen inquietudes con respecto a la mejor forma de preparar y formar a los estudiantes.
- La División 47 de la APA se aboca a la psicología del deporte como un área especializada de competencia.
- Florece la psicología del deporte, especialmente en los ambientes universitarios, gracias a recursos externos de financiación y debido a su utilidad como herramienta para promover el bienestar y reducir los costos de atención de la salud.
- Se organizan programas sólidos, diversos y sostenibles de investigación en todo el mundo.
- Sigue aumentando el interés por la psicología del deporte aplicada.

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO A NIVEL MUNDIAL

La psicología del deporte y el ejercicio prospera en todo el mundo. Por ejemplo, Salmela (1992) calcula que existen más de 2.700 profesionales especializados en psicología del deporte y el ejercicio físico que ejercen en más de 61 países. La mayoría de estos especialistas vive en América del Norte y Europa, aunque en la última década se observaron aumentos importantes de la actividad en algunos países de América Latina, Asia y África.

Los psicólogos del deporte de Rusia y Alemania empezaron a trabajar más o menos para la misma época en que Coleman Griffith comenzó a desarrollar su actividad en la Universidad de Illinois. En 1965 se creó la Asociación Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) para promover el desarrollo de esta disciplina y difundir información en todo el mundo. La ISSP ha auspiciado la realización de diez congresos internacionales de psicología del deporte dedicados, entre otros temas, al rendimiento humano, la personalidad, el aprendizaje motor, el bienestar, y el ejercicio y el entrenamiento en psicología, que han resultado operativos para promover la toma de conciencia y despertar interés en el campo. Desde 1970, la ISSP también auspicia el *International Journal of Sport Psychology*, *IJSP* (Revista Internacional de Psicología del Deporte).

Gran parte del desarrollo internacional alcanzado por esta disciplina se debe al especialista italiano en psicología



Ferruccio Antonelli

gía del deporte, Ferruccio Antonelli, quien fue el primer presidente del ISSP y el primer director del *IJSP*. Actualmente, la psicología del deporte y el ejercicio tiene amplio reconocimiento en todo el mundo como área académica de especialización y como profesión, con magníficas posibilidades de seguir creciendo.

PARA SALVAR LA BRECHA ENTRE LA CIENCIA Y LA PRÁCTICA

Leer un libro de texto sobre psicología del deporte y el ejercicio, y trabajar a nivel profesional con deportistas y personas que practican ejercicios físicos, son actividades muy diferentes. Para entender la relación entre ambas actividades es necesario que usted pueda integrar el conocimiento científico que proporcionan los libros de texto (conocimiento obtenido por métodos científicos) con la experiencia práctica (conocimiento profesional práctico). Lo ayudaremos a desarrollar las habilidades necesarias para que logre esta integración y pueda aplicar en el campo los conceptos de la psicología del deporte y el ejercicio físico con mayor eficacia.

EL CONOCIMIENTO OBTENIDO A TRAVÉS DE MÉTODOS CIENTÍFICOS

La psicología del deporte y el ejercicio es, por sobre todas las cosas, una ciencia. Por lo tanto, es importante que usted comprenda cómo se origina el conocimiento obtenido mediante métodos científicos y cómo trabaja; es decir, es necesario que usted entienda el **método científico**. La ciencia es dinámica, es algo que hacen los científicos (Kerlinger, 1973). La ciencia no es una mera acumulación de hechos descubiertos a partir de observaciones cuidadosas sino, más bien, un proceso o método de aprendizaje del mundo a través de un filtrado de cono-

cimientos adquiridos a través de la experiencia en forma sistemática, controlada, empírica y crítica. Cuando aplicamos la ciencia a la psicología, los objetivos son describir, explicar, anticipar y permitir el control de la conducta.

Consideremos un ejemplo. La doctora Jennifer Jones, investigadora del área de psicología del deporte, quiere estudiar en qué forma la educación del movimiento afecta la autoestima de los niños. Primero, la doctora Jones define la autoestima y la educación del movimiento y determina el grupo etario y las características particulares de los niños que desea estudiar. Luego explica por qué cree que la educación del movimiento y la autoestima están relacionadas (p. ej., los niños reciben reconocimiento y elogios por aprender nuevas habilidades). La investigación de la doctora Jones se centra principalmente en predicción y control: quiere demostrar que la educación del movimiento, implementada en forma sistemática en condiciones similares, afectará de igual modo la autoestima de los niños. Para probar esto, la ciencia ha desarrollado ciertas pautas generales de investigación:

1. El método científico determina un **enfoque sistemático** para estudiar un tema. Requiere la estandarización de las condiciones; por ejemplo, se debería evaluar la autoestima del niño en condiciones idénticas con un parámetro de medición cuidadosamente diseñado.
2. El método científico requiere el **control** de las condiciones. Las variables clave o elementos de la investigación (p. ej., la educación del movimiento o los cambios en la autoestima) son el tema principal del estudio, mientras se mantienen las demás variables bajo control (p. ej., la misma persona debe estar a cargo de la enseñanza) para no influir sobre la relación principal.
3. El método científico es **empírico**, lo que significa que está basado en la observación. Las pruebas objetivas deben respaldar las presunciones, y estas pruebas deben estar disponibles para la evaluación y la observación externa.
4. El método científico es **crítico**, lo que implica la evaluación rigurosa del investigador y los demás científicos. El análisis crítico de las ideas y del trabajo ayuda a garantizar que las conclusiones sean fiables.

TEORÍA

El fin último del científico es elaborar una **teoría**, es decir, un conjunto de hechos relacionados entre sí que presenten una visión sistemática de algún fenómeno para poder describir, explicar y anticipar eventos futuros. La teoría le permite al científico organizar y explicar una mayor cantidad de hechos dentro de un patrón que ayude a otras personas a entenderlos. Entonces, la teoría se vuelve práctica.

Un ejemplo es la **teoría de la facilitación social** (Zajonc, 1965). Después del primer experimento realizado por Norman Triplett con los niños y la caña de pescar (véase sección anterior, “Revisión de la historia de la psicología del deporte y el ejercicio”), los psicólogos estudiaron en qué medida la presencia de otras personas afectaba el rendimiento, pero los resultados no fueron sistemáticos. En algunas ocasiones las personas tuvieron mejor rendimiento frente a una audiencia y en otras oportunidades el rendimiento fue inferior. Zajonc logró establecer un determinado patrón en los resultados,

aparentemente aleatorios, y formuló una teoría. Advirtió que cuando las personas ejecutaban tareas simples que sabían hacer bien, la presencia de otras personas influía positivamente. En cambio, cuando las personas realizaban tareas complejas, o con las que no estaban familiarizadas, la presencia de otras personas perjudicaba el rendimiento. En su teoría de la facilitación social, Zajonc sostuvo que la audiencia creaba emociones en el ejecutante que perjudicaban el rendimiento o dificultaban las tareas que no había aprendido (o que no había aprendido bien) y favorecían el rendimiento en las tareas bien aprendidas.



Cómo dejar el banco de suplentes: un caso de estudio de consultoría en psicología del deporte

Jerry Reynolds fue derivado para consultar a Ron Hoffman, consultor en psicología del deporte de la Universidad de Southeastern al final de su primer año en el equipo universitario de baloncesto. Jerry había tenido una carrera exitosa en la escuela secundaria; había obtenido menciones especiales en tres actividades deportivas y siempre integró la formación inicial de todos los partidos de baloncesto. Consiguió una beca completa para estudiar en Southeastern, se esforzó más que ningún otro integrante del equipo y perfeccionó sus habilidades. Pero aun así no logró integrar la formación de los cinco iniciales. En la segunda mitad del primer encuentro de la temporada, el entrenador Johnson hizo entrar a Jerry. Mientras se dirigía hacia el tablero con el marcador y aguardaba el silbato del árbitro que autorizara su ingreso, Jerry se dio cuenta de que estaba mucho más nervioso que en otras oportunidades. El corazón le latía con fuerza y no podía detener el ruido mental. Entró al partido y tuvo un pésimo rendimiento. Tiró el balón afuera varias veces, cometió dos faltas increíbles y perdió un tiro libre. El entrenador Johnson lo sacó. Después del partido, los entrenadores y los compañeros le dijeron a Jerry que todo se debía a los nervios y que se relajara. Pero Jerry no podía relajarse y sobrevinieron reiteradas jornadas de angustia y mal rendimiento. Después de unos cuantos desastres más, Jerry permaneció en el banco durante el resto de la temporada.

Jerry no estaba seguro de si debía consultar a un psicólogo deportivo. Sabía que no tenía ninguna enfermedad mental y se sentía de alguna forma avergonzado de tener que recurrir a alguien que le “ajustara los tornillos”. Pero para su sorpresa, el doctor Hoffman era una persona común que hablaba casi como un entrenador, así que Jerry aceptó verlo cada quince días.

Trabajando con el doctor Hoffman, Jerry aprendió que la angustia era normal en la etapa de transición de la escuela secundaria a la universidad. Después de todo, el 90% de los jugadores que él había vencido en la escuela secundaria ya no estaban jugando. Hoffman también le señaló que después de haber estado en todas las formaciones iniciales de su equipo durante tres años en la escuela secundaria, no era para sorprenderse que le resultase difícil salir del banco y entrar frío al partido. Estaba experimentando una clase diferente de presiones y su respuesta a la presión —el nerviosismo— era esperable.

El doctor Hoffman le enseñó a Jerry a relajarse utilizando una técnica de respiración llamada centrado. Le enseñó a controlar los pensamientos negativos y las preocupaciones para que las detuviera con una imagen y las pudiera reemplazar con afirmaciones más positivas. Jerry elaboró una rutina de preparación mental para el momento en que tenía que dejar el banco, incluidos elongaciones para mantenerse relajado y un procedimiento para ayudarlo a mantener la concentración mientras esperaba la señal en el tablero marcador.

Jerry practicó estas técnicas psicológicas con mucha dedicación fuera de la temporada y las refinó durante las prácticas y el entrenamiento de principio de temporada. Una vez que pudo salir del banco sin hacerse añicos, trabajó en la recepción de los tiros libres y rápidamente volvió a jugar con su máximo potencial.

Esa temporada, Jerry logró su objetivo de dejar el banco y ayudar al equipo a lograr un rendimiento sólido. No llegó a integrar la formación inicial pero el entrenador Johnson demostró la confianza que le tenía al hacerlo entrar en situaciones difíciles, y Jerry se sintió feliz de poder colaborar con el equipo.

- Una teoría es un conjunto de hechos interrelacionados que presentan una visión sistemática de algún fenómeno para describir, explicar y anticipar futuros eventos.

La teoría de Zajonc aumentó nuestra comprensión de la influencia de la audiencia sobre el rendimiento en muchos niveles (estudiantes y profesionales) y muchas situaciones (deporte, ejercicio físico). Zajonc consolidó gran cantidad de hechos aparentemente aleatorios en una teoría lo suficientemente básica como para que la recuerden ejecutantes, entrenadores y docentes, y la apliquen en diversas circunstancias. Como dice el dicho: “No hay nada más práctico que una buena teoría”.

Por supuesto, no todas las teorías son igualmente útiles. Algunas están en la etapa preliminar de desarrollo y otras ya han superado la prueba del tiempo. Algunas teorías tienen un alcance limitado y otras, un amplio margen de aplicación. Algunas incluyen pocas variables y otras, una compleja matriz de variables y conductas.

ESTUDIOS FRENTE A EXPERIMENTOS

Una forma importante que tienen los científicos de elaborar, respaldar o refutar una teoría es llevando a cabo una serie de estudios y experimentos. Un **estudio** comprende la observación o evaluación de los factores, realizada por el investigador, sin modificar las condiciones ambientales en forma alguna. Por ejemplo, un estudio para comparar la eficacia de la fijación de objetivos, la visualización y el diálogo interior, con el fin de mejorar el rendimiento deportivo, podría emplear un cuestionario escrito administrado justo antes de la prueba a una muestra de estudiantes de escuela secundaria que participan en una carrera a campo traviesa. Los investigadores compararían las técnicas empleadas por los 20 corredores más rápidos con las empleadas por los 20 corredores más lentos. Los investigadores no deberían cambiar ni manipular ningún factor sino simplemente observar si los corredores más rápidos informan el uso de alguna habilidad mental en particular (p. ej., la visualización). Pero los investigadores no sabrían si la fijación de objetivos, la visualización y el diálogo interior provocaron el hecho de que algunos corredores corrieran más rápido o si el hecho de correr más rápido los motivó a fijarse más objetivos. Los estudios tienen una capacidad limitada para identificar lo que los científicos llaman relaciones causales (de causa y efecto) entre los factores.

- La posibilidad de determinar relaciones causales es la principal ventaja que tienen los experimentos sobre los estudios.

Un **experimento** difiere de un estudio en el hecho de que el investigador manipula las variables a medida que realiza la observación de éstas y después examina en qué forma los cambios en una variable afectan los cambios de

otras. Los corredores podrían dividirse en dos grupos iguales. Uno, llamado **grupo experimental**, recibiría entrenamiento para fijarse objetivos y utilizar la visualización y el diálogo interior positivo. El otro, llamado **grupo de control**, no recibiría ningún entrenamiento para desarrollar habilidades psicológicas. Si el grupo experimental lograra un rendimiento superior al del grupo de control (teniendo controlados otros factores que podrían afectar la relación), entonces se conocería la razón o causa. Se habría demostrado una relación causal.

Todos los métodos para obtener conocimiento tienen fortalezas y limitaciones. El método científico no es diferente en este aspecto. La mayor fortaleza del conocimiento obtenido por métodos científicos es el de ser fiable; es decir, los hallazgos científicos son sistemáticos o repetibles. No sólo la metodología es sistemática y controlada: también los científicos están entrenados para ser lo más objetivos posible. Uno de los objetivos es recolectar datos que **no sean sesgados** –datos o hechos que hablen por sí mismos y que no estén influenciados por los sentimientos personales del científico.

En cuanto a los aspectos negativos, el método científico es lento y conservador, porque la confiabilidad debe ser evaluada por otras personas. También lleva tiempo ser sistemático y controlado, por lo general, más tiempo que el que tienen los profesionales. Por lo general, todo avance en la ciencia se produce al cabo de años de investigación. Por ello, no siempre resulta práctico insistir en que la ciencia guíe todos los elementos de la práctica.

A veces, el conocimiento científico es **reduccionista**. Es decir, como es muy complejo estudiar todas las variables de una situación de manera simultánea, el investigador puede elegir las variables aisladas que revisten el mayor interés. Sin embargo, cuando el problema se reduce a partes más pequeñas y más manejables, nuestra comprensión del panorama total se puede ver comprometida o reducida.

Otra de las limitaciones científicas es el énfasis excesivo que se pone en la **validación interna**. Es decir, la ciencia estimula el hecho de que los resultados de una investigación se puedan atribuir al tratamiento usado, por lo general, juzgando un estudio según el grado de observancia de los científicos a las normas de la metodología científica y al grado de sistematización y control puestos en la realización del estudio. Poner demasiado énfasis en la validación interna puede llevar a los científicos a descuidar la validación externa, o a perder de vista si el tema tiene verdadera importancia o utilidad en el mundo real. Si la teoría no tiene **validación externa**, su validación interna no tiene mucha importancia. Finalmente, el conocimiento científico tiende a ser conservador.

CONOCIMIENTO DERIVADO DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL

El **conocimiento derivado de la práctica profesional** se refiere al conocimiento obtenido a través de la experiencia.

Por ejemplo, quizá usted pasa mucho tiempo ayudando a deportistas, personas que practican ejercicios físicos y estudiantes de educación física a mejorar su rendimiento y bienestar, y en el ínterin obtiene muchos conocimientos prácticos o información. El conocimiento de la práctica profesional proviene de muchas fuentes y formas de conocimiento, entre otras:

- El método científico
- La observación sistemática
- El estudio de casos individuales
- La experiencia pública compartida
- La introspección (la revisión de nuestros sentimientos y pensamientos)
- La intuición (la aprehensión inmediata de conocimientos en ausencia de un proceso consciente y racional)

Si bien por lo general los profesores de educación física, entrenadores y preparadores físicos no usan el método científico, sí usan principios deportivos y de actividades físicas que derivan de la teoría para llevar adelante la práctica.

Por ejemplo, Theresa Hebert trabaja como entrenadora del equipo de voleibol de una escuela secundaria. Aplica distintas técnicas de entrenamiento. Antes del inicio de la temporada, reflexiona (usa la **introspección**) acerca de cómo quiere llevar adelante el entrenamiento del año. Durante las pruebas aplica la **observación sistemática** para analizar cómo sacan, rematan o bloquean las jugadoras nuevas. Recuerda que durante la última temporada la capitana del equipo –una colocadora estrella– tuvo dificultades; por ese motivo, la entrenadora Hebert quiere conocerla mejor para poder ayudarla más este año. Para ello, la entrenadora conversa con las demás jugadoras, con los profesores y con los padres de la jugadora. En la práctica, la entrenadora lleva adelante un **estudio de caso**. Cuando la entrenadora y sus asistentes comparan las notas que cada una tiene sobre el próximo rival, se produce una **experiencia pública compartida**. A menudo, la entrenadora Hebert también usa la **intuición**; por ejemplo, hoy

decide poner primero a Sarah en lugar de Rhonda –las dos jugadoras tienen la misma capacidad– porque así lo siente. Por supuesto, estos métodos no son igualmente fiables; sin embargo, en combinación conducen a un entrenamiento eficaz. Al igual que las jugadoras de su equipo, la entrenadora Hebert a veces comete errores, pero esos errores o cálculos equívocos también se convierten en fuentes de información para ella.

El conocimiento que proviene de la práctica profesional es aprendizaje basado en ensayo y error. Cuando usted se desempeña como terapeuta físico, entrenador, docente, instructor de gimnasia o preparador físico debe recurrir a sus propios conocimientos para desarrollar estrategias y después evaluar la eficacia. Con experiencia, un profesional de las ciencias del deporte y el ejercicio adquiere capacitación y conocimientos en forma práctica.

El conocimiento que proviene de la práctica profesional también tiene fortalezas y limitaciones. Por lo general, este conocimiento práctico es más holístico y no tiene tanta raíz científica; refleja la compleja interrelación de muchos factores: psicológicos, físicos, técnicos, estratégicos y sociales. Y a diferencia de la ciencia, el conocimiento derivado de la práctica profesional tiende a incorporar las prácticas recientes y novedosas. Los entrenadores, docentes, instructores de gimnasia y preparadores físicos disfrutan con la aplicación de nuevas técnicas. Otro aspecto favorable es que las teorías prácticas no tienen que esperar para obtener validación científica y, por lo tanto, se pueden usar de inmediato.

En cuanto a sus aspectos negativos, la práctica profesional produce menor cantidad de explicaciones, y menos exactas, que la ciencia. La práctica profesional está más afectada por el sesgo y, por lo tanto, es menos objetiva. El conocimiento práctico es menos fiable y definitivo que el conocimiento obtenido por vía científica. A menudo, un docente sabe que un método funciona pero no puede explicar el porqué. Esto puede ser un problema si el docente quiere usar el método en una nueva situación o revisarlo para ayudar a un determinado estudiante.

El cuadro 1.1 resume las fortalezas y limitaciones de ambos tipos de conocimientos.

Cuadro 1.1 Fortalezas y limitaciones del conocimiento de origen científico y el conocimiento aprehendido en la práctica profesional

Fuente de conocimiento	Fortalezas	Limitaciones
De origen científico	Muy fiable Sistemático y controlado Objetivo y no sesgado	Reduccionista, conservador, a menudo de evolución lenta No está enfocado en la validación externa (validez práctica)
Práctica profesional	Holístico Innovador Inmediato	Menos fiable Carece de capacidad para dar explicaciones Mayor susceptibilidad a presentar sesgos

INTEGRACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS OBTENIDOS POR LA VÍA CIENTÍFICA Y POR LA PRÁCTICA PROFESIONAL

La brecha que usted puede percibir entre la lectura de un libro de texto y la realización de actividades profesionales forma parte de una división mayor entre el conocimiento obtenido por vía científica y el aprendizaje en la práctica profesional. Pero salvar esta brecha reviste suma importancia porque la combinación de ambos tipos de conocimiento es lo que lleva a una práctica aplicada efectiva.

Existen diferentes causas que explican esta brecha (Gowan, Botterill y Blimkie, 1979). Hasta hace poco tiempo existían escasas oportunidades de transferir los resultados de la investigación a los profesionales que trabajaban en el área: profesores de educación física, entrenadores, instructores de gimnasia, deportistas, preparadores físicos y personas que practican actividades físicas. En segundo término, algunos profesionales especializados en psicología del deporte y el ejercicio tenían un optimismo excesivo depositado en la investigación como medio de revolucionar la práctica de la enseñanza de las destrezas necesarias para el deporte y las actividades físicas. Si bien la investigación básica de laboratorio se había realizado en las décadas de 1960 y 1970, se estableció una escasa relación con situaciones prácticas reales (validación externa). Sin embargo, la brecha se debe cerrar y los profesionales e investigadores deben comunicarse para llevar a cabo la integración de sus respectivos universos.

UN ENFOQUE ACTIVO FRENTE A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO

El uso eficaz de la psicología del deporte y el ejercicio en el campo requiere desarrollar conocimiento de manera activa. El profesional debe combinar el conocimiento científico de psicología del deporte y el ejercicio con el conocimiento obtenido en la práctica profesional. La lectura de una obra como ésta, la realización de un curso de psicología del deporte y el ejercicio o el trabajo (de docente, entrenador o profesor de educación física) no son suficientes. Es necesario integrar activamente el conocimiento científico con las experiencias profesionales y templarlas con las percepciones propias y la intuición.

Adoptar un enfoque activo significa aplicar los principios científicos incluidos en los próximos capítulos de este libro a los diferentes ambientes de la práctica profesional. Relacione estos principios con sus propias experiencias de deportista, de persona que practica ejercicios físicos y de estudiante de educación física. En

resumen, use el gimnasio, la piscina o el campo de deportes como una situación microexperimental para poner a prueba sus ideas sobre la psicología del deporte y el ejercicio y entender los principios. Evalúe el grado de eficacia de estas ideas y en qué circunstancias parecerían funcionar mejor. Modifíquelas y actualícelas según la necesidad y conforme a los últimos hallazgos producidos en el área de la psicología del deporte y el ejercicio.

Sin embargo, cuando utiliza este enfoque activo usted debe tener expectativas realistas en cuanto a los hallazgos de las investigaciones en psicología del deporte y el ejercicio. La mayoría de los hallazgos se consideran significativos según las probabilidades. Por lo tanto, es probable que estos hallazgos no resulten ciertos en el ciento por ciento de los casos. Deberían funcionar o explicar con exactitud la conducta la mayoría de las veces. Cuando parezca que no predicen la conducta con exactitud, analice la situación para identificar las posibles explicaciones por las cuales funciona o no funciona el principio y, si los hallazgos tienen fundamentación teórica, considere los componentes clave de la teoría que subyace en las predicciones originales. Vea si necesita dejar de lado factores personales o situacionales presentes en su ambiente de práctica.

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO COMO UN ARTE

La psicología es una ciencia social. Es diferente de la física: en tanto los objetos inanimados no se modifican en gran medida con el transcurso del tiempo, los seres humanos sí cambian. Las personas que practican deportes y ejercicios físicos también piensan y manipulan el ambiente en el que actúan, lo que hace más difícil (aunque no imposible) predecir la conducta. “Doc” Counsilman (Kimiecik y Gould, 1987), legendario entrenador olímpico de natación y defensor clave de un enfoque científico del entrenamiento, sintetizó con gran tino la necesidad de tener en cuenta la individualidad cuando afirmó que los entrenadores entrenan usando principios generales, la ciencia del entrenamiento. El arte de entrenar aparece cuando el entrenador reconoce cuándo y en qué situaciones debe personalizar esos principios generales. Este mismo principio rector “de la ciencia a la práctica” es válido para la psicología del deporte y el ejercicio. Algunos investigadores (Brown, Gould y Foster, 2005) han empezado a estudiar la inteligencia contextual (la capacidad de los individuos de entender y leer los contextos en los que trabajan) y su desarrollo, y esta corriente aporta elementos para entender mejor cómo aprendemos el arte de la práctica profesional.

Para aprender más acerca de la psicología del deporte y el ejercicio, visite estos sitios de Internet:



- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance:
www.aahperd.org/
- Association for the Advancement of Applied Sport Psychology:
www.aaasponline.org
- North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity:
www.naspspa.org/
- Division 47 of the American Psychological Association
www.psyc.unt.edu/apadiv47/
- European Federation of Sport Psychology:
www.fepsac.com/
- American Sport Education Program:
www.asep.com/
- Coaching Association of Canada:
www.coach.ca/

- La ciencia del entrenamiento consiste en el uso de principios generales. El arte del entrenamiento reside en reconocer cuándo y cómo personalizar esos principios generales.

ELECCIÓN ENTRE LAS DIFERENTES ORIENTACIONES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO

Algunos entrenadores piensan que para ganar partidos el equipo debe tener una defensa sobresaliente; otros creen que el equipo tiene que tener un sistema ofensivo muy abierto; e incluso otros creen que se gana con un plan de juego estructurado y controlado. Al igual que lo que sucede con los entrenadores, los profesionales especializados en psicología del deporte tienen diferentes puntos de vista en cuanto a intervenciones exitosas. Los profesionales contemporáneos de la psicología del deporte y el ejercicio pueden elegir entre diversas orientaciones; los tres enfoques que tienen mayor aceptación son la orientación psicofisiológica, la orientación sociopsicológica y la orientación cognitivo-conductual.

ORIENTACIÓN PSICOFISIOLÓGICA

Los profesionales de la psicología del deporte y el ejercicio que adoptan una **orientación psicofisiológica** creen que la mejor manera de estudiar la conducta durante la práctica deportiva y la realización de ejercicios físicos es analizar los procesos fisiológicos del cerebro y su influencia sobre la actividad física. Por lo general, estos psicólogos evalúan la frecuencia cardíaca, la actividad de las ondas cerebrales y los potenciales de acción muscular para determinar las relaciones entre esas mediciones psicofisiológicas y la conducta durante la práctica de deporte y los

ejercicios físicos. Un ejemplo consiste en utilizar técnicas de biorregulación durante el entrenamiento de tiradores de élite y lograr que el tirador dispare entre dos pulsaciones cardíacas para mejorar la precisión (Landers, 1985). Hatfield y Hillman (2001) recientemente presentaron una exhaustiva revisión de los estudios realizados en el área.

- Los profesionales de la psicología del deporte y el ejercicio estudian la conducta a través de los procesos psicofisiológicos que se producen a nivel cerebral.

ORIENTACIÓN SOCIOPSICOLÓGICA

Al aplicar una **orientación sociopsicológica**, los profesionales de la psicología del deporte y el ejercicio presuponen que la conducta está determinada por una interacción compleja entre el ambiente (especialmente el ambiente social) y las características personales del deportista o practicante de ejercicios físicos. Los profesionales que adoptan el enfoque sociopsicológico a menudo analizan la forma en que el ambiente social de la persona influye sobre la conducta y la forma en que la conducta de la persona influye sobre el ambiente sociopsicológico. Por ejemplo, los psicólogos del deporte pertenecientes a la corriente sociopsicológica analizarían en qué forma el estilo y las estrategias del líder favorecen la integración grupal e influyen sobre la participación en un programa de ejercicios físicos (Carron y Spink, 1993).

- Las personas con una orientación sociopsicológica se centran en la forma en que la conducta aparece determinada por una interacción compleja entre el ambiente y las características personales del individuo.

ORIENTACIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL

Los psicólogos que adoptan esta **orientación cognitivo-conductual** ponen énfasis en los aspectos cognitivos o ideas y conductas del deportista o persona que realiza ejercicios físicos ya que consideran que el pensamiento es fundamental para determinar la conducta. Por ejemplo, los psicólogos del deporte y el ejercicio que adoptan este enfoque podrían desarrollar parámetros de medición subjetivos para evaluar la confianza en uno mismo, la angustia, la orientación de los objetivos, la visualización y la motivación intrínseca. Los psicólogos podrían considerar, entonces, en qué forma estas valoraciones están relacionadas con los cambios en la conducta de un deportista o practicante de ejercicios físicos. Por ejemplo, algunos grupos de tenistas principiantes, con y sin signos de agotamiento profesional, fueron evaluados con una batería de pruebas psicológicas. Se observó menor motivación entre los tenistas con agotamiento profesional cuando se los comparó con los que no presentaban signos de este síndrome. En ese grupo también se informó mayores signos de introversión, mayor tendencia a una personalidad perfeccionista y un uso diferente de estrategias de afrontamiento para el estrés (Gould, Tuffey, Udry y Loehr, 1996a). De este modo se analizó la relación entre las ideas y conductas de los deportistas y la situación de agotamiento profesional.

- Una orientación cognitivo-conductual de la psicología del deporte y el ejercicio presupone que la conducta está determinada, tanto por el ambiente como por los factores cognitivos, en tanto los pensamientos y la interpretación desempeñan un rol de especial importancia.

PARA ENTENDER LAS TENDENCIAS ACTUALES Y FUTURAS

Ahora que ya tiene conocimientos sobre el área de psicología del deporte y el ejercicio, incluidas su historia, la base científica y las orientaciones, es necesario que comprenda las tendencias actuales y futuras más importantes de esta disciplina. Analizaremos brevemente nueve tendencias.

1. Hay más personas interesadas en adquirir entrenamiento en habilidades psicológicas y el trabajo aplicado. Las oportunidades de asesoramiento y servicios son más prósperas que nunca y hay cada vez más psicólogos del deporte trabajando con deportistas y entrenadores para ayudarlos a alcanzar los objetivos propuestos. La psicología del ejercicio ha abierto nuevas oportunidades de servicios para ayudar a las personas a disfrutar de los be-

neficios de las actividades físicas. Por estas razones, la psicología del deporte y el ejercicio aplicada continuará creciendo en los próximos años (Cox, Qui y Liu, 1993; Murphy, 1995).

2. Existe un mayor énfasis por el asesoramiento y el entrenamiento clínico entre los psicólogos deportivos. Junto con el mayor énfasis en la consultoría, aumenta la necesidad de capacitación en consultoría y psicología clínica (McCullagh y Noble, 1996). Las personas que quieren desempeñarse en servicios de consultoría de psicología del deporte y el ejercicio tendrán que entender no sólo la ciencia del deporte y el ejercicio físico sino también aspectos de la consultoría y la psicología clínica. Se desarrollan programas de grado en consultoría y psicología clínica, con énfasis en psicología del deporte y el ejercicio.

3. Los temas relacionados con la ética y la competencia reciben cada vez más atención. Juntamente con el importante desarrollo ocurrido en el área de consultoría del deporte y el ejercicio físico se han presentado algunos problemas (Murphy, 1995; Silva, 2001). Por ejemplo, la aparición de personas sin la calificación requerida, que se llaman a sí mismas psicólogos deportivos, y personas sin ética que prometen más de lo que pueden a entrenadores, deportistas y profesionales de las ciencias del deporte. Es decir, podrían aparecer personas sin capacitación en el área que se autodefiniesen como psicólogos deportivos y prometer que la compra de su vídeo de visualización convertirá a un ejecutante de tiros libres 20% en uno 80%. Por esta razón es que la AAASP ha iniciado el dictado de su programa de certificación para consultores en psicología del deporte y el ejercicio. También se han elaborado las normas de ética para los especialistas de psicología del deporte y el ejercicio (véase "Normas de ética profesional para psicólogos del deporte y el ejercicio"). Los especialistas en educación física, deporte y ejercicios deben ser consumidores informados con capacidad para discernir entre la información legítima y útil, y las modas pasajeras o ardides. También deben estar familiarizados con las normas de la ética profesional.

4. Se están desarrollando especialidades y nuevas subespecialidades. Durante los últimos 30 años, el conocimiento en materia de psicología del deporte tuvo una gran expansión. A diferencia de sus antecesores, los psicólogos del deporte de hoy en día no pueden ser expertos en todas las áreas analizadas en esta obra. Históricamente, en América del Norte y en muchas otras partes del mundo, esto ha llevado a una separación entre psicología del deporte, tal como se la define aquí, y aprendizaje motor o control motor (la adquisición y el control de movimientos diestros como resultado de la práctica), como áreas separadas en las ciencias del deporte. Además, están apareciendo nuevas subespecialidades en el campo de la psicología del deporte y el ejercicio (Rejeski y Brawley, 1988; Singer, 1996). La psicología

Normas de ética profesional para psicólogos del deporte y el ejercicio

La psicología del deporte es una profesión joven y sólo recientemente sus organizaciones –como la *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology* (Asociación para el Desarrollo de la Psicología del Deporte Aplicada) y la *Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology* (Asociación para el Aprendizaje Psicomotor y la Psicología del Deporte de Canadá)– elaboraron sus normas de ética. Estas pautas se basan en las normas de ética profesional más generales impuestas por la *American Psychological Association* (Asociación Americana de Psicología) de 1992 y en esencia señalan que los consultores que brindan servicios de psicología del deporte deben respetar la dignidad y el valor de las personas, y honrar la conservación y la protección de los derechos humanos fundamentales. La esencia de esta filosofía es el interés supremo por el bienestar del deportista o persona que practica ejercicios físicos.

Las normas de ética de la AAASP reseñan seis aspectos fundamentales (principios generales):

1. *Competencia*. El psicólogo deportivo se esfuerza por mantener los más elevados estándares de competencia en su trabajo y reconoce los límites de su capacidad. Por ejemplo, si un psicólogo deportivo tiene escaso conocimiento en la formación de equipos y dinámica grupal, no sería ético trabajar con un equipo o dejar que las demás personas piensen que tiene esos conocimientos.

2. *Integridad*. Los profesionales especializados en psicología del deporte y el ejercicio demuestran una elevada integridad en ciencias, docencia y consultoría. No realizan falsos anuncios al ofrecer sus servicios y especifican claramente sus roles (p. ej., informan a los deportistas que participarán en la selección de los integrantes del equipo) ante equipos y organizaciones.

3. *Responsabilidad profesional y científica*. Los profesionales especializados en psicología del deporte y el ejercicio siempre priorizan el interés supremo del cliente. Por ejemplo, no sería ético estudiar la agresión en la práctica deportiva incitando a un grupo de sujetos a iniciar peleas con el equipo rival (aunque mucho pudiera aprenderse al hacerlo). Los profesionales que se dedican a la investigación, además, tienen la responsabilidad de salvaguardar al público de profesionales sin ética. Si un psicólogo deportivo es testigo de una situación en la que otro profesional realiza falsas declaraciones (p. ej., que alguien puede comer todo lo que quiera y luego quemar las calorías de más a través de visualización), el psicólogo deportivo tiene la obligación ética de señalar el error de la información y demandar a la persona que comete la ofensa o denunciarla ante la organización profesional.

4. *Respeto por los derechos y la dignidad de las personas*. Los psicólogos deportivos respetan los derechos fundamentales (p. ej., la privacidad y la confidencialidad) de las personas con las que trabajan. No reconocen públicamente a las personas a las que ofrecen sus servicios de consultoría, salvo que cuenten con autorización para hacerlo. No manifiestan sesgo por razones de raza, género y situación socioeconómica.

5. *Preocupación por el bienestar de los demás*. Los psicólogos del deporte procuran colaborar con el bienestar de las personas con las que trabajan. Por lo tanto, el bienestar físico y psicológico del deportista se antepone al hecho de ganar.

6. *Responsabilidad social*. Los profesionales especializados en psicología del deporte y el ejercicio contribuyen al conocimiento y al bienestar humano a la vez que protegen los intereses de los participantes. Por ejemplo, un psicólogo del ejercicio no ofrecería un programa de ejercicios diseñado para reducir la depresión a un grupo de participantes experimentales sin permitir que el mismo programa se pueda llevar a cabo con sujetos de un grupo de control al final del experimento. Ofrecer el tratamiento únicamente al grupo experimental no sería responsable desde el punto de vista social y, en realidad, tampoco sería ético.

del ejercicio es el área con crecimiento más visible. Sin embargo, otras especialidades nuevas que concitan gran interés son el desarrollo de destrezas para la vida a través del deporte juvenil (véase el capítulo 11) y la psicología de la excelencia del rendimiento (es decir, la

aplicación de los principios usados en psicología del deporte a otros contextos, como la música, el arte y los negocios, con el objeto de mejorar el rendimiento). Esperamos que continúe profundizándose esta tendencia a la especialización.

5. Sigue existiendo tensión entre los profesionales académicos y los dedicados a la psicología del deporte aplicada. Este libro de texto se basa en la filosofía de que la psicología del deporte se desarrollará mejor con un énfasis equitativo entre la investigación y la práctica profesional; sin embargo, no todos los psicólogos del deporte sostienen esta opinión. Se ha desarrollado cierto nivel de tensión entre los académicos (investigadores) y los consultores en psicología del deporte aplicada. Cada grupo considera que la actividad del otro no es tan importante para el desarrollo del área. Aunque dicha tensión sea indeseable, no es extraña. Por ejemplo, existe un desacuerdo similar en el campo más amplio de la psicología. Los psicólogos del deporte deberán seguir trabajando para superar este pensamiento destructivo.

6. Los métodos de investigación cualitativa están recibiendo más atención. La década de 1990 reflejó un cambio en la forma en que los psicólogos del deporte y el ejercicio llevaron adelante la investigación. Si bien aún se realiza la investigación cuantitativa tradicional, muchos investigadores están ampliando la forma de hacer investigación usando métodos cualitativos (no numéricos). Dichos métodos implican la recolección de datos a través de observación o entrevistas; en lugar de analizar cifras o índices desde el punto de vista estadístico, los investigadores analizan las palabras o relatos de los encuestados o las narraciones de tendencias y patrones. Esto ha significado un saludable desarrollo para el área, y obtendrá aún más importancia a medida que se recaben más datos de la investigación cualitativa.

7. Hoy en día, los profesionales que se especializan en psicología del deporte aplicada tienen más oportunidades de trabajo que nunca, pero son contadas las oportu-

nidades de acceder a puestos con dedicación exclusiva. Así y todo tienen más oportunidades de trabajar con equipos y realizar tareas de consultoría con deportistas. Muchos profesionales trabajan como asesores de tiempo parcial con deportistas de élite aficionados a través de distintos organismos deportivos regulatorios de nivel nacional, como la Asociación de Tenis de los Estados Unidos y la Asociación de Esquí y Tabla Esquí de los Estados Unidos. Algunos organismos nacionales, el Comité Olímpico de los Estados Unidos y varias universidades contratan profesionales de la psicología del deporte como consultores de tiempo completo para asesorar a los deportistas que representan al equipo universitario, y muchos equipos profesionales emplean psicólogos del deporte. Por otra parte, existen pocos puestos de trabajo como consultores de tiempo completo. Además, el profesional necesita capacitación avanzada de posgrado para ser un especialista calificado en psicología del deporte. Por lo tanto, ningún interesado debería tener la expectativa de conseguir rápidamente un puesto como consultor de tiempo completo con deportistas o equipos de alto perfil únicamente porque tenga un título en psicología del deporte.

8. La psicología del deporte y el ejercicio ha adquirido reconocimiento entre las ciencias del deporte como una disciplina de considerable utilidad y recibe cada vez mayor atención y reconocimiento en todo el mundo. Actualmente, muchas universidades dictan cursos de psicología del deporte y el ejercicio, y algunos programas de grado incluyen hasta cinco o seis cursos diferentes. Los estudiantes tienen a su alcance cada vez mayores recursos profesionales y de investigación. Sin embargo, creemos que el mejor momento aún está por

Psicología del deporte – Relación con los negocios

Algunos especialistas en psicología del deporte están trabajando para transferir al mundo de los negocios lo aprendido en el deporte. A continuación se incluyen dos ejemplos:

- El destacado psicólogo del deporte Jim Loehr (Loehr y Schwartz, 2001) ha realizado un paralelo entre los ejecutivos de alto nivel y los deportistas de nivel internacional. Trabaja con algunos de los principales ejecutivos de los Estados Unidos y les enseña a ser más eficaces y a convertirse en deportistas corporativos que alcancen el estado de rendimiento ideal cuando aprendan a tener un mejor desempeño y a manejar sus capacidades físicas, emocionales, mentales y espirituales.

- El Lane4 Management Group es un grupo internacional de consultoría iniciado por Graham Jones, psicólogo deportivo, y Adrian Moorhouse, campeón olímpico de natación. Aplicando las lecciones aprendidas en los deportes de alto rendimiento, los integrantes de Lane4 ayudan a las principales corporaciones, equipos de negocios y ejecutivos de primera línea a alcanzar y mantener un alto rendimiento a través de talleres interactivos, eventos para el desarrollo de equipos, evaluaciones de desempeño de las organizaciones y entrenamiento avanzado para ejecutivos. Entre los temas tratados frecuentemente por Lane4 figuran el desarrollo de liderazgo, el manejo del estrés, la confianza, el foco, la construcción de equipos, la mejora del rendimiento del equipo, el trabajo en equipo, y el entrenamiento y la consultoría personalizada de ejecutivos (Jones, 2002).

venir. Los profesores de educación física, entrenadores, instructores de acondicionamiento físico y preparadores físicos que trabajan con deportistas tienen cada vez más acceso a información sobre psicología del deporte y el ejercicio. Con esta información actualizada, los profesionales de las actividades físicas lograrán importantes progresos tendientes al alcance de diversos objetivos. En resumen, el campo de la psicología del deporte y el ejercicio tiene mucho para ofrecerles a ustedes, futuros docentes de educación física, entrenadores, especialistas en acondicionamiento físico y preparadores físicos.

9. En el campo general de la psicología existe un movimiento positivo de la psicología que ha sido adoptado por numerosos referentes de esta disciplina (p. ej., Seligman y Csikszentmihalyi, 2002). Este movimiento hace hincapié en la necesidad de los psicólogos de

concentrarse más en el desarrollo de los atributos positivos de las personas, como el optimismo, la esperanza y la felicidad, en lugar de centrar la mayor parte de la atención en las falencias individuales (p. ej., la depresión). Los psicólogos del deporte y el ejercicio han estado practicando la psicología positiva durante algún tiempo, lo que ha significado nuevas oportunidades. Por ejemplo, referentes de la psicología del deporte como Graham Jones, Jim Loehr, Austin Swain, Shane Murphy y Steve Bull han llevado lo aprendido en psicología del deporte al mundo de los negocios, y les enseñaron a los hombres y mujeres de negocios cómo mejorar sus habilidades psicológicas y el rendimiento laboral. En forma similar, Kate Hays (Hays, 2002) trabajó con artistas de élite, como bailarines y músicos, para ayudarlos a mejorar su rendimiento a través del desarrollo de las habilidades psicológicas necesarias para un desempeño superior.

INTEGRACIÓN DE CONCEPTOS

RESUMEN

1. Explicar qué es la psicología del deporte y el ejercicio.

La psicología del deporte y el ejercicio es el estudio científico de la conducta de las personas que practican deportes y realizan ejercicios físicos, y la aplicación de los conocimientos obtenidos. Los investigadores del campo tienen dos objetivos principales: a) entender la influencia que ejercen los factores psicológicos sobre el rendimiento motor de las personas y b) entender en qué forma la participación en las actividades físicas afecta el desarrollo psicológico de las personas. Si bien la psicología del deporte ha experimentado un enorme crecimiento en los últimos años, los orígenes de la disciplina se remontan a los primeros años del siglo XX, y se entiende mejor en el marco de sus seis períodos históricos diferentes.

2. Entender qué hacen los especialistas de psicología del deporte y el ejercicio.

En la actualidad, los profesionales especializados en psicología del deporte y el ejercicio se desempeñan como investigadores, docentes y asesores de deportistas y practicantes de ejercicios físicos, entre otros roles.

3. Saber qué capacitación es necesaria para desempeñarse como psicólogo del deporte y el ejercicio.

No todos los psicólogos del deporte y el ejercicio reciben el mismo entrenamiento. Los profesionales que se especializan en la clínica de la psicología del deporte y el ejercicio reciben entrenamiento específico en psicología para tratar a deportistas y a otras personas que practican ejercicios físicos y que presentan trastornos emocionales graves, como abuso de sustancias y anorexia nerviosa. Las personas especializadas en la enseñanza de la psicología del deporte y el ejercicio reciben capacitación en las ciencias del deporte y el ejercicio físico y en las disciplinas afines; se desempeñan como entrenadores de habilidades psicológicas, y enseñan a los deportistas y personas que practican ejercicios físicos habilidades psicológicas y cómo desarrollarlas. No están capacitados para tratar a las personas con severos trastornos emocionales.

4. Reconocer cuáles han sido los principales acontecimientos en la historia de la psicología del deporte y el ejercicio.

La psicología del deporte y el ejercicio tiene una historia larga y rica cuyos orígenes se remontan a más de cien años atrás. En su historia se pueden distinguir seis períodos. El primer período (1895–1920) se caracteriza por estudios aislados. Durante la era Griffith (1921–1938), Coleman Griffith se convirtió en el primer estadounidense que se especializó en esta disciplina. El tercer período, de preparación para el futuro (1939–1965), se caracterizó por el desarrollo científico del campo atribuible a los esfuerzos educativos de Franklin Henry. Durante la creación de la disciplina académica (1966–1977), la psicología del deporte y el ejercicio se convirtió en un componente valioso de la disciplina académica de la educación física. El quinto período, ciencia y práctica multidisciplinaria (1978–2000), se caracterizó por un importante crecimiento a medida que el campo

adquirió más aceptación y respeto entre el público. El interés en los temas aplicados y el crecimiento y el desarrollo de la psicología del ejercicio fueron evidentes. El entrenamiento en el campo tomó una perspectiva más interdisciplinaria, y la disciplina debió hacer frente a una variedad de temas relacionados con la práctica profesional. El período final de la psicología deportiva y el ejercicio contemporánea (2000–a la actualidad) se ha distinguido por el continuo crecimiento a nivel internacional, una considerable investigación diversificada y un gran interés en la aplicación y en los servicios de asesoramiento. Florece la psicología del ejercicio.

5. Distinguir entre el conocimiento científico y el que proviene de la práctica profesional.

La psicología del deporte y el ejercicio es, por sobre todas las cosas, una ciencia. Por esta razón es necesario que usted entienda el proceso científico básico y cómo se desarrolla el conocimiento científico. Sin embargo, el conocimiento científico por sí solo no es suficiente para conducir la práctica profesional. Es necesario que usted también entienda cómo se desarrolla el conocimiento proveniente de la práctica profesional.

6. Integrar el conocimiento práctico y el conocimiento científico.

El conocimiento científico tiene que integrarse con el conocimiento obtenido a través de la práctica profesional. La integración del conocimiento científico y el que proviene de la práctica profesional le proporcionará grandes beneficios a medida que usted avance en su trabajo en contextos específicos de deportes y ejercicios físicos.

7. Comparar las diferentes orientaciones de la disciplina.

Se pueden adoptar diversos enfoques con respecto a la psicología del deporte y el ejercicio, entre otros el psicofisiológico, el sociopsicológico y el cognitivo-conductual. Los psicólogos del deporte con orientación psicofisiológica estudian los procesos fisiológicos del cerebro y su influencia sobre las actividades físicas. Los psicólogos del deporte con orientación sociopsicológica se centran en la forma en que la conducta resulta afectada por las interacciones complejas entre el ambiente social y las características personales del deportista o persona que practica educación física. Los profesionales con orientación cognitivo-conductual examinan la influencia de los pensamientos sobre la conducta de la persona.

8. Describir las oportunidades profesionales y las futuras tendencias en el área.

Si bien hoy en día existen más oportunidades profesionales que en ningún otro momento, sólo existe una cantidad escasa de puestos de consultoría de tiempo completo. La psicología del deporte y el ejercicio es una disciplina floreciente y tiene mucho que ofrecer a las personas interesadas en trabajar en ambientes deportivos y a aquellos en los lleven adelante actividades físicas. Las tendencias señalan las futuras direcciones, entre ellas: el interés en la capacitación de habilidades psicológicas y el trabajo aplicado, mayor asesoramiento y entrenamiento clínico para psicólogos del deporte, mayor énfasis en la ética y la competencia, mayor especialización, cierta tensión permanente entre la psicología del deporte con enfoque académico y la variante aplicada, y más investigación cualitativa.

PALABRAS CLAVE

psicología del deporte y el ejercicio	datos no sesgados
psicólogos deportivos clínicos	reduccionismo
psicólogos del deporte especializados en la enseñanza	validación interna
método científico	validación externa
enfoque sistemático	conocimiento obtenido por la práctica profesional
control	introspección
empírico	observación sistemática
crítico	estudio de caso
teoría	experiencia pública compartida
teoría de la facilitación social	intuición
estudio	orientación psicofisiológica
experimento	orientación sociopsicológica
grupo experimental	orientación cognitivo-conductual
grupo de control	

PREGUNTAS DE REVISIÓN

1. ¿Qué es la psicología del deporte y el ejercicio, y cuáles son sus dos objetivos generales?
2. Describir los principales logros de los seis períodos de la historia de la psicología del deporte y el ejercicio. ¿Qué contribuciones hicieron Coleman Griffith y Franklin Henry a la psicología del deporte y el ejercicio?
3. Describir tres de los roles que desempeñan los especialistas en psicología del deporte y el ejercicio.
4. Distinguir entre la psicología del deporte clínica y la educativa. ¿Por qué es importante esta distinción?
5. Definir ciencia y explicar cuatro de sus principales objetivos.
6. ¿Qué es una teoría y por qué las teorías son importantes en la psicología del deporte y el ejercicio?
7. Diferenciar entre un estudio de investigación y un experimento.
8. Identificar las fortalezas y las limitaciones del conocimiento obtenido por vía científica y el conocimiento derivado de la práctica profesional. ¿Cómo se desarrolla cada uno?
9. Describir la brecha entre la investigación y la práctica, por qué existe y cómo se puede salvar la diferencia.
10. Describir brevemente las orientaciones psicofisiológica, sociopsicológica y cognitivo-conductual, relacionadas con el estudio de la psicología del deporte y el ejercicio.
11. ¿Por qué existe la necesidad de una certificación para la práctica contemporánea de la psicología del deporte y el ejercicio?
12. Identificar y describir brevemente los seis principales principios éticos en psicología del deporte y el ejercicio.
13. ¿Qué oportunidades de desarrollo profesional existen en la psicología del deporte y el ejercicio?

PREGUNTAS DE RAZONAMIENTO

1. Describa el enfoque activo para el uso de la psicología del deporte y el ejercicio.
2. Usted está interesado en investigar la relación entre la confianza en uno mismo y la recuperación de las lesiones deportivas. Diseñe un estudio y un experimento para dicha tarea.
3. Piense acerca de la carrera profesional que le gustaría desarrollar (p. ej., psicología del deporte y el ejercicio, entrenador, preparador físico de deportistas, periodismo deportivo). Describa en qué forma el conocimiento y la práctica de la psicología deportiva pueden influir en su carrera profesional.