

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

| Capítulos | Página |
|---|--------|
| 1 Psicología del deporte | 2 |
| 2 El deporte en la sociedad humana | 5 |
| 3 La motivación en el deporte | 14 |
| 4 La imaginación en el deporte | 24 |
| 5 La competencia en el deporte | 29 |
| 6 Fundamentos del servicio psicológico deportivo | 38 |
| 7 El lider en el deporte. Reflexiones sobre mi capacidad de liderazgo | 42 |
| 8 El psicodiagnóstico en el deporte..... | 53 |
| 9 Sobre una ética del deporte. Normas que regulan la actividad deportiva | 70 |

Autor: Jorge Garzarelli ph.D.
Profesor Emérito USAL

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Acerca del origen del deporte

Sin ninguna duda casi todos los pueblos del mundo tienen determinados tipos de deporte. Sin ninguna duda también, los miembros de estos pueblos durante los períodos de su infancia y la juventud tienen juegos particulares. Tanto estos juegos como sus leyendas, sus cuentos, mitos y deportes conservan diferentes situaciones de origen histórico que hacen al folklore del país.

Estamos acostumbrados a escuchar que la ontogenia (desarrollo del ser humano como individuo), resume a la Filogenia (desarrollo y evolución de la Humanidad). Si adhiriéramos aunque sea parcialmente a esta afirmación podríamos leer, tanto en los cuentos y leyendas como en juegos y deportes de los pueblos, su origen, y su evolución. De modo tal, podríamos preguntarnos si existe alguna correlación entre los juegos de los niños y los deportes de los pueblos más antiguos y si cuando más evolucionado es un pueblo más complejo serían sus juegos y deportes. Esta correlación no se sostiene ya que existen civilizaciones avanzadas que practican antiguos deportes.

Una posible explicación es que la magia que ejercen los antiguos deportes sobre los pueblos altamente evolucionados, están en relación directa con la psicología de los mismos, la que contiene estructuras profundas de origen y de situaciones importantísimas que hacen al sostenimiento de las estructuras de esas sociedades. Una respuesta más cabal la podría llegar a dar una antropología especializada en deportes.

No obstante, desde este lugar podríamos preguntarnos acerca de la finalidad que tendría los deportes dentro de una sociedad en la antigüedad.

Merece destacarse el hecho de que muchos deportes parecen haber tenido su nacimiento en el ejercicio de destrezas físicas y o psicológicas que actuarían al servicio de la sobrevivencia. Por debajo de esto, se encuentra lo que denominamos desde la perspectiva psicoanalítica, la pulsión de autoconservación o quizás el instinto de sobrevivencia.

El lanzamiento de la jabalina, de las flechas, el salto en alto o en largo, la lucha cuerpo a cuerpo, el correr, el patinar sobre nieve, el nadar, el bucear, el remo, etc. serían claros ejemplos que hacen a esta posible hipótesis de Sobrevivencia que también y de acuerdo con las características de cada actividad, estaría vinculada a las guerras o contiendas que periódicamente por motivos territoriales, políticos o religiosos se suscitaban entre los pueblos de la antigüedad.

También las danzas rituales podrían haber generado por imitación y derivación ciertos deportes, tales como la gimnasia libre o el patinaje artístico.

Pero, es necesario aclarar que en todo esto, la fantasía del hombre y su profunda capacidad simbólica han intervenido para hacer que aquella que era una necesidad de sobrevivencia (y en algunos pueblos continúa siéndolo), se enriquezca y llegue a ser otra suerte de sobrevivencia ligada mucho más con lo social y o la economía que con necesidades básicas.

II

Otros deportes estarían vinculados con el sostenimiento de las leyes que regula a tal o cual sociedad.

Pero qué es lo que hace que hoy en día se tire la jabalina, si en nuestras sociedades ya no se usa para cazar y o alimentarnos? O se compita para saber quién salta más alto en largo o en alto, o alguien quien nade más rápido. O caso no será por el mismo placer que del deporte deviene y que tantos beneficios produce satisfaciendo áreas y deseos personales de variada singularidad?

En todos ellos, el hombre demuestra su poder y su anhelo de mejorarse en forma constante, superando cada vez más sus “rankings”. Con este tipo de competencia se sostiene al mismo tiempo antiguas y obscuras vivencias que yacen en el inconsciente de los atletas y que se han transmitido tanto física como psicológica y socialmente por medio de la práctica deportiva y en el cumplimiento de sus reglas y condiciones.

Muchos autores, entre ellos Stump, Cozens y Dunlap(1975), que han realizado intensas y amplias investigaciones en las llamadas culturas “primitivas”, han encontrado por ejemplo entre los maoríes, los fidjis y los samoanos una larga lista de factores por los que son practicados los deportes. Entre ellos se han encontrado que los mismos se vinculan a: entrenamiento para guerras y contiendas.

- 1. desarrollo de habilidades específicas**
- 2. ser eficaces en el sostenimiento de reglas**
- 3. cubrir recreaciones personales y sociales**
- 4. promover la comunicación, la lealtad y la solidaridad de las tribus**
- 5. sublimar actividades competitivas agresivas para mantener el equilibrio social**
- 6. sostener la salud y la confianza en si mismo**
- 7. mostrar alegría del vivir**
- 8. fomentar lo placentero**
- 9. mostrar el arte que deviene del cuerpo en movimiento**
- 10. educar a los más pequeños y a los jóvenes**
- 11. sostener tradiciones**
- 12. mantener y mejorar las pautas morales**
- 13. obtener honores y consideraciones por parte de la comunidad a la que pertenecen y a otras**
- 14. servir para el ingreso a la edad adulta, entendiendo a ciertos deportes como ritos de iniciación o ante nacimientos, casamientos, muertes**
- 15. propiciar a los dioses**
- 16. mantener el honor de la nación**
- 17. acceder a experiencias mítico-ascéticas**
- 18. honrar a los más viejos**
- 19. recordar a los ancestros**

A esta larga lista se le podrá añadir el estímulo innato que produce el placer de realizar deportes, placer que “obliga” a continuar practicándolo.

Cuando fueron estudiadas las actividades deportivas entre los pueblos de la antigüedad, se pudo observar que muchos rituales y ceremonias religiosas eran acompañadas de estas actividades que hacían de necesario, aclaratorio y enriquecedor complemento. Por este motivo, muchos así llamados deportistas pertenecían y pertenecen a un ámbito sagrado, y dichos atletas estaban y están teñidos con algo de la misma “divinidad”.

Hoy en día

Hoy en día, y salvando el criterio de lo sagrado, podemos observar que, cuando un jugador de foot-ball hace un gol, sus mismos compañeros corren hacia él lo tocan, se le enciman, como si el cuerpo de él tuviera algo mágico, algo poderoso de lo cuál uno tuviera que impregnarse. A este hecho se le añade el reconocimiento, la protección del goleador, como también el agradecimiento de su grupo más el grito de toda la tribuna de seguidores a quienes en muchas oportunidades se arrodilla el goleador ofreciéndoles el gol, coronándose gloriosamente la hazaña, sobre todo si es éste el gol que determina la victoria.

En la actualidad encontraremos también rituales que acompañan a las actividades deportivas. Fiesta, himnos, bandas musicales, desfiles, colores, pantallas, que parecen ser una herencia modificada de aquellos antiguos rituales.

Algo que los hombres repetimos porque se halla profundamente internalizado en nuestros espíritus. Un ejemplo notable de esta preservación cultural es la ceremonia inaugural de los Juegos Olímpicos (de Olimpo, lugar de permanencia de los dioses), en la que el fuego simboliza el principio de la gran Fiesta y el conocimiento de la verdad, de lo mejor y de lo más bello. Es que acaso existen deportes feos? Si la belleza está ligada a la verdad y en el deporte mostramos lo más propio de cada uno de nosotros, es posible que no existan nada más que deportes bellos. Aquellos que, además cumplen con un papel ético y hacen al servicio del Bien Común.

Bibliografía consultada

Lawther, John D. (1972). Psicología del deporte y del deportista. Edit. Paidós Bs. As.
Williams, Jean M. (1991) Psicología aplicada al deporte. Biblioteca Nueva , Madrid

EL DEPORTE EN LA SOCIEDAD HUMANA

EL DEPORTE EN LA SOCIEDAD

Desde un aspecto ideal un buen deportista debería brindar un servicio para la sociedad y para el mundo ya que **el deporte en su estado puro, solo habla de beneficios**. Este aspecto es también válido para los deportes individuales ya que el beneficio que este produce en quien lo realiza actúa en forma directa sobre su medio. Por otro lado muchos de los valores que poseemos podrían ser sostenidos aunque sea en forma parcial por la estructura deportiva, ya que ésta actúa como un positivo co-educador.

Aún después del mal llamado fracaso deportivo se pueden aprender muchas cosas. Este concepto de fracaso mucho tiene que ver con la estructura social “culpógena” que no le admite al denominado perdedor la caída de las ilusiones e idealizaciones que fueron puestas sobre él o sobre su equipo. Estas en la mayoría de los casos representan al deseo de grupos de personas que frente a su propia imposibilidad de realizar tales deportes, anhelan que el jugador o el equipo cumplan con sus anhelos. El juicio y la crítica en los casos de “pérdida” son tan implacables como injustos.

A nuestro juicio el fracaso debería denominarse “**frustración temporal**” o bien “**pérdida momentánea**”, así como la crítica despiadada debería dar lugar a una actitud reflexiva aquella que a veces se genera cuando perdemos algo valioso de orden particular.

Pero ocurre que esta identificación con nuestros ídolos es tan fuerte y tan poderosa que hasta hablamos en plural, no perdió ni ganó el equipo, sino que “perdimos” o “ganamos”. Este es un valioso aunque peligroso factor inherente al acto deportivo.

Por supuesto que el deseo humano es tan poderoso y consistente que ante una pérdida del partido reaccionamos “a posteriori” con un “la próxima vez ganamos”, “seguro”. Pero hasta que ese maná

a no llegue ocurren otras muchas cosas, la decepción, la tristeza, “la bronca”, el enemigo, la violencia, el mal humor, etc.

Es de este modo como el deporte influye tanto positivamente como negativamente dentro del núcleo de la sociedad y es por esta influencia que es tan importante sea tratado en profundidad por las ciencias sociales.

Un síntoma de mala salud social es la ausencia de deportes en su seno. Todas las sociedades así lo tienen entendido y la muestra en los actuales tiempos es ya una muestra clásica de que el deporte es en la sociedad un termómetro calificado. En nuestro país a pesar de los múltiples inconvenientes por los que atraviesa, cuando gana Gabriela Sabatini, ganamos todos, gana la Argentina. Hasta tal punto es el grado de identificación masiva que se produce frente al éxito del deportista nacional y propio hasta el punto de nombrarlo por apelativos familiares como Gaby o Diego.

Son pocos los países cuyas comunidades no practique algún tipo de deporte. El beneficio del deporte es de una histórica evidencia, motivo por el cual lo encontramos aún en las civilizaciones más antiguas. Pero, ha sido posible constatar que, si los países mantienen poco o ningún tipo de deporte, su canal saludable es la más de las veces las

fiestas religiosas o conmemoraciones civiles con todo el profundo significado que éstas poseen en el mantenimiento de la estructura social. Y cuántas ha podido verificarse el origen tanto religioso, como mitológico, como histórico de un deporte?

Será por ésto que el deporte cala tan profundo en el psiquismo emocional de la sociedades?

Este aspecto emocional es claramente observable tanto en la juventud como en las personas maduras y aún en muchos ancianos, así también como en paralelo lo es, en los pueblos mas antiguos, en los modernos y aún en los contemporáneos. La persistencia de estos sentimientos probablemente esté relacionada con la profundidad de los aspectos que convoca los que de hecho pertenecen a la naturaleza humana en toda su extensión.

Por sí mismas, las actividades deportivas en forma controlada y orientada pueden ser practicadas desde la más tierna infancia hasta épocas muy avanzadas de los seres humanos, permitiendo en estos últimos una saludable vivencia de juventud que coincide con sus naturales y consecuentes beneficios físicos, psíquicos y sociales que el deporte genera en todos aquellos que lo practican en forma sistemática y progresiva. Que el deporte atrasa la senilidad que sobreviene a toda la humanidad como consecuencia del inflexible devenir de la vida es un hecho constatable en la experiencia inmediata. Un anciano que pueda auto satisfacerse no goza de un mayor reconocimiento que aquel que lamentablemente debe ser cuidado en los “detalles” de la Vejez? Además de este aspecto singular y específico, el deporte mejora profundamente la calidad de la vida de todos los atletas.

Podríase pensar al deporte entonces como un “producto bruto nacional” que hace al Bien Común.

DEPORTE Y EDAD

Como la edad es formalmente significativa en variados ámbitos de la vida, los deportes también se ven afectados por este aspecto. La edad co-determina cuando una persona puede acceder a un deporte como también cuando sería beneficioso que éste se retirara de la vida activa como tal, pudiendo seguir en el mismo con otro rango. Son muy particulares los deportistas que siguen siendo excelentes aún después de haber superado el “standard” de edad óptimo para su continuidad en la actividad. Algo parecido sucede con los cantantes de ópera! Por supuesto que también hay excepciones para las edades de inicio de los diferentes deportes.

Una de las primeras manifestaciones de la forma en que un niño puede llegar a practicar o no un deporte lo podemos encontrar en los juegos que juega o en los cuentos que escucha y repite y que conforman habitualmente una parte indisoluble del período de la niñez y aún de la juventud. Y esto es así ya que así como en cada juego o cuento infantil encontramos una o varias fantasías de base, también los deportes poseen en su interior fantasías y deseos inconscientes que los estructuran de un modo fijo y determinado.

De este modo es posible observar que, más allá de las destrezas físicas que se deban poseer para cada deporte en particular, existen factores “fantásticos” de personalidad que nos motivan a practicar unos y no otros deportes. Por supuesto que existirán tantos grupos

de fantasías como deportes hayan. Las fantasías serán diferentes en el caso de deportes individuales o grupales. Y será por medio del deporte que las fantasías hallarán su satisfacción. Desde un punto netamente psicológico podemos afirmar que el placer en la práctica de un deporte deviene de la satisfacción física dada por el denominado “cansancio físico saludable” como de la satisfacción psicológica de la fantasía que acompaña a ese deporte.

Por supuesto que como la satisfacción de una fantasía siempre es parcial, el anhelo de continuar jugando hará que sigamos practicando cada vez con mayor éxito el deporte elegido. En todos estos aspectos el placer es un completo determinante para tanto jugar como practicar deportes. El mismo juego en sí conlleva la esencia de la práctica deportiva y es probable que según lo que juegue un niño llegue a ser predecible que deporte y que tipo de deporte practicará.

Como las fantasías acompañan toda nuestra vida, sumadas a factores vitales y del entorno, la práctica de los deportes puede efectivizarse durante todas las edades, adecuándonos a las características del deporte. Hay deportes que son sólo para una edad y hay deportes para todas las edades.

El criterio para valorar según el “etarismo”, el acceso, desarrollo y desvinculación de lo deportivo, estará determinado no sólo por razones físico-corporales, sino que deberán tenerse en cuenta factores psicológicos particulares, sociales, económicos, etc.

Es observable a simple vista y leyendo la biografía de muchos deportistas que por múltiples razones les ha costado desprenderse y abandonar en forma activa aquello que ha sido la pasión de su vida. Un punto paralelo al deportista lo podemos encontrar en el artista o en el profesional. Pero esto acaso, no forma parte indisoluble del devenir humano?

Consideramos que, si del inicio de un deporte hasta el logro de sus más esperados éxitos, el deportista ha tenido en cuenta los valores que caracterizan a la sanidad personal, también más fácil y gratificante será poder acceder a un desenlace parcial en el que dignidad sea un compañero de ruta.

La sociedad siempre seguirá “premiando”, aún después de muerto a aquel deportista que además de haber dejado una impronta significativa en sus actividades, estableciendo un paradigma tutelar, ha contribuido con conductas profesionales positivas a la riqueza de su tiempo.

En todo este proceso de ingreso, desarrollo, crecimiento, y finalización al mundo del deporte circunscripto por reglas y pautas bien definidas, existen internamente, no muchas veces observables a simple vista, procesos que pueden leerse desde un punto de vista antropológico como “ritos de pase”. Ritos de periódicas y sucesivas iniciaciones de la persona al deporte. Siguiendo al antropólogo francés A. Ban Gennep (1873-1957) se puede observar un período en el cuál el niño aún está separado por sus propias condiciones en rangos inferiores en los que va recibiendo, una instrucción elemental y básica que al irse cumplimentando la estructura que “a posteriori” será la base fundamental del deporte escogido. Gennep denominará a este período social, fase de separación. Existe una segunda “fase de transición” a la que se accede acorde con la edad, los logros obtenidos en el período anterior para por último ser la persona incorporada en forma definitiva (fase de incorporación), unida a sus compañeros de similar competencia.

Estas fases a su vez incluirán en su seno divisiones acorde con sub-categorías. El foot-ball es un claro ejemplo de este proceso de maduración tanto en lo individual como en lo grupal. Si a todo este proceso se le añaden las calificaciones obtenidas, la visualización de los nombres propios de los deportistas en lugares especiales, los números, las categorías

específicas dentro del deporte, etc. es natural que pensemos a ciertos deportes desde una Antropología Deportiva.

El deporte con sus reglas globales y particulares establece un espíritu de convivencia que mucho se parece al de la familia genérica. Y el Deporte une a la familia, tanto a los menores, como los jóvenes, como adultos y mayores en una cadena saludable que muestra que la edad, como señalan algunas personas, es una “cuestión de sentimiento”.

DEPORTE Y SALUD

Si recordamos que la palabra deporte proviene del latín “disporte” (dis y portare) que etimológicamente significará sustraerse al trabajo, observaremos que el placer está de hecho implícito en esta actividad. Por regla general todo aquello que presupone placer implica salud, aunque debemos admitir algunas extraordinarias excepciones que confirman este lema social.

Pero, cuando observamos la relación entre deporte y educación, hallaremos que en muchas oportunidades, sobre todo en la niñez y la juventud, la práctica deportiva también era “recetada” para ahuyentar la relación incipiente con las manifestaciones de la sexualidad. La cuestión era derivar en el deporte, socialmente aceptado, todas las fantasías que sobre la sexualidad poseía el niño y que por razones evolutivas lo invadía en toda su esfera personal.

Será en este sentido que el deporte era y aún lo es vivido como un tipo de catarsis especial que tanto puede servir para canalizar ese tipo de pulsiones como otras entre las cuales la agresividad constitutiva del ser humano ocupa un lugar calificado.

Como en el deporte la actitud es bien diferente a la del trabajo, excepto en algún tipo de personalidad especial, puede compararse al juego. En este sentido la experiencia consiguiente es de satisfacción. Por este motivo, todo aquel tipo de resultado placentero actúa aumentando la participación.

Ya hemos mencionado que existe una larga serie de deportes que vehiculizan y canalizan los procesos de socialización, con resultados importantes en el desarrollo de la personalidad y la salud dentro de grupos.

El deporte, definido por John D. Lawther (1997) será un: *“esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones”*. Pero merece destacarse que este esfuerzo siempre comporta un nivel de placer concomitante, el que deviene del ejercicio equilibrado de todo el cuerpo. Como todo deporte utiliza generalmente áreas preferenciadas del cuerpo pero todo él y la mente están en actividad, este ejercicio diferente de los habituales y rutinarios de la vida cotidiana, sirve de liberación y de un agradable sentimiento saludable.

Globalmente podemos señalar que existen dos formas de practicar un deporte, como pasatiempo (“amateur”) o en forma profesional en la cual la dedicación es total con el objeto de lograr el máximo rendimiento. En este último caso obtener los resultados esperados para un alto nivel de performance, implica un esfuerzo continuado y fatigoso, pero aún así el placer está involucrado en la actividad. Y hablamos no solo del placer que

emerge después del esfuerzo mismo, sino aquel que podemos categorizar como “el deber cumplido”, el placer psicológico por el logro obtenido que aumenta la autoestima.

La valoración del “quién soy” y a “que puedo llegar” está sustentada por metas y objetivos que están íntimamente ligados a factores de personalidad. Si bien todas las personas precisan en determinados momentos mostrarse tanto a si mismo como a sus inmediatos, en su capacidad, en el sentirse apto, completo, mostrar su audacia, su coraje, el como resolver los retos de la vida cotidiana, en sus habilidades tanto físicas como psicológicas, será en el deporte en donde este conjunto de necesidades u otras más, hallarán el campo propicio ideal para cumplir con sus ideales.

La autoestima y la confianza en si mismo hará del deportista un tipo de persona que en términos generales desarrolla conductas estables y armónica. Como en todo este aspecto también tiene sus excepciones.

EVOLUCION Y SALUD

Si bien no encontramos sistematizados, por lo menos hasta el momento, estudios que comprueben la íntima relación entre los aspectos evolutivos del niño y la salud, es fácilmente observable que aquellos niños que practican deportes adecuados a sus posibilidades, tienen un mejor nivel de salud tanto física como psíquica. De esto es posible deducir que la actividad deportiva conlleva criterios de desarrollo estables y posibilitarian en mayor grado la maduración de las adquisiciones logradas.

Será en la experiencia deportiva en donde el cuerpo y sus representaciones psicológicas, pueden por medio de la estimulación y el aprendizaje de las funciones adquirir con mayor facilidad el grado de adecuación preciso para todo aquel tipo de actividad que se le presente novedosa, pudiendo resolver la misma en forma más inmediata y correcta. Un ejemplo estará dado por la facilitación de las conductas reflejas y automáticas u otras estructuras más complejas como podría ser frente a agresiones físicas.

Por otro lado el niño posee mayor cantidad de tiempo libre como para ejercitar una y otra vez determinadas acciones según el medio estimulante en que se desarrolle.

Todo parece indicar que cuanto antes un niño practique algún tipo de deporte adecuado a su nivel de maduración, más prontamente y profundamente se desarrolla en otras actividades.

Por otro lado deporte y salud están tanto en la más tierna juventud como “a posteriori” a lo largo de toda la vida, mutuamente implicadas, y esto parece ser, por que el deporte no solo otorga el placer del ejercicio, sino que le permite y obliga al deportista a usar adecuadamente toda su musculatura, su capacidad pulmonar, cardíaca, en fin, todo su cuerpo en forma integral e integrada.

EL DEPORTE Y LA GUERRA

El deporte en sí no es antisocial, por el contrario es en él donde el hombre puede mostrar su vocación por la armonía, sus progresos físicos, una estética calificada, sus habilidades psicológicas y principios éticos, valores estos que podrían ser utilizados para que en vez de guerras, pudieran ser dirimidas las diferencias de todo que a ellas llevaron. No podría existir un deporte específico que objetivamente aceptado por todas las naciones del mundo sea un medio de resolución pacífica de conflictos?

Hasta ahora nada parece frenar el avance e incremento de la violencia que posee en su interior la condición humana. Por qué no experimentar con un Deporte Antigueras? Este aspecto que más bien parecería estar vinculado a un criterio romántico con poco asidero en la realidad inmediata, creo ha sido puesto como argumento de “Rollerball” una película de origen norteamericano que hace pocos años fuera vista en nuestro país.

DEPORTE Y GENERO

El deporte asimismo permite la integración de los dos sexos. El ingreso de la mujer a mayor cantidad de deportes es de relativa reciente aparición. Obviamente que muchas cosas han cambiado durante este siglo. La necesaria independencia femenina ha dado sus frutos en varios órdenes sociales y el deporte no se ha sustraído a esta modificación ideológica.

Cabe reconocerse que por razones físicas, hasta el momento, muchos deportes les están vedados a las mujeres. No obstante paulatinamente la mujer desarrolla aptitudes generales y específicas que le permitiran competir con el “otro sexo”.

Además, la apertura intelectual y el paulatino desprejuicio que ha comenzado a caracterizar a nuestras sociedades y en algunas comunidades ha permitido este acceso. Al lado de este cambio imprescindible y evidente se encuentran las sociedades de aquellos países donde la mujer aún parece condenada a no ser un ser humano. Costumbres atávicas y principios religiosos, aunados a un folklore mitológico así lo determinan.

La modificación de los sistemas educativos con la integración de mujeres y hombres en los niveles primarios, secundarios y universitarios ha contribuido notablemente a este proceso.

Por otro lado, el deporte enseñado en forma paulatina permite no solo el desarrollo armónico de lo físico y de la mente sino que puede actuar como un organizador de las facultades sociales y sexuales tanto en lo estructural como en lo evolutivo. Y esto es así, ya que el deporte permite investigar las propias posibilidades y recursos en un amplio espectro.

Diferentes estudios realizados entre mujeres deportistas han mostrado que la personalidad “femenina” interviene selectivamente en la elección de los deportes a realizar. Algunos deportes son elegidos en virtud de que favorecerían las características de la

“femeneidad”, un claro ejemplo es el de la danza ligado a destrezas físicas tales como el uso de cintas, pelotas, aros, es decir ejercicios libres, o el patinaje artístico, o el esquí, o bien la misma natación. En todos ellos es notoria la presencia de rasgos que hacen a la Estética.

También ha observado Anderson (1995) que las mujeres que poseen mayor destreza y habilidad son más independientes, poseyendo un nivel de maduración personal superior y gozando de una categoría social más elevada. Por el contrario las mujeres deportistas con índices más bajos de rendimiento físico, poseen rasgos neuróticos acentuados en su personalidad.

Este factor puede aplicarse también para los hombres, ya que existe una correlación inmediata entre un tipo de estructura de personalidad madura, abierta y expansiva y las conductas de éxito, y las personalidades introvertidas, neuróticas y con inconvenientes en la comunicación y su notable tendencia al fracaso. Es obvio que en los deportes individuales la introversión permitirá, acorde con su grado, la realización positiva de ciertos deportes. Pero al mismo tiempo, existen diversos estudios que han mostrado que deportistas con un alto nivel de ambición, agresividad y necesidad de triunfo, son los que realmente alcanzan metas que para otros emergen como imposibles.

La sensibilidad que poseen también los hombres le permiten acceder a deportes, tales como el patinaje artístico, que en principio aparecerían como más “femeninos”. Similar situación es observable en ciertos deportes que practican también las mujeres y que por sus características serían de los considerados clásicamente “masculinos”. En realidad todas las investigaciones realizadas hasta la fecha, indican que existe una correlación importante entre la naturaleza del deporte, la estructura de personalidad y las habilidades físicas.

Como en el deporte entra todo el cuerpo, la sexualidad puede ser mejor y mayormente percibida y aceptada. Con seguridad el acto deportivo solo, no genera esta comprensión, pero coayuva a la misma.

En muchas oportunidades a través de mi experiencia profesional he podido constatar los inmediatos como así profundos beneficios que la gimnasia como el acto deportivo producen en los pacientes. Al respecto cabe señalarse que el cuerpo posee en sí mismo esa asombrosa capacidad para “hablar” con ese lenguaje propio del movimiento, del gesto. Lenguaje de un orden inmediato, transparente y preciso. **Es como si toda la naturaleza estuviera representada en el deporte, por medio del cuál el hombre imita graciosamente al Universo que lo rodea y del que forma parte indisoluble.** Los beneficios no solo físicos sino también psíquicos que el deporte produce goza de un reconocimiento desde hace mucho tiempo e innumerables estudios lo comprueban científicamente.

DEPORTES Y PAISES

Cuando observamos que en cada país hay una cierta cantidad de deportes elegidos y practicados con mayor asiduidad, nos preguntamos que es lo que motiva que unos pueblos

practiquen unos deportes en vez de otros, inclusive hasta que sean considerados los deportes nacionales por excelencia.

Acercándonos a una posible respuesta, encontramos que muchos son los factores que concurren a esta elección. Por un lado existen deportes que se han originado en esos países o por lo menos en esos continentes. Por otro lado existen factores geográficos que los han

codeterminado, tal el caso del sky o el andinismo. Otros factores determinantes pueden ser la tradición, la riqueza, el clima.

Existen además culturas que dentro del deporte han depositado sus herencias, sus gustos, sus preferencias, sus mitos. Por otro lado, hay deportes que solo en países altamente productivos o ricos como los países denominados del “primer mundo”, puede llegar a desarrollar, debido a las considerables inversiones de dinero, instalaciones, tiempo, educación. Serán muy pocos los países que desarrollen el esgrima como un deporte común, ya que el esgrima de por sí se ha originado desde la guerra y en clases altas y ha permanecido como tal en las mismas. Deportes caros son también el polo, el pato, la equitación, del mismo modo que no pertenecen al grupo de los deportes populares.

Tal como señalamos anteriormente, existen deportes que se desarrollan mayoritariamente en unos países y no en otros. Tal los ejercicios gimnásticos que ocupan un primer lugar en los países europeos o en Japón, el hockey sobre césped que domina el interés y la práctica de los países asiáticos, a pesar que también ha adquirido fama en Inglaterra y Estados Unidos. Nuestro país ha desarrollado desde los últimos tiempos un notable interés por el Hockey masculino y femenino tanto sobre césped como sobre patines. Pero existen deportes que han cautivado multitudes en forma apasionante tal como el football y mucho más recientemente el tennis. Serán países como los africanos los que se destaquen en carreras de larga distancia, boxeo, mientras que en lucha el Sudeste europeo, Turquía y Rusia ocupan los primeros lugares.

Asimismo, todos los países buscan por medio de sus clubes instituciones especializadas o federaciones, entrar en el concierto de la fama y el prestigio. En los países ricos la mayoría de los colegios y universidades suman a la normal educación, el deporte, el que con el avance de las tecnologías de comunicación es posible observarlo aún con los cambios de horario y las geografías. Valores económicos cuantiosos se encuentran detrás de las competencias, lo que de hecho no solo permite una ganancia especulativa, sino que se prodigan capitales para el desarrollo y especialización de deportistas de otros lugares del mundo, que de no ser de este modo serían “notables” desconocidos.

También debe considerarse el significativo hecho que, ya que algunos deportes en particular favorecen la descarga emocional de grandes masas, puedan en algunos países servir al mantenimiento de cierta forma de equilibrio en la estructura de esas sociedades. Esta situación de hecho favorece la práctica sistemática de algunos deportes en estos países, lo que de hecho se acrecienta con el tiempo.

A lo antedicho se suma el hecho de que el deporte es expresión, entre otros, de valores tanto como la alegría de vivir, el deseo de progreso, la libertad, el movimiento, la canalización de energía. Estas razones sumadas al placer que desde el deporte deviene, hace que muchos países con pocos recursos económicos se preocupen por contener y desarrollar deportes dentro de sus estructuras. Y ésto puede ser así porque toda la Humanidad precisa del juego y de los deportes para enriquecer su vida y al mismo tiempo palear las durezas de la misma.

Si bien todos los deportes son sostenidos por reglas, normas, tiempos y técnicas, también lo son por sus tradiciones y por ese aspecto de “irrealidad” que alberga en su seno y que nos hace sentir que estamos en otro tiempo y espacio. Tiempo y espacio no comunes. Tiempo y espacio que mucho tienen que ver con lo mítico, con lo sagrado.

Así como el niño juega y le es necesario para múltiples aspectos evolutivos naturales y saludables, por qué no considerar al deporte en el mismo sentido? O no es notable ya que el deporte ayuda también al desarrollo de las naciones?

El deporte acorde con sus características propias es practicado por todos los niveles socio-económicos, pero es notable el hecho de que algunos de ellos sean más populares y otros deportes solo sean realizados por pequeños grupos elitistas. Entre estos últimos, se encuentran el polo, el pato, el rugby, el golf, el esgrima, el automovilismo, el yachting, el tennis, el hockey, el sky, el aladeltismo, actividades que de hecho están co-determinadas por valores históricos, tradicionales, por su origen, el nivel socio-económico de sus practicantes, las posibilidades que brinda el “tiempo de ocio”. Es raro, por lo menos en nuestro país, encontrar entre los deportistas del foot-ball, del basquet, o del voley personas de alto nivel socio-económico o vinculados a familias tradicionales; por lo menos hasta el momento actual.

En general, la fuente nutriente para estos deportes se encuentra en los niveles medio o medio bajo de las sociedades. No obstante, merecen tenerse en cuenta las excepciones que toda regla general admite.

También, por estos motivos en algunos países acorde con las estructuras socio-económicas de su sociedad, se practican algunos deportes más que otros. Es indudable que en países como Estados Unidos, donde el deporte se encuentra notablemente aunado a la educación y se le asignan grandes sumas de dinero que contribuyen a interesantes proyectos, se encuentren mayor cantidad de atletas que en otros países.

Pero no solo en los Estados Unidos, la salud integral, la fortaleza física, la estética corporal, la preparación para ciertas contiendas territoriales, el patriotismo, etc., contribuyen a enfatizar el ideal del cuerpo y la mentalidad consecuentes de la práctica deportiva.

Tan amplio es el espectro de posibilidades positivas que muestran que el deporte con todas sus raíces producen en el hombre, que cabe pronosticar que su práctica persistirá tanto bajo formas antiguas, actuales o futuras, a lo largo de la vida de nuestro planeta.

LA MOTIVACION EN EL DEPORTE

Porque algunas personas practican deportes y otras no?

Que necesidades de la persona pueden satisfacer los deportes?

Por que algunas personas practican deportes individuales y otras grupales?.Que es lo que lleva a deportistas a “sacrificar” su tiempo de ocio en aras del entrenamiento y exponerse a posible daños físicos derivados de esta misma práctica?.

Que áreas de la vida de una persona estimula y o gratifica el deporte?

Muchas podrían ser las respuestas a estos conceptos habitualmente conocidos como necesidades, ambiciones, instintos, impulsos, tendencias.

Desde la Psicología del Deporte son específicamente agrupadas bajo el nombre de Motivación.

Algunas Posibles Respuestas

Desde una perspectiva psicoanalítica podría entenderse a la motivación de una persona como una característica que emerge en el yo, pero en realidad nace en lo más interno que poseemos que en esta ciencia es denominado” lo inconsciente “, el reservorio dinámico de toda nuestra historia y sobre todo de nuestros impulsos o tendencias, que habitualmente son agrupadas bajo el nombre de “lo instintual “. En forma global, Freud, por último los ha denominado Instintos de Vida (Eros) e Instintos de Muerte (Thanatos).

El instinto nacerá en el cuerpo el que le servirá de soporte biológico y tendrá su representación en la estructura inconsciente. Poseerá una acentuada tendencia a ser satisfecho e intentará “realizarse” de muchas formas recurriendo a los denominados “productos del inconsciente”, tales son: el sueño, la fantasía, el chiste, los actos fallidos, los síntomas y por la vía de la sublimación, la obra de arte.

Esta tendencia a su satisfacción llevará la impronta de su perentoriedad, su obligatoriedad de encontrar un objeto con el que lograr la descarga energética que posee. Los objetos podrán ser diferentes y al mismo tiempo muchos, pero todos tendrán que poseer en común el hecho de que sean apropiados.

De este modo, es posible observar en el instinto los cuatro componentes siguientes: el soma (el cuerpo humano) que es su fuente, su perentoriedad dada por su energía a ser descargada para nivelar la tensión existente, lo que lo llevará a buscar un objeto y la satisfacción, la que opera como objetivo o finalidad.

Como existen dentro de los llamados instintos polares, de vida y de muerte, multiplicidad y variedad de manifestaciones, es reconocible también el instinto de poder, el instinto de apropiación, el que junto a los anteriores, se puede encontrar en casi todos los deportes. No deseamos señalar que los deportes son satisfacciones instintuales, así nomás, sino que en todo deporte, existen factores vinculados a lo inconsciente y a lo instintual.

Por algún motivo ya sea intuitivo o racionalmente conocido, nuestros profesores, tutores o religiosos, en un momento de nuestra vida, sobre todo cuando emergen los caracteres secundarios de la sexualidad en el pre-púber o púber, con los “desequilibrios” emocionales

II

consecuentes: nos sugerían, u obligaban ya sea en forma personal o institucional que hiciéramos deportes. **De hecho esta derivación de nuestra energía sexual que a esa altura de nuestras vidas, no podía tener más que de hecho, la autosatisfacción; era canalizada vía deportes.**

Encontraremos entonces una primera interpretación social del deporte como una forma de canalización de aspectos instintuales socialmente aceptable y valorizada.

No escapa a nuestro conocimiento que, el mismo hecho de poseer un buen estado físico, favorece la imagen que tanto la mujer como el hombre, “ofrecen” los unos a los otros, con el objeto de conseguir su atracción.

Por otro lado y aún más allá de la canalización de la energía sexual anteriormente mencionada y de los aspectos “de superficie” mencionados, el deporte permite múltiples satisfacciones corporales vinculadas a la obtención de poder, con lo cuál aquel instinto de dominación lograría inconscientemente su cometido.

Además, con el cumplimiento de las reglas y normas que regulan la actividad deportiva, también se “cumple” con ordenes y leyes internas que se encuentran en una estructura inconsciente habitualmente reconocida como Super-Yo.

Esta instancia regula normativamente casi toda la actividad social y también la interna del individuo e interviene profusamente en todos los actos de la vida, inclusive en aquellos en los que existen estrictas disposiciones para su organización.

El deporte sería una de estas actividades. Es más, es dable reconocer con habitualidad el sentido de aquella frase “la satisfacción del deber cumplido”, tanto en entrenamientos como “a posteriori” cuando se gana. Estos son los dos aspectos que, como dos caras de una misma moneda, operan de consumo, premiando o castigando al individuo acorde con los resultados obtenidos.

El Super-yó elevado a su categoría social, constituirá las bases de un ordenamiento de valores que operará como la *Ética Social*, dentro de cual se especificará la *Ética del Deporte*.

Merece destacarse que, desde esta perspectiva, no solo se obtendrá satisfacción en la estructura de lo inconsciente, ya sea en lo mas profundo (El Ello), sino también en esta instancia denominada Super yó y en el yo. Es decir que la satisfacción obtenida mediante el deporte, es de naturaleza integral y alcanza a varias áreas de la personalidad, incluyendo lo social y los otros ordenes de la vida, lo económico, lo político, lo institucional, etc.

Es así que se podría inferir que el deporte en tanto es una actividad integral, beneficia a todo el organismo del individuo, y por extensión al grupo y a la comunidad involucrada.

Este aspecto integral de la actividad deportiva, puede servir de base, entre otras actividades conexas, para formaciones sociales que por su sana naturaleza satisfagan los principios éticos que sustentan al Bien Común.

Cuando hablamos de Ecología Social, hacemos una inmediata referencia a este aspecto. Por supuesto que muchas son las doctrinas que se acercan para dar su “opinión” sobre lo que es el deporte. Cada una de ellas tendrá un soporte teórico y experiencial particular lo que les permitirá esclarecer, desde diversos ángulos y perspectivas los núcleos internos que conforman la actividad deportiva. El Psicoanálisis no se ha mostrado, por lo menos hasta el presente, muy interesado en acercarse para emitir sus posibles interpretaciones acerca del deporte. Una viable investigación en este aspecto deberá contar, inevitablemente con el aporte que brinda la teoría de la sublimación. Por medio de este proceso, el denominado instinto sexual, se desprendería de su naturaleza para acceder a su satisfacción con un objeto socialmente aceptable, siendo transformado en una nueva actividad que produciría un placer de enorme significación por sus características propias.

Cabe señalar que, ninguna teoría psicológica “per se”, podrá dar cuenta en forma total de lo que el deporte significa. Por este motivo, consideramos necesario y significativo siempre un aporte multidisciplinario para poder esclarecer todos los aspectos que el deporte conlleva en su seno.

Hemos podido leer con anterioridad que, como el deporte tiene su origen en diversas actividades humanas, tales como la sobrevivencia, lo religioso, lo mítico, lo político, etc. desde la teoría psicoanalítica podría acercarse al mismo, solo desde un ángulo adecuado y restringido a sus posibilidades interpretativas. Será la Psicología aplicada, el campo teórico que más riqueza argumental podrá aportar al Deporte.

La Psicología aplicada al deporte, si podrá recurrir a una amplia gama de teorías diferentes. Estas podrán provenir tanto desde el Psicoanálisis, como la Fenomenología, el conductismo, El cognitivismo, la Gestalt.,etc. Esta visión global, podrá ser más totalizante y a su vez más profunda y científica.

Entre otras teorías, a más de las ya mencionadas, cabe incluir aquí lo que Maslow (1958) señala en su criterioso trabajo sobre **la motivación**. Siempre ha sido aceptado el hecho de que la motivación es algo que las personas hacen o bien para sí mismas o bien por los otros, pero “a posteriori”, otros estudios más profundos han demostrado que la motivación real no es algo que se pueda imponer solo desde afuera.

La motivación está íntimamente ligada a lo interno, a algo que incita al individuo que realizar algún tipo de acción específica. Algo así como un estímulo interno propio que lo obliga a buscar y encontrar respuestas para su satisfacción.

No obstante un deportista podrá también sentirse motivado por su coach, por su equipo, por su familia y amigos, por su por sus ideales, por su institución, y hasta por su propio país.

En esto merece destacarse que siempre que analizamos conductas humanas, es fácilmente reconocible, al hombre como un permanente buscador de sentido, de cumplimiento de objetivos, de identificador de **metas**. La forma en que este hombre cumpla con estos proyectos, estará en relación directa con las motivaciones que posea acorde con su estructura de personalidad.

Metas y motivación será n dos partes hermanadas de un mismo proceso en todo aprendizaje no solo deportivo sino también en la vida misma.

Cabe aclarar que no podemos homologar con ligereza motivación a impulso. Será el impulso el que servirá de sustrato a la motivación. El impulso puede ser de diversa naturaleza, pero **la motivación será siempre de naturaleza psicológica**.

La teoría de la personalidad y de la motivación de Maslow, señala que el hombre siempre encontrará motivaciones para obtener una meta, pero esta estará en relación directa con una necesidad. Maslow ha podido realizar diferentes categorizaciones desde las más primarias necesidades hasta la más superior, que en su conceptualización concurre con el nivel de autorrealización. Este nivel de autorrealización, es para el deportista el grado sumo de concordancia entre sus impulsos biológicos y sus representaciones psíco-sociales.

La jerarquía que Maslow identifica para las necesidades siguiente orden:

- **Necesidades fisiológicas**
- **Necesidades de seguridad**
- **Necesidades de pertenencia y de cariño (o afecto)**
- **Necesidades de estima**
- **Necesidades de autorrealización**

Las necesidades fisiológicas están referidas a la ingesta de comidas, al abrigo, a la temperatura, orina, sueño sexuales y otras necesidades de naturaleza corporal.

Las necesidades de seguridad están referidas a la seguridad corporal, a la defensa de las agresiones ya sean éstas de naturaleza física como emocional o bien internas o externas, no encontrarse enfermo, etc.

Las necesidades de pertenencia y cariño es la primera que se manifiesta como necesidad de naturaleza social. Mientras que las necesidades fisiológicas y de seguridad se refieren a la propia persona, las de pertenencia y cariño han incluido al otro como semejante y necesario. Se relacionan con la necesidad de forma parte de un grupo o de pertenecer a otro o a alguien más. Desde una perspectiva psicoanalítica se ha contemplado a esta necesidad de acercamiento a los otros, como un instinto, el instinto de agrupación, o instinto gregario. Concepto éste, no siempre suficientemente aceptado por los profesionales psicólogos.

La necesidad de estima –que también podría denominarse de reconocimiento- está basada en el supuesto de que todas las personas tienen necesidades fundamentales de respeto y de ser estimada por otros. Esta necesidad de estima puede dividirse en dos: la necesidad de auto-estima y la necesidad de ser estimado/a por los otros.

Por último, la necesidad de autorrealización, se manifestará como un proceso bastante complejo por medio del cuál una persona se percibe a si misma dirigiendo todos sus esfuerzos para llegar a ser lo que uno cree que es capaz de ser. En este proceso la auto-percepción es un factor fundamental.

En todo deportista esta pirámide forma parte de su estructura vital.

En los apoyos terapéuticos que he realizado en deportistas de diferentes áreas, esta pirámide siempre me sirvió para que el deportista bloqueado, inhibido, reprimido, pudiese irse interesando en todos estos niveles y organizándolos de manera integral, pudiera salir del estado de crisis que momentáneamente se había suscitado.

Desde un punto de vista psicoanalítico, podría definir a este proceso de auto-realización como la concordancia entre el ideal del yo y el yo ideal. En este proceso la estructura superyoica tendrá crucial importancia, acorde con las acciones que obligue o bien sugiera, realice la persona para obtener sus metas u objetivos.

Por esto es tan necesario que las motivaciones que posean los deportistas cuáles quieran fueran los deportes a los que están adheridos y forman parte de su vida, sean adecuados a su potencial de desarrollo y posibilidades. Caso contrario, es donde encontramos estos procesos en los cuáles el deportista comienza a fallar en sus progresos y rendimientos.

De aquí que podamos afirmar que este grupo de necesidades se de en un orden progresivo, integrándose las unas a las otras y sin dejar de subsistir, no desapareciendo sino complementándose.

Un aspecto importante en todo este proceso está remarcado por el lema “una necesidad satisfecha no sirve para motivar una conducta”. Y esto es obvio, ya que para que se produzca una conducta de motivación, alguna necesidad (insatisfecha) debe estar actuando como sustrato.

Que lugar de “necesidad” ocuparían los deportes?.

He aquí un tema profundo y complejo, al que podríamos acceder, señalando, por el momento, que el deporte cubriría todo este tipo de necesidades. Por supuesto que esto también dependerá de que tipo de deporte se trate, pero ya que la actividad deportiva involucra en su totalidad bio-psíquica-social al hombre, estas necesidades están de hecho incluidas en esta esfera multidimensional que caracteriza a todos los individuos.

La teoría de Maslow postula que todos los seres humanos son potencialmente capaces para ir paulatinamente escalando las diferentes jerarquías de necesidades y esto dependerá del grado de madurez alcanzado. No obstante, es posible que no todas las personas lleguen a los niveles máximos, factor este que dependerá del entorno y de las propias posibilidades de autorrealización que las personas se permitan y anhelan.

En este sentido, el medio social, ya sea cercano o institucional, operará tanto en sentido positivo como negativo.

Las motivaciones ajenas al individuo no operarán en su beneficio, muy por el contrario, estorbarán el normal desenvolvimiento de las metas que el deportista se haya propuesta.

He aquí un punto importante que hemos mencionado, cuando hablamos de metas posibles y realizables.

OTRAS TEORIAS SOBRE LA MOTIVACION

Otra forma de caracterizar a las necesidades es la de “necesidades primarias” y “necesidades secundarias”. Las necesidades primarias se corresponden con los tres primeros puntos de Maslow y las secundarias ubicadas en los dos últimos estilo de necesidad, las de estima y autorrealización.

Como puede observarse las necesidades secundarias están innegablemente vinculadas a los procesos de aprendizaje en el área de lo social.

Entre las actuales investigaciones respecto de las motivaciones es interesante destacar los trabajos de Heckhausen (1974), quién aporte lo siguiente”. La forma como se comportan unas personas en una situación dada depende, en gran parte, de las especiales condiciones estimulantes de esta situación.

Son las probabilidades vividas de los posibles resultados de unas acciones, así como la esperanza de las consecuencias ligadas a ellas, las que motivan una conducta adecuada a una situación determinada: y se escogen y realizan tales acciones por cuanto prometen las consecuencias más positivas (deseadas), o lo menos negativas posibles (indeseadas)...Las diferencias individuales no son casuales, muestran una cierta estabilidad en el sentido histórico de la vida. Con el fin de aclarar estas otras diferencias individuales de la conducta en idénticas condiciones estimulantes de la situación, se emplea en la psicología moderna de la motivación el concepto aclaratorio de motivo.

Siempre deberá establecerse en la carrera de un deportista cuáles son los reales motivos por los cuáles ha emprendido la misma. Este esclarecimiento, siempre ha sido, en mi experiencia, un factor de fuerte impulso para el crecimiento del individuo, ya sea desde su juventud o en su madurez, cuando el deportista considera que ha comenzado su crisis profesional.

El concepto de motivo expresa, por ejemplo, por qué se diferencian unas personas de otras en cuanto a las expectativas generales de éxito o fracaso de sus acciones; lo mismo ocurre con los valores normativos obligatorios para ellas, que intentan alcanzar o conservar; otro tanto sucede con los factores causales preferidos a los que se inclinan para intentar explicar los resultados de sus acciones. Que hace que un deportista sea mejor que otro?

Para cada situación concreta no existe un motivo propio..Los motivos son, más que nada, unas disposiciones valorativas altamente generalizadas para “situaciones básicas” individuales, que, en ultimo termino, se fundamentan en la forma de la existencia humana, por la necesidad del sustento y la conservación de la existencia de acuerdo con unas condiciones vitales dadas. En estas situaciones fundamentales se encuentra el ser humano repetidas veces en el transcurso de su vida. Por ello mismo, los motivos pueden considerarse como deseos recurrentes. Uno de estos deseos recurrentes, es por ejemplo, el **motivo de esfuerzo y rendimiento**, el cual ha ido creciendo y configurándose en unas situaciones fundamentales temáticas del rendimiento, posibilitando la autorregulación de una acción supeditada a un objetivo. Los motivos, por lo tanto, no son innatos, sino que son unas disposiciones aprendidas. Esto juega un papel fundamental en la carrera de todo deportista ya que hace al aprendizaje, y a esa íntima relación que existe entre el y su coach. Ello tiene incluso validez para motivos corporales, es decir, para la satisfacción de necesidades orgánicas como el hambre y la sed.

Continuando con Heckhausen (1995), leemos que “...los motivos por lo tanto, designan las diferencias entre peculiaridades individuales perdurables, que han ido surgiendo durante el desarrollo (ontogenia) de una determinada situación fundamental. Por el contrario, la motivación es algo que depende de una situación y de un acontecimiento a corto plazo de tiempo. Con ella se designan los factores y procesos actuales que, en condiciones concretas de estímulo, conducen a unas acciones hasta su finalización. Los factores de los motivos solo constituyen una parte del acontecimiento motivacional”.

Señala Thomas(1998) que “puesto que suelen confundirse los conceptos de motivo y de motivación, deben subrayarse las consecuencias del concepto de Heckhausen, es decir, los motivos son como unos deseos que siempre retornan, que acompañan al ser humano durante toda su vida”.

Por esto podemos señalar que un deportista nunca termina con su vida como tal y dependerá de su grado de madurez que cuando se separe del deporte no entre en una crisis vital que desorganice su existencia.

Podríamos homologar este concepto a la idea de fantasía, o de ensueños del yo, por medio de los cuales, el hombre otorga sentido a su vida.

Para Thomas, en su lectura de Heckhausen los motivos son:

1. Los motivos no son algo innato, sino aprendido.
2. Los motivos son la sedimentación de experiencias de larga duración y están formados por imágenes sumamente generalizadas de objetivos y de expectativas de acción.
2. Los motivos no conducen directamente a la acción. Primero hace falta que los hagan despertar y los impulsen las condiciones situacionales correspondientes. De esta manera influyen en la motivación momentánea que por su parte, dirige la conducta.
4. Los motivos empiezan a formarse durante la primera época del desarrollo. Se van consolidando de forma creciente y se convierten en unos sistemas relativamente perdurables, que dirigen la conducta individual
5. Toda persona posee el correspondiente sistema de motivos para cada situación fundamental con sus estímulos recurrentes (por ejemplo, poder, agresión, rendimiento, integración social). La conducta de cada persona se ve afectada, en ocasiones, por la motivación del contacto, la motivación agresiva, la motivación del poder, la motivación de la ayuda, la motivación del rendimiento. Solo que la expresión y la orientación que tome aquella en cada caso concreto dependerá de las particularidades del desarrollo individual de los motivos.
6. De acuerdo con la experiencia, el sistema individual de motivos estará orientado en forma de búsqueda o de prevención, determinado con mayor fuerza por la esperanza de la satisfacción o por el temor a la insatisfacción.

De esta forma todo motivo puede ser dividido toscamente en dos tendencias parciales: la agresión y la inhibición agresiva, la esperanza en

un contacto y el temor a ser rechazado, la esperanza de adquirir poder y el temor a perderlo, la esperanza del éxito y el miedo al fracaso. “Los individuos se diferencian de acuerdo con la tendencia parcial que en ellos predomine” (Heckhausen, 1974)

HISTORIA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Para que el resultado de una acción integral, pueda considerarse como rendimiento, señala Heckhausen,(L998) existen cuatro condiciones básicas.

Primero, deberá contarse con que la actividad puede llegar a tener tanto éxito como fracasar.

En segundo lugar, cualquier actividad deberá poder diferenciarse según su respectivo grado de dificultad.

En tercer término, deberá existir una medida previa de calidad, que sea reconocida como válida por todos. Y por ultimo y muy importante, es que el efecto de la actividad deberá repercutir sobre uno mismo en tanto persona.

En términos generales, motivar un rendimiento tendrá que ver con el empeño, el esfuerzo que ponga una persona para obtener un determinado nivel de calidad. Todo ser humano busca siempre, por medio del mejor rendimiento, basado en experiencias previas acumuladas, incrementar su “back-ground”.

Como hemos señalado con anterioridad, la fijación de metas posibles, permite que el rendimiento se manifieste en forma amplia y sobre la base del suficiente y adecuado nivel de expectativas.

Hay personas que sin saberlo, se motivan para obtener bajos rendimientos, lo que se halla acorde con su propia estructura de personalidad; pero, cuando una persona se fija metas acordes con sus posibilidades reales, el rendimiento obtenido siempre es mayor, más perdurable y de mejor calidad.

LA MOTIVACION Y EL RENDIMIENTO AUNADOS

Ya en el año 1976,K. Feige realizo una serie de investigaciones vinculadas a la motivación en los deportes. Desde una perspectiva pluridimensional, este autor distingue que, dentro de una persona que va a realizar deportes, se encuentran diferentes asociaciones psicológicas:*fsiológica, biológica o instintual*

- *un factor de relación emocional-afectivo*
- *una alineación y estabilización sobre la base de necesidades ya individuales, ya sociales*
- *un factor reforzador de naturaleza intelectual*
- *y una decisión voluntaria orientada tanto por los propios objetivos como la escala de valores del deportista*

El primer punto tratado por Feige (1976), está profundamente vinculado a lo instintivo y es de naturaleza inconsciente encontrándose su más pura manifestación ya en el infante. Para Feige, este placer derivado de funciones vitales será la base vital para la motivación en el deporte. De este placer hemos nosotros ya hablado anteriormente.

En el segundo punto, Feige, señala que en toda actividad motora, sobre todo en el deporte, como consecuencia inmediata encontraremos las emociones características. Dice este autor: *“los procesos emocionales se hallan integrados en la diversidad de los acontecimientos psíquicos, es decir, actúan positiva o negativamente según las experiencias de placer o de aversión en que se basan, reforzando o rechazando todos los estratos de la personalidad, tanto en el campo de los impulsos como también en el de los procesos intelectuales y del voluntarismo”* (1976).

En el tercer punto es donde se podrán encontrar casi todas “las motivaciones ligadas a las necesidades y ambiciones que ejercen un dominio en la práctica deportiva, o bien que impulsan, refuerzan y estabilizan una actividad deportiva específica”.

Será en el deporte donde el hombre podrá obtener un amplio campo para realizarse en diferentes y diversos ordenes.

En el cuarto punto, Feige hace referencia a la necesidad y a la utilidad de la práctica deportiva, tanto para la salud física o psicológica. Aquí los reforzadores intelectuales, el darse cuenta, el insight, obrarán en forma positiva, ya que integrarán varias acciones tanto físicas como emocionales.

Dice Feige: *“La dominancia original de las actividades motrices cede, en el transcurso del desarrollo, ante el desplazamiento de los impulsos hacia campos de experimentación y de acción, de forma que el fundamento instintivo para la actividad deportiva será siempre más débil y por ello mismo, solo podrá asegurarse una motivación efectiva para el movimiento corporal mediante unos conocimientos racionales”* (1976).

Desde este punto, merece destacarse, según nuestra opinión, que este autor da una enorme importancia a la integración paulatina, según las diferentes edades, sobre todo cuando se es adulto, al factor integración de todas las áreas para la consecución de las metas personales respecto del deporte y sus beneficios.

El último punto tendrá que ver con todos los componentes finales dirigidos hacia la consecuencia de un objetivo.

Al respecto señala Feige (1976) *la fuerza motivadora de los componentes finales depende, por último de forma decisiva de la importancia que el logro de los objetivos deportivos tenga para la representación valorativa personal..considerando que las medidas de valor que forman su base son divergentes de las oscilaciones y modificaciones individuales, la asignación concreta de la categoría de un objetivo deportivo solo podrá hacerse en casos aislados en relación directa con un amplio diagnóstico de la personalidad”*

GABLER Y SU INVESTIGACIÓN SOBRE LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

Basado preferentemente en la teoría sobre la motivación en el deporte de Heckhausen, Gabler realizó una investigación sobre diferentes temas vinculados a este aspecto por medio de preguntas abiertas e integrativas.

- Aportan los deportistas de competición una motivación de rendimiento más elevada que los no deportistas y también unas posiciones valorativas específicas que les capaciten para conseguir elevados esfuerzos y también grandes rendimientos, o existen en ellos unas condiciones estimulantes específicas para actualizar el motivo del rendimiento?
- Si este es el caso, cuáles son estas variables estimulantes específicas y que importancia revisten? Depende esta importancia, por motivos específico-evolutivos, de la edad, o más bien de la posición del rendimiento individual ya logrado?.
- Por que capacitan precisamente estas variables estimulantes, dentro del medio deportivo, a unos individuos mas que a otros, para motivarlos temáticamente para el rendimiento? Cuales son los factores que han contribuido a crear bajo esas condiciones especiales? Piénsese por ejemplo en las influencias formativas familiares, en el papel desempeñado por unos modelos o los factores ecológicos del medio ambiente (múltiples posibilidades para el juego y los movimientos
- durante la infancia), en las condiciones concretas para que el carácter específico estimulante , para que el estímulo específico de la situación del deporte competitivo pueda ser plenamente efectivo.
- Esta estrechamente unido este motivo del rendimiento perdurable y general a otras motivaciones (por ejemplo la agresión, la sexualidad). En caso afirmativo, con cuáles y de que forma?. Existen relaciones entre los motivos del rendimiento y otras dimensiones de la personalidad? Es esencial la estructura de la personalidad para la diferencia existente entre deportistas de competición y no deportista?
- Como se comportan los motivados por el éxito y los motivados por el fracaso en relación con la fijación de objetivos y conductas arriesgadas, teniendo en consideración que es precisamente en el deporte donde unos y otros pueden definirse con toda claridad y son comprensibles para todos? (Gabler,1972).

Un deportista hará del deporte un modo de vida, un modo de ser y de acuerdo a sus motivaciones podrá acceder a sus ideales y proyectarse integralmente, tanto en su beneficio propio como al de la comunidad a la que pertenece.

LA IMAGINACIÓN EN EL DEPORTE

En muchas oportunidades se ha podido constatar que deportistas bien dotados físicamente carecen de la suficiente habilidad psicológica lo cual perjudica profundamente su rendimiento global.

Día a día tanto teórica como prácticamente se va descubriendo el positivo papel que desempeña la imaginación en la actividad deportiva , y ya que todos los deportistas poseen la habilidad imaginativa, se han implementado diferentes métodos para desarrollar la misma y mejorar la “performance” de éstos.

Estos métodos deberían seguir ciertos pasos para lograr un buen programa. De este modo se debería propiciar la introducción del “*training*” *imaginativo* en los deportistas, procediendo luego a evaluar sus capacidades imaginativas , entrenándolos en el uso de técnicas básicas, para poder realizar finalmente un programa sistemático en imaginación deportiva para cada actividad o juego.

En estos pasos se hace necesario que tanto el entrenador como psicólogo deportivo o ambos trabajando juntos, puedan mostrar las bondades del desarrollo de la capacidad imaginativa ligada al deporte a todos los atletas, quienes deberán percibir, comprender y actuar acorde con el programa entre todos realizados.

IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD

La imaginación es el sustrato básico de la creatividad . Sería impensable un proceso creativo sin que actúe tanto la imaginación como la memoria del ser humano. Y es casualmente el ser humano el que es capaz de modificar en forma activa sus conductas utilizando la imaginación como punto de partida para todo proceso de cambio.

Cualquier tipo de “*training*” *imaginativo* deberá involucrar a todos los sentidos , ya que en el deporte, aún cuando alguno este preferenciado todos ellos son importantes .

Por medio de la imaginación la persona podrá tanto recordar como, crear nuevas experiencias que podrán estar al servicio del entrenamiento mental y lograr conductas de éxito, tanto como para ayudar a controlar la ansiedad, la frustración, o bien recrear los sentimientos experimentados durante un evento o competición.

Habitualmente el entrenamiento imaginativo más utilizado es el visual , ya que casualmente es la visión al sentido mas usado en nuestras vida cotidiana. De hecho es la visión , uno de los sentidos más complejos y el que es necesariamente imprescindible. Al lado de este concepto global, podemos colocar una situación que lo podría contradecir y es el caso de los deportistas discapacitados que aún con su ceguera se manejan en el mundo en forma adecuada. Obviamente se trata de una situación especial.

La imaginación es un proceso mental de antigua data en la mente humana. Así lo comprueba la historia de la humanidad en lo que se refiere a religiones, mitos, etc.

Proceso éste que permite crear situaciones que por si mismas obran con todo el poder de una realidad y es que se trata ni más ni menos que de la realidad psíquica a veces tan poderosa como la misma realidad exterior. Este proceso imaginativo está profundamente ligado al memorizar, pudiendo en ciertos casos llegar a superar el mismo, ya que dentro de su proceso la imaginación involucra múltiples y diferentes áreas mentales .

Todas las personas pueden utilizar su imaginación y crear cualquier grupo y tipo de imágenes impresas en su memoria. De este modo las sensaciones, sentimientos, ideas o emociones habidas en experiencias deportivas del pasado, pueden servir para no solo recrear las mismas sino para crear futuros eventos que presentarían el beneficio de saber como actuar con eficacia.

Pero como se puede explicar este fenómeno imaginativo?

Existen dos teorías que si bien son diferentes pueden ser complementarias. La primera es la **“Teoría psiconeuromuscular”** en la que se estipula que ya que el cerebro está transmitiendo en forma constante impulsos específicos a los músculos con el objeto de movilizarlos , se ha podido constatar científicamente (Jacobson 1983-Hale 1982-Suinn 1980-Eccles 1958) ,

que al imaginar los movimientos , ocurren similares impulsos en el cerebro, tal como si estos hubieran sido realizados.

Ya sea que los deportistas ejecuten movimientos reales o los imaginen , van a utilizar las mismas vías neuronales. Así es que los deportistas podrían llegar a construir una “estructura activa” que funcione con cierta automaticidad por la sola voluntad de evocación de determinados movimientos o situaciones necesarias.

La segunda teoría se denomina **“aprendizaje simbólico“**. Este señala que es necesario que contemos con un plano que represente al movimiento a realizar y que por medio de la imaginación se facilite al deportista a simbolizar sus movimientos haciendo de éstos algo más familiar y conocido.

Esta posición teórica también ha sido investigada y reconocida en su eficacia por diferentes especialistas (Hall & Erffmeyer 1983- Housner 1984).

ACERCA DEL DESARROLLO DE LA IMAGINACIÓN

Porqué consideramos que la imaginación es ventajosa para los deportistas?

En principio porque existe numerosa evidencia científica que ha confirmado la influencia positiva de la imaginación sobre la actitud positiva psicológica de los deportistas para con su actividad y porque además la práctica de la imaginación así lo demuestra.

Pero cabe aclarar que la imaginación siempre funcionará en su totalidad si los deportistas “creen” en ella. Es necesario señalar que de por si, la imaginación no les permitirá alcanzar el éxito pero es un canal importantísimo que si lo favorecerá. Es un camino más dentro de las técnicas de entrenamiento. Muchos son los deportistas famosos que utilizan la imaginación formando parte de su “training” diario.

Como hemos señalado previamente, es necesario evaluar la capacidad imaginativa de cada deportista, ya que la misma varía de persona tal como varían sus destrezas físicas. Este caso es sumamente oportuno pedirles a los deportistas que contesten lo más honestamente posible el conocido cuestionario que Martens (1982) ha diseñado para evaluar las habilidades que poseen los deportistas para experimentar los distintos sentidos mientras están imaginando alguna actividad.

Un entrenamiento básico para el desarrollo de la imaginación deberá tener en cuenta que ésta es una habilidad particular, que cada persona la posee en términos cuantitativos y cualitativos singulares, pero que la misma puede ser incrementada por diferentes modos de entrenamiento.

Según Robin Vealey (1992), existen tres tipos de ejercicios en imaginación. En primer término señala este autor que los deportistas precisan del desarrollo en imágenes “vivas” de todos los movimientos o ejercicios relacionados con sus deportes. En segundo lugar, los deportistas deben aprender a ejercer un determinado control sobre estas imágenes para poder utilizarlas a voluntad y cuando lo consideren necesario y por último será preciso incrementar sus “auto-percepciones”. Para cada uno de estos aspectos existen ejercicios que van desde la más simple y estática observación, hasta los más complejos y en movimiento, los que paulatinamente van desarrollando el campo imaginativo de la persona que los practica.

Cada deporte tendrá acorde con las destrezas que le corresponde, diferentes programas que les son específicos, ya que no será lo mismo procurar el desarrollo de un tenista, de un golfista o de un futbolista, a pesar que todos utilizan a la pelota como instrumento imprescindible. Sus movimientos, posiciones, sus habilidades aunque parecidas, utilizan diferentes masas corporales, diferentes simbolizaciones, diferentes jerarquías mentales. No solo es diferente el campo de lo físico sino también el psicológico.

Con el objeto de poder llevar a la práctica alguno de los conceptos vertidos anteriormente le sugerimos:

Dos ejercicios posibles

- I) 1 – Póngase frente a un espejo en donde pueda ver todo su cuerpo ya sea el de su gimnasio o el de su casa.
- 2 - Observe atentamente su cuerpo
- 3 - Fije su atención en aquel o aquellos músculos que esté actualmente trabajando
- 4 - Cierre sus ojos e imagínese el tamaño y la forma que le gustaría tener en esa zona
- 5 - Continúe con los ojos cerrados y “vea” su propio músculo con ese tamaño y forma

6 -Continúe realizando este ejercicio con todos los músculos que le interesen

7 - Cada vez que termine con un músculo o conjunto, sienta que esa zona está caliente y “alegre”

8 - En su rutina recuerde y repita mentalmente este ejercicio

Vamos a llamar a este ejercicio de imaginación:

Los músculos alegres

II) 1- Imagínese que su ídolo viene a su gimnasio

2- Salúdelo y coméntele cuáles son sus problemas

3- El se ofrecerá a mostrarle en la realidad cuál podría ser la solución

4 - Imagínese que él es su espejo. Está de frente a Ud . y le dice que repita lo que el hace . Obviamente es como su ídolo o su modelo , es el ideal al que Ud. quiere llegar. El cuerpo de su ídolo (observado en la realidad , revistas, videos etc.) será el cuerpo al que Ud. quiere llegar. Pueden ser más de un cuerpo. Júntelos e imagíneselos uno solo. Ud. conoce por los mencionados cuál es la rutina del ídolo .

5 - Cuando realice su actividad, sienta la presencia y el control de su ídolo

Obviamente su entrenador debe estar al tanto de quién es su ideal, ya que él lo ayudará en todo. Podríamos llamar a este ejercicio “El ídolo amigo”.

Tal como señalamos en el artículo anterior consideramos importante esta vez , sugerir otro ejercicio de imaginación para tu actividad. Pero esta vez , añadiremos una receta para que puedas empezar a controlar la cantidad de imaginación que utilizas y como podés estimularla .

EJERCICIO

- Elegí un ejercicio de tu aprendizaje que te guste
- Realízala varias veces mentalmente
- Imagínate que y cuantos movimientos musculares realizas y que sensaciones sentís cuando están llevando a cabo este trabajo
- Concentrarte en como se sienten las diferentes partes y como dilatas y contraés tus músculos
- Sentí que con todos estos ejercicios estás “construyendo una máquina”
- Combiná todas las sensaciones, pero especialmente aquellas relacionadas con el ver , sentir y escucharte.

A este ejercicio lo llamaremos “construyendo una máquina “

RECETA DE CONTROL

Teniendo en cuenta el cuestionario original para la imaginación de Martens(1987) hemos adaptado el mismo y te ofreceremos la parte correspondiente a cuatro dimensiones en las que podrás evaluar tus ejercicios de imaginación.

Tratá de imaginarte:

- *con que precisión has visualizado la imagen*
- *con que claridad escuchas los sonidos*
- *con cuanta viveza sentiste tus movimientos corporales*
- *con que nivel perceptivo eres conciente de tu estado psicológico , de ánimo o de sensación de las emociones que tu actividad posee*

Una vez efectuado este control, realiza tu ejercicio de imaginación nuevamente y compara los resultados obtenidos. Esta comparación realizada metódicamente te permitirá tener un buen “feed-back” de tu estado imaginativo y te incentivará en tu rendimiento tanto global como específico. Es altamente probable que el uso de tu imaginación creativa en tus entrenamientos favorezca progresivamente tu “perfomance”.

Es posible que Ud. ya realice ejercicios de imaginación y sean mejores que éstos pero tengan en cuenta que ésta es para algunas personas, una primera experiencia. A posteriori daremos ejercicios de imaginación creativa vinculados a su actividad acentuando su profundidad. Una de las características de los ejercicios de imaginación creativa es que sus efectos no son inmediatos en lo corporal, pero permiten paulatinamente , acceder a una producción intelectual más rica y a ejercitar cada vez más áreas de su mente que generalmente son poco exploradas y utilizadas en el beneficio de su “perfomance”.

LA COMPETENCIA EN EL DEPORTE

La palabra competencia derivada del latín “competere” significa “buscar conjuntamente y posee varias acepciones de acuerdo al contexto en la que sea utilizada.

Se puede competir con uno mismo superando sus propias marcas, o las de otros deportistas, se puede competir individualmente o grupalmente agresiva o naturalmente, súbitamente o progresivamente. Ya sea en un caso o en otro existe en la competencia un innato impulso a la superación.

El reconocimiento en la competencia bien puede ser individual como en el caso del autoreconocimiento o grupal y dependerá entre otros factores de la naturaleza del deporte específico.

Siempre y cuando la competencia esté conducida por altos valores morales, beneficia no solo al individuo o grupo sino a la institución a la que pertenezca y al Deporte mismo.

DESDE TEMPRANO

El impulso de superación está íntimamente ligado a la sobrevivencia y a las tendencias de dominio que posee el hombre. Este impulso se presenta muy tempranamente en nuestra vida y es posible observarlo con claridad en los juegos infantiles. En estos, el niño repite en forma activa aquello que ha vivenciado previamente en forma pasiva. El juego sirve además como conducta que modela, limita, y recrea la fantasía del niño.

Profunda será la relación que se puede establecer entre el juego y el deporte ya que ambos tienen aspectos similares con el común denominador del placer como afecto primordial.

En estos juegos será posible hallar factores que hacen a la competencia, siendo un claro ejemplo el ejercicio de los roles vinculados a la autoridad, donde el niño aprende a manejarse con códigos en donde existe el líder, el que depende el que se mejora, el que compite. Estos juegos encontramos implícita la satisfacción imaginaria de necesidades vitales, dando sentido a toda la estructura personal tanto la física como la psicosocial. Estas necesidades vitales durarán toda la vida y a “posteriori” pueden ser satisfechas por las profesiones, el deporte y otras actividades canalizantes.

En todas estas es posible también la sublimación de la constitucional y natural agresividad humana, con el consecuente beneficio secundario.

Una adecuada competencia infantil favorece la evolución a diferentes, posteriores y más estructurados estadios que incrementan y facilitan la madurez físico emocional del niño.

De aquí la importancia del “juego-deporte” a edades tempranas. El niño (y el adulto) al irse autosuperando en sus metas y marcas, ya adquiriendo una noción profunda del perfeccionamiento de sus propios recursos personales.

EL PLACER DE TRIUNFAR

Si bien cuando se gana a un deporte a un oponente, existe la consecuente cuota de placer, todo indica que es la autosuperación la que opera con mayor intensidad en el principio psíquico que regula el placer humano. Imaginemos el indescriptible placer al alcanzar la cima de una montaña a la que hubo que conquistar.

Este nivel de autocompetencia le permite al hombre, progresivamente ir descubriendo el enorme caudal de destrezas que posee y que por falta de aprendizaje están dormidas en su interior, pero, prestas a brindarse a favor de la evolución personal.

Lo “mejor” es un valor cultural sustancial que actúa como un estímulo discreto en todo hombre que anhela una vida digna y placentera. Por esto es que el deportista intenta nadar “más” y “más” rápido, saltar “más” alto, meter “más” goles.

Este “más” es una constante ligado a “más” placer. Es este “más” el que produce mayor plenitud vital.

Cualquier actividad física sin placer no resulta recreativa por lo cual las posibilidades de obtener un triunfo consecuente se hacen cada vez más lejanas.

Como en la vida humana hay que vencer continuamente ciertas y determinadas resistencias, un triunfo deportivo con su correspondiente cuota de placer le otorga sentido a los “sacrificios” del entrenamiento. Sacrificios que por si mismos posee un valor terapéutico ligado a la estructura misma del deporte.

Si bien la contracara del triunfo sería la derrota, esta en el caso de no ser repetida o constante es una fuente importante de conocimiento y por eso altamente aprovechable para regular la autoestima y neutralizando fantasías omnipotentes de “todo lo puedo” vinculadas a trastornos narcicistas de la personalidad.

En el fondo todo triunfo humano siempre sostendrá la idea de que la vida puede sobre la muerte. Si bien a cada uno de nosotros nos depara el mismo destino, la vida se prolonga en un continuo ir hacia delante.

LA PERFECCION

La perfección no existe nada más que como idea humana. Es más, es parte fundamental de la estructura imaginaria hacia la que tendemos por medio del camino de la autosuperación y que forma una idealización de “lo mejor”. De aquí que la perfección sostenga en su interior un “plus ultra”, un más que nos convoca a obtenerlo.

El camino que recorramos positivamente será el progreso de ese proyecto que en el deporte se marca por las metas a obtener y la performance correspondiente.

La perfección así entendida es un motor que nos impulsa a la competencia con nosotros o con los otros. Pero bien, cuando hemos logrado un nivel propio de performance puede existir temporalmente la necesidad de descanso. El cuál si es demasiado largo puede conformarnos perder el estímulo de mejoramiento. Tradicionalmente esta situación se manifiesta en el dicho popular “sentarse sobre los laureles”. Será ésta una forma de derrota con múltiples y negativas consecuencias. “Sentarse sobre los laureles” será la “forma perfecta de la derrota”.

Si bien existen deportes perfectos, aunque algunos así parezcan, ya que ningún deporte por sí solo tiene la posibilidad de contener a todas las destrezas físicas en forma simultánea, a menos que se integren varios como en la figura del “tetratlon”; el deporte muestra cuan perfectible es esa maquina humana llamada cuerpo que en cada uno de sus procesos “repite” la organización del Universo tal como hoy hemos llegado a conocerlo.

COMPETENCIA Y AUTOESTIMA

Numerosos estudios teóricos y observaciones empíricas han llegado a la conclusión que, el nivel de autoestima aumenta favorecido por la superación de la propia performance.

También, como otras actividades, el hombre en el deporte puede llegar a demostrar que esta sujeto a reglas y leyes que son características de lo físico, lo psicológico y lo social. Tener un cuerpo modelado, fuerte, activo, atractivo, es un ideal común a hombres y mujeres. Este aspecto se encuentra incrementado por valores culturales y la moda, siendo ésta última una especie de tiranía a la que hay que obedecer poder actuar dentro de ciertos y determinados núcleos.

Si uno posee este tipo de cuerpo impuesto por la sociedad, se siente aceptado e integrado ala misma. En el caso en que la persona no se corresponda con los patrones imperantes en esa cultura y si esta muy pendiente del reconocimiento de los otros, es posible que se produzcan en ella, sentimientos de exclusión, de marginación o de inferioridad. Es casualmente este último sentimiento el que da lugar a una estructura personal deficitaria.

Acorde con la ayuda que se le brinde a esa persona se obtendrá modificaciones positivas. Este tipo de ayuda bien puede proceder de tratamientos terapéuticos como desde el mismo campo de la actividad deportiva o bien de una integrada combinación de ambos.

Este tipo de personas tienen tanto a autocriticarse como a censurar a los otros, posee un bajo umbral de resistencia a las frustraciones o fracasos, se aíslan y reaccionan en forma exagerada a cualquier indicación que se les haga, son poco competitivos, en general rechazan la integración grupal, y estar al lado de ellos nos obliga a protegerlos.

Generalmente las personas que poseen sentimientos o complejos de ser inferiores, compiten pero desde un ángulo negativo. Se autoexcluyen y al no integrarse de hecho y aún sin desearlo concientemente sabotean tanto al equipo al que pertenecen como a la misma actividad. Pueden llegar a ser, dependiendo de la estructura del grupo una especie de carga que los miembros del equipo soportan durante un tiempo, pero que en definitiva expulsarán del mismo.

Aquel tipo de personas con conflictos de inferioridad que practican algún deporte pueden, no obstante llegar a canalizar en el mismo la agresividad que este complejo siempre produce ya como autoagresión o agresión dirigida hacia otros. El deporte sirve así, entre sus otros beneficios, como una válvula de escape a la presión fisico-psíquica que, inclusive naturalmente acumulamos en la vida diaria.

No necesariamente la agresión es dañina ya que la misma en forma coordinada sirve para la defensa personal y es un positivo sustrato para actividades que precisan de una cierta cuota de agresión. Pero cuando la agresión no es derivada correctamente produce deterioros profundos en la estructura personal.

En aquellas personas con una acentuada disminución de la autoestima, además de la necesaria ayuda específicamente terapéutica, la práctica de algún deporte accesible, le proveerá de un cierto autoreconocimiento o un reconocimiento por parte de los otros que favorecerían la adquisición del bienestar necesario para cada ser humano. El deporte en mismo, puede hacer que una persona logre prestigio, se la valore, se la acepte y reconozca.

Salvo raras excepciones a un deportista verdadero se le conocen desviaciones psicológicas profundas, pero ante determinadas situaciones que superen su estructura pueden llegar a generársele conflictos que alteren el normal crecimiento profesional.

Por algún motivo razonable siempre se ha elogiado el papel terapéutico de la actividad deportiva.

En todos aquellos casos que el entrenador haya percibido algún conflicto de inferioridad en el atleta que haya disminuido su autoestima e incrementado negativamente sus aspectos competitivos, no solo podrá ayudarlo derivándolo al profesional especializado sino que sería conveniente le pautara metas posibles, reales y susceptibles de ser logradas con el objeto de no introducir en la vida de ese deportista, otros niveles que le incrementen su angustia al no poder obtener el éxito esperado acorde con los objetivos propuestos.

En este aspecto la relación entrenador atleta debe ser sutil y delicada y a medida que el atleta va venciendo ciertas inhibiciones se podrá ir incrementando su nivel de aspiraciones en vistas al logro de un mejor rendimiento. Esta progresión paulatina va mejorando la “performance” deportiva y asegurando una mejor calidad de vida personal.

En las personalidades con complejo de inferioridad se pueden encontrar los siguientes procesos:

En las personalidades con complejo de inferioridad se pueden encontrar los siguientes puntos que conforman un desarrollo progresivo dentro de un proceso de naturaleza inconsciente:

- * *origen del conflicto*
- *estructuración y permanencia del mismo*
- *emergencia del complejo frente a determinadas situaciones que pueden asimilarse a la que lo origino*
- *defensas estructurales frente al complejo*
- *frustración por la imposibilidad de acceder a lo deseado*
- *agresión como afecto derivado de la frustración*
- *depositación de la agresión sobre la misma persona*
- *proyección de la agresión sobre otros encontrándose siempre un “chivo emisario”*
-

Y que sucede cuando el equipo o el atleta pierde? El mismo público (por identificación masiva) puede sentirse un perdedor y volcar el enojo contra el entrenador (un chivo emisario siempre a mano) o bien sobre el equipo.

También este público por medio de las, a veces más extravagantes racionalizaciones se defiende de la derrota.. La cosa es, no sentirse un perdedor, no sentirse inferior.

En toda la historia de los deportes, glorificar al que gana y rechazar, castigar al que pierde es un lugar común.

Estos datos permiten inferir que si bien existen la razón y los deportes racionales, la emoción es la que juega un papel tan primordial como fundamental.

PERSONALIDAD COMPETITIVA

Cuando hablamos de **personalidad competitiva** deberíamos definir cuál es el concepto de personalidad al que nos referiremos. Entendemos a la personalidad como aquello singular del hombre que emerge desde su individualidad en relación directa con el medio ambiente con el interactúa activamente.

Desde siempre el hombre involucrado con otros semejantes, lo hace innatamente un ser social. Muchos son los intentos de abarcar con un solo término la multiplicidad de factores que hacen al criterio de personalidad. Entre ellos encontramos una histórica

Diferenciamos el concepto de temperamento y carácter. El primero lo será para lo fijo, corporal, heredado, mientras que el segundo está reservado para lo exclusivamente psicológico.

A su vez el temperamento es subdividido en cuatro grandes grupos: el sanguíneo (afectivo, alegre, excitado), el colérico (irascible, de “ pocas pulgas”), el flemático (apático, poco comunicativo, tranquilo, aislado) y el melancólico (depresivo, abatido), formas personales que pueden temporalmente ser modificadas por él “estado de ánimo”.

Podríamos pensar que, si el deporte como hemos señalado anteriormente, es un propiciador de placer, los mejores deportistas los podríamos encontrar entre los sanguíneos, pero no podemos dejar de advertir que no todos los deportes reúnen las mismas características y que hay deportes que por su estructura pueden ser practicados por personas que necesariamente deban ser “sanguíneas”.

Además cada persona tiene una vivencia del placer diferente, una forma diferente de vivir lo placentero. Por otro lado hay deportes, los racionales por ejemplo, en los que el placer se encuentra relacionado con el “movimiento intelectual” y no inevitablemente con el movimiento corporal.

La edad, el nivel socio económico, la cultura, la posibilidad del tiempo de ocio, son también factores co-determinantes en la elección y la práctica de los deportes. Hay ciertos deportes cuya cuota de placer está en lo social que se puede encontrar en ellos, o bien están aquellos deportes que son utilizados como forma de negociación tanto económica como profesional.

Tampoco puede tan ligeramente decirse que si la persona es extrovertida será más competitiva ya que existen deportes en los que la introversión necesaria para la atención y la concentración, el golf por ejemplo, es un factor predominante para lograr que la actividad

sea exitosa. Estos dos tipos de personalidad, la extrovertida y la introvertida se presentan en forma pura y existe la posibilidad de que varíen y o se complemente.

De cualquier modo, acorde con la estructura de personalidad se elegirán unos y no otros deportes y el nivel de competitividad estará determinado por aspectos íntimos de esta estructura y los factores externos que la estimulen positivamente.

DESDE NIÑOS

Desde La más tierna infancia se modelan este tipo de temperamentos y caracteres, altamente determinados por el núcleo familiar y las primeras instituciones (escuela, iglesia) a las que accede el niño. Pero también en el club, el deporte operará como un modificador, contenedor y canalizador del temperamento y carácter infantil.

Los niños al competir tanto desde los juegos como desde los deportes adecuados a sus posibilidades, van paulatinamente desarrollando habilidades físicas y psicológicas con las que a posteriori podría manejarse con mayor facilidad y éxito en la vida adulta. Al respecto faltarían estudios que confirmasen o no la presente hipótesis. Pero, hoy ya nadie niega la fundamental importancia del deporte como recreación y como formador de conductas positivas. El hecho que el niño prefiera juegos individuales o grupales nos permitiría suponer que a posteriori se dedicaría a la práctica de deportes de similares características, aunque ésta es una hipótesis que merecería ser corroborada. De hecho el favorecer en el niño el juego-deporte grupales podría incidir en el proceso de socialización y de democratización.

Todas aquellas personas que realizan actividades deportivas grupales, aprenden a manejar más hábilmente sus capacidades competitivas. Al mismo tiempo, en un equipo no se tendrán en cuenta las diferencias religiosas, sociales, raciales, económicas. Cuando el equipo compite estas diferencias tienden a neutralizarse en pos del objetivo común, el éxito del grupo.

La tolerancia, la comprensión, el espíritu de cuerpo encontrados en los equipos deportivos, modifican la estructura individual de cada jugador permitiéndole canalizar sus aspectos negativos dentro de un marco competitivo integral e integrante.

Siempre un equipo será más atrayente para las grandes masas. En los deportes en los que actúa más de una persona es más fácil identificarse y ser uno de los que juegan. En estos equipos el niño no solo aprenderán reglas que regulan su personalidad individual sino que lo integra a un grupo que puede obtener con más facilidad el reconocimiento del público, entre quienes se encontrará el padre y familiares así como profesores y amigos, lo cuál aumenta en forma consecuente su autoestima.

Si la actividad deportiva favorece el desarrollo del niño por consecuencia directa favorecerá la misma estructura familiar y cuando más significativa serán entonces aquel deporte practicado por toda la familia. Le brecha generaciones será atenuada y jerarquizado mucho más el factor integración que el factor etario.

PORQUE COMPETIMOS?

Competir es un verbo que se asocia con muchos otros, sobre vivir, jugar, sentir placer, obtener poder, reconocer, reconocerse, descargar agresividad, canalizar déficit personales, crecer, etc. Pero, dependerá de la forma positiva o no en que compitamos que la competencia beneficiará nuestra vida. Como la competencia es una actividad integral, todo el sistema personal está en juego. No solo los “músculos” y “órganos” se benefician, sino que la psicología del hombre que compite también lo percibe, porque la competencia también es superación, valentía, sueño, fantasía.

Son tantos los verbos que acompañan a competir que podríamos arriesgarnos a decir que la misma vida es competencia, pero una competencia con valores, reglas, tradiciones y modelos de conducta que le hacen desarrollar al ser humano, un profundo sentido de dignidad y equilibrio.

Durante el tiempo de la competencia existe una acentuada tensión que en las personas podría ser vivenciada como una molestia o como un incentivo.

Esa pérdida momentánea del equilibrio referido anteriormente, obligará a intentar recuperarlo por lo cuál esa tensión serviría de soporte y de sentido.

Será en aquella categoría de juegos llamados “agon” donde, según Roger Caillois (1969) se encontraría la disputa, la lucha, la competencia, el deseo de vencer y de reconocimiento de la victoria. Por supuesto habrá los deportes en los que la competencia es menor o casi inexistente, pero aún cuando invisible, el hombre compite contra aquellas “fuerzas extrañas” como ser el viento, la velocidad, la altura, el vértigo, las que aún siendo “contrincantes irreales”, se comportan con toda la fiereza de sus potencias. Este autor escribe otro tipo de juegos como ser los “alea”, juegos de azar, donde el destino, el azar, es el oponente. Otra categoría es la de la mímica, el disfraz, el drama, la imitación y por ultimo la denominada “ilinx” (del griego: remolino), dentro de la que están el esquí, el patinaje y los deportes de velocidad.

En todos estos deportes, el hombre se prueba una y otra vez. Su deseo será ganar o ganarse, sirviendo la victoria para autoevaluar sus condiciones física, el aprendizaje realizado, su nivel de esfuerzo y la “performance” obtenida.

Cuando se estudia profundamente la naturaleza humana, se podrá observar que existe en todos los hombres, en algunos más en otros menos, una necesidad constante de saber, de comprender aquello que se le presenta diferente, arriesgado y por tal atrayente. Ese “algo” le propondrá un desafío, el que generará respuestas creativas tanto en variedad como en contenido. Es aquí donde encontraremos que, ante un mismo deporte emergen diferentes estilos los que están en arreglo a sus personalidades, habilidades, adiestramiento realizado y posibilidades exógenas. De todos modos ya sea solo o en equipo, con experiencia o sin ella, riguroso o suelto, alto o bajo, blanco o negro, el hombre compite consigo mismo porque es innato en él, el impulso a vivir.

OBSERVANDO LA COMPETENCIA

Los niveles de maduración en los logros de determinadas metas, no son siempre objetivamente mensurables, aunque sí subjetivamente evaluables. Existen en muchas

oportunidades, progresos que se detienen como quien ha llegado a un mojón y descanso puede detener el acceso a un nivel más elevado, sobre todo cuando un atleta ha conseguido un nivel de “performance” con un estilo de juego estabilizado y lo cambia por otro con el objeto de aumentar su campo de acción o por mera creatividad. Estos cambios pueden disminuir el rendimiento de los atletas, hasta que se instaure en los mismo tanto física como intelectual y vivencialmente las correspondientes representaciones. El éxito sobrevendrá inmediatamente se hayan integrado el estadio anterior al nuevo modelo. La seguridad así obtenida será un factor observable objetivamente ya que se impondrá su sello característico. El público podrá decir, este atleta es competente porque aún cambiando su estilo sigue siendo “bueno”. Este sería un claro modelo de **autocompetencia**. Aquí se ha jugado el nivel de aspiración del atleta dentro de un campo disciplinado y acorde con las experiencias anteriores acumuladas del atleta. Es el quien con ayuda de su entrenador podrá ir colocándose niveles cada vez más altos para obtener un mayor y mejor desarrollo de sus propias posibilidades.

Este nivel de aspiración bien puede ser propio o de su entrenador, pero bien puede ser estimulado por sus compañeros por las recompensas ofrecidas tanto en desarrollo profesional como monetarias, o por la filosofía de la institución a la que pertenece. De cualquier modo, su nivel de aspiración estará vinculado profundamente a la idealización que posea de su personal y al futuro al que anhela acceder. En todos estos aspectos se juega la profunda motivación que posee el ser humano para superar todo aquello que forma obstáculo a su evolución.

CAOS O COSMOS

Anteriormente hemos mencionado que el deportista regulará su actividad dentro de un campo disciplinado. Merece añadirse a esta situación el hecho innegable de que todos los hombres anhelamos un ordenamiento frente a ciertas situaciones caóticas con las que se presenta la realidad. Este ordenamiento no solo constituye una forma de delicado equilibrio entre el hombre y la naturaleza observable en el objeto de todas las doctrinas intelectuales sino en la misma estructura del deporte.

El deporte ordena, establece jerarquías funcionales, canaliza conductas, forma caracteres, es terapéutico. En todos estos lugares se juega en sus múltiples aspectos la estructura de la persona en sus múltiples aspectos. Entre ellos su moral, su honradez, su honestidad. Estos valores y la necesidad de triunfar dentro de un nivel de competencia adecuado a la actividad y a sus posibilidades generales, se manifiestan dentro de un campo de disciplina.

Esta disciplina es la que se entiende como un recurso que servirá de orientación y de guía en el proceso de aprendizaje de toda actividad deportiva. Cada persona entenderá la disciplina acorde con su experiencia y anhelos de proyección. Es esto lo que le permitirá no solo regular su propia conducta sino su adecuación a la conducta grupal.

Es innegable que una modalidad deportiva exitosa con un alto nivel en su performance, precisará de normas precisas y claras que regulen su actividad. El atleta podrá tener mayor seguridad si es guiado por un entrenador que a su vez es una persona disciplinada y lo muestra con su ejemplo. Este aspecto es mucho más notorio en los casos en que se traten con niños o jóvenes, los que necesariamente precisan de otro modelo o patrón con el que

identificarse, más allá del área familiar, donde genéricamente el que propondrá modelos de conductas ordenadas serán los padres o familiares cercanos.

El sostenimiento (“holding”) de la disciplina es notorio en todas aquellas actividades en las que se obtienen triunfos constantes. Por otro lado la disciplina deportiva con sus particularidades, benéficas tanto al individuo, como al grupo, así también como a la actividad deportiva y a la institución a la que esté y o su equipo pertenezcan.

La disciplina tanto corporal manifestada en la práctica ordenada y sistemática de un deporte como en la intelectual permitirá evaluar con mayor claridad la performance obtenida.

Pero al respecto merece destacarse que es disciplina no carece de la necesaria estimulación placentera para el deporte ya que posee en el conjunto de normas y reglas que la conforman, una inmediata sensación no solo de gozo corporal sino de aquello que tiene que ver con el “deber cumplido”.

Todo en la naturaleza, aún cuando se nos presente superficialmente desordenado, sigue un plan determinado que le permite su supervivencia, su desarrollo, su crecimiento y su trascendencia. Si bien aún bajo formas exuberantes y algunas de ellas, “caóticas”, la naturaleza brinda su impronta a la mirada de los hombres, el proyecto que la sustenta está sujeto a normas que le son imprescindibles. Aún más allá de los seres que conforman el hecho natural, todos ellos están regulados en los denominados ecosistemas. Seré el atleta el que con una actividad disciplinada, ordenada metódicamente y acorde con los patrones imperantes para su actividad, conformará un estilo de ecosistema deportivo en el que entrarán su persona, su entrenador, su grupo, el público, la institución. Y será en el mejor de los casos que este ecosistema mantenga su equilibrio por medio de una disciplina plástica y creativa.

La misma historia humana, muestra que periódicamente se pierden los logros obtenidos en base al esfuerzo realizado por todos aquellos seres que proponen a la prolongación de la vida en nuestro planeta. Es entonces cuando se hace necesario un nuevo reordenamiento de las normas que regulan la conducta humana y en el que la disciplina como un recurso creativo permite la superación del caos.

Sí analizamos detenidamente a todos los deportes, no solo observaremos que ninguno de ellos posee una forma caótica sino que por lo contrario, son ordenados siguiendo una estética que hacen a su estructura y consistencia y que cuando una persona los practica puede identificarse son estos patrones enriqueciendo su vida en forma criteriosa y placentera. Por este entre otros muchos motivos, es que estamos convencidos que **el deporte guarda en su interior un poderoso núcleo de creatividad que estimula el progreso ordenado del hombre desde lo más íntimo y singular de su estructura.**

FUNDAMENTOS DEL SERVICIO PSICOLÓGICO DEPORTIVO

Desde hace aproximadamente 20 años, los psicólogos norteamericanos y los europeos, han comenzado a interesarse profesionalmente por las ciencias deportivas generándose la especialización hoy reconocida como **Psicología del Deporte**. Esta se ocupa principalmente de dos aspectos fundamentales: los factores psicológicos individuales, grupales e institucionales que co-determinan la práctica de determinados deportes y las consecuencias estructurales psico-sociales de tales prácticas.

En este amplio espectro, el psicólogo del deporte elegirá como objeto de su estudio, la estructura de personalidad del deportista, sus aptitudes, el liderazgo, el cumplimiento de las normas que regulen la actividad, las dinámicas grupales, sus motivaciones singulares, el bienestar psico-físico, el rendimiento, el éxito, el fracaso, el espíritu de cuerpo, el mantenimiento y optimización de resultados, los conflictos intra e interpersonales y su resolución, la competencia, armonía del equipo, concentración, percepción, etcétera.

Hoy en día todos los entrenadores y deportistas reconocen la importancia de los factores psicológicos tanto para el desarrollo como el rendimiento deportivo. Factores que de hecho intervienen positivamente en el mejoramiento de la calidad de vida profesional sino también personal del deportista, su grupo e institución.

El aporte que la Psicología del Deporte puede efectivizar en la actividad específica, esta fundamentado por las teorías y prácticas de la Psicología Clínica, la Psicología de la Conducta, la Psicología Motivacional, la Psicología Social, la Psicología Educacional y los nuevos aportes del Cognitivismo, además de los personales que posea el especialista en su experiencia profesional.

El deporte, el que según su etimología implica “sustraerse al trabajo”, genera no solo diversión y esparcimiento sino que conforma, históricamente una parte fundamental de la conducta humana. Conducta que está regulada y pautaada por normas y reglamentaciones que son tan antiguas como la misma historia de cada deporte. La Psicología del Deporte hará todo lo posible por mantener y estimular estas normas que hacen a la Ética del Deportista, tanto en su vida personal como profesional. De hecho, el cumplimiento de estas normas favorece el máximo rendimiento con el consiguiente sentimiento de éxito en lo individual como en lo grupal y lo institucional.

Una Psicología del Deporte nunca trabajará sola, sino que consolidará su posición siempre dentro de un equipo interdisciplinario en el que cumplirá con su rol en forma adecuada y activa según la modalidad del grupo de referencia y adhiriéndose a la filosofía de la institución a la que pertenezca.

Servicios que puede ofrecer un psicólogo deportivo

El conjunto de actividades que, específicamente puede ofrecer un psicólogo especializado en deportes, abarca dos áreas preferenciadas:

- el área teórica y
- el área práctica a su vez subdividida en:
 - a) lo individual
 - b) lo grupal
 - c) lo institucional

En el área teórica se realizarán todo aquel tipo de actividades vinculadas a las investigaciones globales y específicas de cada deporte particularizado, el deporte como un sistema educativo, relaciones entre juego / deporte y educación social, conferencias, debates, publicaciones, encuestas, etc, que tengan como punto principal al Deporte como conducta humana. Este nivel de teorización servirá como sostén para toda práctica deportiva institucionalizada.

En el área practica individual, el psicólogo deportivo aportará en forma particularizada las siguientes actividades:

- Diagnóstico de personalidad de cada jugador
- Diagnóstico psico-deportivo (aptitudes específicas)
- Análisis de las razones para el deporte
- Orientación personal en casos de conflictos ya Sean individuales, grupales, profesionales y / o Institucionales
- Apoyo estimulativo para lograr conductas de éxito y su mantenimiento
- Análisis, evaluación y terapéutica del sentimiento de derrota y / o fracaso
- Análisis de las curvas de aprendizaje
- Análisis de “stress”, fatiga personal y error con el consiguiente método terapéutico
- Consolidación de la autoimagen
- Creación y sostenimiento de la autoestima
- Otros puntos deficitarios en su personalidad profesional

En el área grupal, el psicólogo deportivo efectivizará tareas vinculadas a:

- Diagnósticos, análisis, evaluación y resolución de conflictos grupales
- Estimulación de conductas integradas al deporte
- Conformación del “espíritu de cuerpo”
- Análisis psicológico del mismo

- Análisis, evaluación y reflexión del fracaso y / o de la derrota
- Estimulación de conductas de triunfo
- Sostenimiento del triunfo
- Perfeccionamiento psicológico del triunfo
- Cumplimiento de reglas, normas que regulan la actividad deportiva
- Análisis de la competencia, aspectos positivos y negativos de la misma
- El líder, su selección y sostén
- Conductas entre el líder y el grupo
- Desarrollo del líder dentro del grupo
- Nuevos líderes
- Análisis de las proyecciones del grupo
- Las recompensas en el deporte
- Intervenciones de lo socio-económico
- Otros incentivos deportivos
- Análisis grupal de la “performance”
- La frustración / la gratificación
- La agresión / la armonía
- La hostilidad /la comprensión
- Imagen de grupo
- Stress del equipo
- Estado de ánimo grupal
- Evaluaciones grupales de factores específicos (encuestas personales anónimas)
- El deporte en el niño-adolescente-adulto:
Aspectos evolutivos y su incidencia sobre la vida social positiva
- Orientación psico-deportiva en el niño-adolescente adulto y en la tercera edad
- Métodos psicológicos de aprendizaje para:
La autonomía, la percepción, la atención la concentración, la imaginación creativa, la memoria, la integración, el dominio de sí, la fijación del éxito, el desafío (el propio y el del otro), el desarrollo del estilo (propio y grupal), la disciplina, la velocidad psíquica, el miedo.
- Análisis de las posibilidades de potencial individual y grupal
- Estimulaciones de potencial
- Baterías de tests para técnicas deportivas:
Análisis de factores intelectuales, memoria, velocidad, percepción, atención, gráficos específicos, personalidad global, individualización, valores éticos.
- Comparaciones evolutivos (análisis de la evolución deportiva)
- Feed-back psicológico de la ejecución deportiva
- Fortalecimiento en la toma de decisiones
- Toma de conciencia del alto rendimiento
- Favorecer el alto rendimiento
- Técnicas cognitivas para mejorar la ejecución
- Constitución de la auto-estima, autoconfianza
- Establecimiento de metas y concreción de las mismas
- Entrenamientos psicológicos del deporte

- Rehabilitación psicológica del deportista
- Análisis de factores predisponentes a lesiones en deportistas
- Reacciones ante las lesiones
- Reacciones grupales ante la lesión de un miembro del equipo
- Aspectos psicológicos de la fractura / lesión
- Relación entre entrenador-jugador
- Optimización del vínculo
- Mantenimiento de las pautas de conducta positivas
- Creación (si fuera necesario) de nuevas pautas
- Sostenimiento en las situaciones de cambio
- Los últimos deportes (deportes para la tercera edad)
- “Final” de la vida deportiva – características psicológicas –su terapéutica.

Desde el punto de vista institucional, el psicólogo especializado en deportes, podrá actuar como un agente activo en todo aquello que haga a las relaciones entre deportistas y entrenadores, adhiriéndose a las pautas históricas o a las que establezca el entrenador en virtud de su capacidad y experiencia, como asimismo en todas aquellas funciones que desde la dirección de la institución y estrictamente desde el punto de vista psicológico pueden promover conductas positivas dentro del área de la misma.

Jorge G. Garzarelli – ph.D.
Psicólogo especializado en Deportes
Universidad del Salvador - 2002

EL LIDER EN EL DEPORTE

De acuerdo con su etimología la palabra “leader”, proveniente del inglés “to lead” (conducir, dirigir), significa aquel que guía, que conduce a un grupo, el que lleva a feliz término alguna acción esperada determinada o algún proyecto de equipo.

El lider siempre es una persona que se destaca de entre un grupo de semejantes por alguna razón individual. El lider dentro de cualquier grupo de personas, o en este caso particular, un equipo deportivo, se hace cargo no de las personas en si, sino de varios aspectos íntimos concientes o no de las mismas. Nos referiremos a ellos como “sus deseos”.

El lider deberá conducir no arbitrariamente, porque cuando lo hace nos hallaremos con un grupo enfermo de personas, no acorde tanto con valores éticos como con las reglas y normas específicas del juego del cual se trate. Normas que por lo general son históricas, aceptadas globalmente y poco permeables a los cambios. Estas reglas y normas hacen a la forma singular de cada juego. Cualquier modificación de las mismas, podría cambiar la esencia del deporte. Lo mismo podría ocurrir con tareas laborales aunque aquí el tratamiento es más flexible.

Toda norma sostendrá en su interior y forma, el estilo de cada actividad deportiva. En un grado más profundo también guardará celosamente su origen, historia y sus futuras proyecciones y articulaciones.

Será el lider principalmente quien tendrá siempre claro “cumplir” con la norma que forma parte de su Etica deportiva. El se hará cargo del deseo de su equipo tanto como de las reglas aprobadas para el juego y aceptadas implícita y concientemente por cada jugador.

El juego podrá variar en su estilo, fortaleza, plasticidad, elegancia, historicidad, etc.etc, pero no en su contenido. El lider estará allí para “sellar” la forma original. Pero, será el equipo el que proyectará, depositará, aclarará sus deseos deportivos y aún los personales (los cuales merecerán ser concientemente aclarados y despejados), sobre la figura del capitán, de su jefe. No obstante, cada miembro del equipo jugará celosamente acorde con su propia responsabilidad.

El juego en cuanto a normas es un sumatoria de responsabilidades compartidas. El equipo lo sabe y estos aspectos ligados a la historia del grupo, su grado de empatía interpersonal, su anhelo de éxito, sus habilidades técnicas tanto físicas como psicológicas, su grado de solidaridad personal, forman una “estructura de sostén” que se manifiesta claramente en el denominado “sprit de corp”. El lider no solo aceptará y respetará el “espíritu de cuerpo” sino que dispondrá en forma activa sus propios recursos para mantener el mismo, tanto en los éxitos como en las derrotas, sobre todo en éstas últimas.

El es quién, aglutinará, condensará deseos positivos de su equipo con los que formará “unidades de trabajo”, sin soslayar o rechazar aquellos que no hacen directamente o bien a la forma o estilo de juego o al momento histórico del grupo acorde con las vicisitudes del equipo. Solamente tomará cuenta de ellas y las reservará para utilizarlas en una ocasión más propicia. También será necesario que, toda vez que algún concepto surgido del grupo

no coincida en algún grado con los objetivos establecidos o proyectos de juego planeados, aclare el porqué no de su utilidad para los mismos. Muchas veces un contraconcepto guarda una forma verídica de juego que si bien no coincide con los planteos actuales, puede ser usado parcialmente como sostén de otra estructura novedosa en el futuro.

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DEL LIDER

Algunas de las características que se espera posea un líder deportivo son **la iniciativa, la creatividad, la originalidad, sus habilidades técnicas, sus condiciones psicológicas, su madurez emocional, su capacidad de entendimiento comprensión y acción, la rápida percepción de situaciones, el respeto por el otro, la sincronicidad empática, la pedagogía activa, sus habilidades resolutivas, la lealtad intransigente, la honestidad, el aceptamiento de errores, la plasticidad, la adquisición de nuevos conocimientos, su responsabilidad, su tendencia a la delegación, el cuidado y defensa de su cuerpo, la generosidad en el reconocimiento del “nosotros”, el fortalecimiento del espíritu de cuerpo el entendimiento del error como una fuente reflexiva de nuevos conocimientos, etc.**

Son éstos obviamente, solo algunos, a nuestro parecer, de los más importantes factores que hacen a un líder ideal. A estos aspectos enumerados anteriormente se pueden incluir todos aquellos factores positivos singulares y característicos de la personalidad del líder mas allá de su contacto con lo deportivo.

Digno de destacar, es el hecho que un líder no hace de meras expectativas o expresiones de deseos de los miembros del equipo. El mismo debe poseer una estructura de personalidad que no solamente reciba y sostenga estas proyecciones, sino que pueda actuar en forma eficaz y positiva con todo aquello que sobre él se ha depositado. El líder, asimismo, no podrá considerarse un “privilegiado” o un “elegido”, lo cual lo colocaría en un “status” místico, no acorde con lo que el deporte significa, sino que deberá actuar en relación directa con la responsabilidad que el grupo espera de él.

Que el líder pueda sentirse gratificado por este temporal reconocimiento, pertenece a un hecho que forma parte de las condiciones necesarias para consolidar estructuras humanas, las que sí, recorremos la historia observaremos siempre estuvieron presentes en toda institución.

Si bien hubo líderes de diferentes tipos, cada uno de ellos compartiendo conceptos comunes, se diferencian notablemente acorde no solo por aspectos personales sino acorde con la institución a la que pertenecen y respetan. De aquí la enorme influencia que las mismas ejercen sobre los deportistas.

En mi experiencia profesional trabajando con deportistas de diferentes áreas, me he encontrado con una miscelánea de líderes. Los hay aquellos que han conformado su vida en relación al deporte y el deporte lidera sus vidas. También existen aquellos líderes que no pueden jugar sino son “capitanes” de su equipo. Están los líderes “escondidos”, los que en cualquier momento muestran y si las ocasiones les son propicias, sus propias características, Ubicamos también a aquellos líderes que les

cuesta sostener durante largo tiempo su “status” y comienzan a fallar. Algunos se reconstruyen en la misma área deportiva o se desplazan a actividades conexas o no con el deporte. Singulares son aquellas personas que percibiendo su condición de liderazgo por motivos ocultos no se animan a articularse como tales. Aquí los procesos de esclarecimiento psicológicos son totalmente positivos.

También hemos encontrado a aquellos deportistas que desplazan su liderazgo sobre todos los aspectos de su vida, como si ser triunfador en el deporte, los habilitara para todo tipo de beneficio personal. Por supuesto que, como ya he mencionado en otros artículos un buen deportista tiene a mi criterio una mejor organización mental en virtud del cumplimiento de normas y criterios estables para un mejor proyecto de vida deportiva, lo que favorece y aumenta el bienestar y sus posibilidades en otras áreas de la vida. Pero, todos sabemos que, “quién mucho abarca poco aprieta”, por lo tanto en algún lugar de sus actividades hacen “agua”. Encontramos también al líder que se aparta de esta figura “a tiempo”, sabe cuando debe retirarse y vivir acorde con su pasado. Esto por supuesto siempre presupone una crisis personal que puede resolverse de acuerdo con la madurez lograda o por medio de terapias apropiadas o bien, permanecer irresoluto, con las complicaciones y nefastas consecuencias que se observan en su vida social, física y o psíquica.

Existen varias teorías acerca de si el líder “nace o se hace”. Desde el punto de vista psicológico no es difícil observar que aquella persona que ha jugado determinados juegos con protagonismos principales, puede llegar a ser líder no solo en el deporte sino también en la vida misma. Por supuesto que esto depende de sus posibilidades tanto físicas, como sociales, económicas, psicológicas o simplemente de la denominada “estrella” que parece acompañar a muchas personas.

En realidad creo que hay que dejar espacio también al azar que parece actuar en el orden de la naturaleza y el cosmos global.

EL LIDER “EQUIVOCADO”

El “endiosamiento” de un líder deportivo, en casos particulares, tiene como sustrato más de una realidad. No solo encontraremos hechos como el fanatismo (del cuál nos ocuparemos más adelante), sino cuestiones que van tanto de lo individual como nacional, entre las cuáles es fácil advertir las tendencias de la economía, los factores de poder, la cultura política imperante, la presencia de los medios de comunicación (factores más que importantes, imprescindibles en la actualidad y que tanto han beneficiado a la difusión de los deportes) que de hecho generan en las grandes masas fuertes presiones emocionales, haciendo sentir al líder como el representante de todo un barrio, provincia nación o a veces continente, hasta el punto de identificación enferma que los lleva a desequilibrar sus formas racionales de pensamiento o comportamiento.

Muchas veces el líder “patológico” así enfermo, es llevado sin querer a ese lugar. Lamentablemente la historia del deporte está plagada de estos ejemplos nocivos que actúan en forma inmediata y negativa sobre grupos de personas cuya madurez emocional no corresponde a los patrones corrientes.

El líder deportivo natural puede soportar una cierta y determinada cantidad de proyecciones. Según su estructura, se defenderá activamente de todo aquello que no tenga que ver con el deporte. De no hacerlo así, podrá verse incluido en cuestiones de índole íntima que operarán en contra de su persona, de su rol y del equipo al que pertenezca.

LA IMAGEN PUBLICA DEL LIDER

Generalmente el líder como el entrenador o director técnico, son los que reciben en mayor grado la aceptación o el rechazo del público. Y esto es así en virtud de la imagen que estas personas proyectan en el público. Es este el que en particular posee una gran estima sobre las proezas del líder, su manejo de las situaciones, su personalidad, su estilo. De este modo, el líder, así también como los directores técnicos, suelen convertirse en “paradigmas”, modelos que son apreciados mientras “ganan”, pero que son fácilmente desvalorizados cuando el equipo pierde. Muchas veces el olvido o la ignorancia juegan un triste papel en las vidas de los deportistas.

De este modo, la imagen del líder en el público se ve afectada por múltiples factores entre los cuales se destaca un papel que muchas veces se le asigna. El líder será una especie de “chivo emisario” que deberá “cumplir” a pie juntillas todas las resoluciones, ilusiones, esperanzas, deberes, que se le ha depositado. Cuando éste no cumple, la frustración general produce un sentimiento de agresión que es colocado en el capitán o en el entrenador, agresión que una vez racionalizada es justificada. Es aquí el momento del “botellazo”, la piedra, el insulto, es decir, de la descarga emocional del público, que la mayoría de las veces posee en su interior altos contenidos de personalidad. La gloria para el vencedor o el ganador y la desvalorización para el perdedor es una actitud tan antigua como los mismos deportes.

Por estos motivos, el deporte que posee una capital importancia para el desarrollo integral y orgánico de los pueblos, sirve de una poderosa “catarsis” que si bien en muchos momentos es despótica e injusta, ayuda a los pueblos a mantener un cierto equilibrio psíquico, no solo en aquellos que lo practican en forma activo, sino para aquellos que como espectadores muchas veces son “mas jugadores que los mismos jugadores”.

Dentro de este aspecto global, el líder ejercerá una atracción predominante, casi siempre irracional que mucho más tiene que ver con la pasión que con lo intelectual. Sobre el líder se proyectan también aspectos infantiles que no han madurado y que de este modo podrían hallar un canal de salida mucho más facilitado. Lo subjetivo predomina sobre lo objetivo. Un líder siempre deberá ser el superior, el que todo lo puede, el que todo lo realiza sin esfuerzo, alguien así como una especie de padre ideal. Al líder pueden perdonársele algunos errores personales, pero en el campo de juego, deberá ser siempre el mejor. Uno de los factores que dan origen al fanatismo halla aquí su mejor raíz.

El líder no estará exento de ciertos rituales que varían según el deporte, el folklore, la nacionalidad. El líder será el que tendrá acceso al acto de izar banderas, el primero en recibir condecoraciones, encender las llamas olímpicas, el descorche del champagne. A él asimismo, se le brindarán los más pulidos homenajes, ya que se lo deberá mantener la mayor cantidad de tiempo posible, ya que muchas supersticiones y necesidades elementales son las que rondan alrededor de su figura. El líder para muchas sociedades pasa a ser un “héroe” nacional y si lo consideramos desde la misma sanidad social, por qué no encuadrarlo?.

Cabe aclarar que según el tipo de deporte que se realice el líder, tendrá diferentes características, pero en el fondo de su personalidad, todos ellos tendrán una misma unidad de ajuste. Todos deberán ser lo suficiente estables y poseer las virtudes o características anteriormente enunciadas para poder jugar su papel activa y ajustadamente acorde con lo esperado de ellos. El líder siempre será el “líder de las esperanzas”, no sólo de las propias, sino de las de su equipo, su club, su barrio, sus seguidores, su institución y en muchos casos, su propio país. Un líder en “país extranjero” está sujeto a la ambivalencia, por un lado es sentido como “uno de los nuestros”, y por otro jugando “en contra”.

Por supuesto que aquí también dependerá de que país se trate, ya que no es lo mismo Italia o España, que conforman nuestra mayor población que China o India, países con los cuáles nuestro país guarda pocos vínculos migratorios, por lo menos hasta el momento.

Pero hay una característica que dentro de lo que denominamos imagen pública, el líder debe poseer, y es el “carisma” la que pertenece al campo de la ilusión social. El carisma se manifiesta como propia de determinadas personalidades sobretodo en el área política. El estilo carismático del líder coayuva a su imagen social agrandándola y magnificándola a veces hasta niveles insólitos lo cuál lo hace singular e irrepitible. Al lado de la función carismática, encontraremos lo que French & Raven (1959), señalan como poder referencial. Este poder está dado por la atracción que el líder ejerza sobre el público y está netamente sostenido por las habilidades específicas, su experiencia, su nivel intelectual, su apariencia personal. Este poder de referencia efectiviza en los demás lo que hemos llamado identificación grupal. Es en estos casos que el líder llega a ser un modelo, un ejemplo a seguir.

Merece destacarse el hecho de que un líder si bien debe poseer una personalidad innata como para poder sostener este rol, debe desarrollarse en forma paulatina y estará ampliamente condicionado por factores situacionales y el entorno y tiempo que le toca vivir. La percepción, comprensión y actuación plástica del líder acorde con las diferentes experiencias deportivas, hará que se comporte del estilo más aproximado a lo esperado. Un entrenamiento de la flexibilidad del líder, favorecería el desarrollo de aquel tipo de liderazgo más aceptable en los tiempos que corren, ya que cada vez más tendemos a percibir al líder como persona y no como aquel “super-héroe” que todo lo podía en forma mágica y omnipotente.

Tener éxito es tarea de hombres, no de dioses. Quién no desea ganar?. Todo en la vida suma y se multiplica, aún aquello que se pierde, emerge de otro modo transformado y siempre en beneficio de la vida. El líder deportivo será aquella persona que dentro de su

entorno tenderá a hacer realidad las esperanzas de otros que lo que desean es que todo finalice de la mejor manera y si es “ganando” mejor todavía.

EL LIDER DESDE OTROS ANGULOS

Desde varias disciplinas y campos diferentes se ha intentado avizorar una definición universal para el líder. Existen aproximadamente más de 3000 trabajos en el mundo que han investigado el acto de liderazgo. Que es lo que hace que habiendo recibido un grupo amplio de deportistas igual aprendizaje, solo muy pocos hayan accedido a dirigir, conducir los grupos?

El ganador del premio Pulitzer, Burns (1978) con su libro “Liderazgo”, llegó a la conclusión que el liderazgo es en general un fenómeno humano muy poco comprendido. No obstante nosotros, desde lo psicológico, hemos enumerado varios factores que sumados, co-forman una estructura personal que habilita algunas personas para posicionarse indudablemente como líderes. Quizás el aspecto más importante sea el talento, que actúa como un quinto sentido reordenados los otros factores ya especificados

En un trabajo de campo realizado en nuestro país, concretamente en Buenos Aires, durante el año 1994 y con adolescentes, estudiantes del ciclo secundario; la amplia mayoría de ellos privilegiaron a los líderes entre los directores de bandas musicales, eligiendo a “Los Beatles” como líderes innatos y clásicos, “a posteriori” los “Rolling Stones”, seguidos de “Pink Floyd”, Charlie Garcia y Fito Paez. A nivel universitario los líderes se repartieron entre jefes de estado, Gandhi, Churchill, investigadores clásicos y algunos deportistas entre los que Sabattini y Maradona ocuparon los primeros puestos. Este último aspecto tiene mucho que ver con la amplia publicidad generada recientemente y por ser deportes que reúne en su escenario a gran cantidad de personas, particularmente el “foot-ball”, deporte de masas. Estos dos deportes favorecidos mucho más que otros por los medios de comunicación, lo son también por los múltiples intereses creados detrás de los mismo. Es una lástima significativa que, deportes como la natación, el rugby, el remo, el básquet, el voley, el jockey, el patinaje artístico, deportes en los que nuestro país obtiene primeros lugares, entre otros, tengan tan poca difusión y se desconozcan no sólo sus formas sino, raras excepciones los deportistas que los practican. Las mismas encuestas practicadas en nuestro estudio arrojaron resultados con estas tendencias.

Es obvio que el líder es el conocido porque, sobresaliendo de entre el grupo su nombre es el victoreado como la síntesis del éxito. El líder llevará las palmas y su buen liderazgo las hará repartir entre su equipo. Del mismo modo pocos son los entrenadores que haciendo posible este éxito sean reconocidos, y es que la figura del entrenador siempre está como a la sombra de todo el equipo. También, obviamente en este aspecto, como aclaremos más adelante, existen excepciones no muchas veces felices.

En la mayoría de las veces, sino todas, el entrenador, el que descubre los talentos potenciales del líder y actúa estimulándolo hasta lograr su ubicación como tal. En este sentido el entrenador actúa como guía y como “padre” deportivo y le es Adjudicado tanto

por los deportistas como por las personas que lo conocen muchas veces, sentimientos polares que van desde el reconocimiento hasta el desprecio, ambos radicales sentimientos que nacen de la innata ambivalencia humana.

Por otro lado, es preciso recalcar que no todos los días nacen líderes. Estos además de las características antes mencionadas, precisan de un entrenamiento específico para sus innatas habilidades, como de un evolutivo sistemático y el apoyo del entorno.

Sería importante mencionar que periódicamente todas las sociedades necesitan de un proceso de renovación o de afianzamiento de sus valores, a los que el concurre el líder deportivo con su conducta, estructurando desde su conducta la idealización global de esas sociedades. Además estas mismas sociedades en muchas oportunidades deben "fabricar" un líder. Así como en las mitologías se encuentran los héroes los que oportunamente resignifican el montaje interno y formal de las comunidades a las que pertenecen, el líder, ocupará ese lugar heroico y representará el papel asignado por la imaginaria popular.

Muchos liderazgos son efímeros porque las bases que los sustentan así lo son, o porque la estructura de personalidad de ese líder es deficitaria o en casos especiales no pueden sostener el éxito. Específicamente este tipo de líder siente algún tipo de culpa que le impide o bien lograr el éxito o bien en mantenerlo. Es como aquel escalador que una vez que logró la cima de la montaña, se despeña casi sin darse cuenta.

Desde la psicología clásica, Freud denominó a este tipo de personas "los que fracasan al triunfar" y les dedicó un amplio y profundo estudio. Es así que, tanto como las influencias del medio ambiente, como las que provienen desde la realidad psíquica hacen marca en la persona del líder, éste también influye sobre los miembros de su grupo. A esta altura vale hacernos la pregunta del por qué muchas personas se "someten" con tanta facilidad al líder. Obvio es que entre el líder y su grupo existe un tipo innato de contrato, de pacto psicológico en el que cada uno asume sus característicos roles. Roles que estarán determinados por factores personales y sociales.

Desde el conductismo, ciencia psicológica que se ha especializado, tal como su nombre lo indica, en la conducta humana, y desde la psicología genética, se han estudiado las características del líder potencial en los niños, sobre todo si éste muestra más

independencia, autonomía, creatividad y talento para resolver situaciones "sociales" complejas, en una edad en donde estas operaciones psicológicas, no son un hecho habitual.

El reforzamiento y estimulación por parte del medio inmediato (padres, maestros), juega un papel sumamente importante en los diversos estadios que conforman la evolución psicofísica del niño y del adolescente.

No obstante los rasgos del líder pueden muchas veces estar subsumidos y emerger repentinamente en una situación disparadora.

Todas las características del líder operan generalmente en forma mancomunada

Todas ellas conforman una estructura que sostiene las conductas del éxito el que asimismo potencia y garantiza la autoestima y la seguridad. Estos dos factores le otorgan a la persona un sentido de autoridad que es profundamente respetada por los otros. La misma es percibida en lo consciente como reconocimiento y en lo inconsciente como una reactivación del respeto vinculado a sus padres, mucho más concretamente de la figura paterna.

Este tipo de autoridad, en el mejor de los casos, no debería continuar con los antiguos y rígidos modelos (tipo macho autoritario) que con su estructura prejuiciosa, tanto perjudican la actividad deportiva, sino de un modo concreto irse actualizando a la luz de los nuevos acontecimientos de la vida cotidiana y el suceder de la historia.

Un líder puede incrementar su influencia acorde con el poder otorgado por los conocimientos que posea, así como por el reconocimiento que de los mismos haga su grupo. Siempre el liderazgo estará en una relación diádica, líder y grupo.

Esta relación y su estilo guardan en sí las claves del éxito como recompensa y beneficio del esfuerzo realizado en pos de la victoria. Victoria que posee el doblete de lo profesional y de lo humano. Es inevitable separar los aspectos personales cuando se trata de grupos establecidos, no obstante existen múltiples modos y estrategias para canalizarlos en forma positiva. Toda relación humana en un grupo puede ser siempre mejorada con las normas y reglas del deporte y el grado de responsabilidad que posean los miembros del grupo.

Siempre y cuando se trate de identificar y desarrollar a un líder, se deberán tener en cuenta su identificación, ofrecerle posibilidades de crecimiento a sus recursos, delegar funciones responsables y con autoridad, manteniendo con el líder y los deportistas un estilo de comunicación abierta y explícita, conservando la calidad de sujetos individualizados y estimulando en todos ellos al líder potencial a cumplir con tareas de naturaleza creativa. En este caso será el entrenador el que cumpla en su función de líder, en tanto conductor y organizador, de modo tal que pueda ser un modelo a respetar y a seguir. Este entrenador en tanto líder, deberá ser una persona actualizada, con amplios conocimientos de la psicología y de la biofísica, con un estilo de comunicación tanto verbal como corporal exitosos. Su lenguaje deberá pertenecer al estilo libre y humanizado. Por otro lado, nunca será conveniente que un entrenador que posea características específicas para liderar en forma positiva un grupo, apele en situaciones límites a actitudes que puedan faltar el respeto por las personas del equipo y produzca consecuentemente sentimientos de humillación y o desvalorización personales.

El líder-entrenador es el que impulsará a que cada atleta mejore sus propios objetivos y metas. El “aquí y el ahora” más que el futuro estímulo para un deportista mejorar su puntaje. Ya sabemos que el pasado ayuda como sostén pero puede fijarnos a “glorias pasadas” y el futuro como dimensión temporal bien puede angustiarnos, inhibiendo

el posible éxito. No serán los éxitos de un Super-man, sino el éxito de un hombre frente a sus propios recursos, deseos y vicisitudes. Siempre se debería recordar que el mejor éxito es aquel que va acompañado por una Ética en el mejor Presente

Un líder deberá tener para sí y brindar a su equipo, seguridad, ausencia de miedos, no temores a fracasar, estar inserto con “cuerpo y alma” en su actividad, poseer un alto control físico-psíquico, sentirse “único” y al mismo tiempo integrado a todos, quienes también depende el éxito o fracaso de su liderazgo. El grupo en este caso será el puente, el “holding” el sostén del líder en el escenario del deporte.

BREVES REFERENCIAS AL LIDER

Desde la Fenomenología:

Emerge como un fenómeno (lo que aparece), repentino en la conciencia, y que se liga a lo esperado, tanto por la persona como por su equipo, la institución, el público. Fenómeno vinculado al Deseo.

Es un fenómeno de naturaleza regocijante y que le permite al hombre re-encontrarse con otros triunfos anteriores y que en esa sumatoria le ofrecerá un sentimiento de seguridad mayor.

El líder es, en sí, un fenómeno natural entre los miembros de grupos tanto ancestrales como actuales, ya que la condición de líder en los hombres es innata y sujeta a su naturaleza de investigador y peregrino.

Desde el Psicoanálisis:

Se siente en él Yo. Será de naturaleza narcicista y encontrará desde la instancia superyoica una especie de “bendición” ya que también desde esta instancia el “triumfo” es una exigencia histórica, en tanto ser el mejor, el de mejores notas, el mejor de la clase, del equipo, del barrio, del club. Etc.

Puede encontrarse en el triunfo una sublimación de corrientes institucionales con una parcial satisfacción de lo sublimado. Cuando el sentimiento triunfal es constante, podríamos encontrarnos ante la presencia de cuadros narcicistas estabilizados como Trastornos Profundos de la Personalidad o bien como neurosis profundas, en las que de no cumplirse con los “propósitos” superyoicos puede caerse en situaciones depresivas.

Generalmente el beneficio inmediato del triunfo es “ubicado” entre otros y conformará un núcleo de auto reconocimiento ligado a la autoestima. El Yo ideal se encontrará con el triunfo es una especie de “feed-back”. En otros casos se sentirá como el “placer por el deber cumplido”.

Obviamente que el liderazgo formando parte de la estructura yoica, tendrá que ver en forma estructural con los deseos paternos en relación al hijo, sobre quién proyectarán sus propios ideales. “His majesty the Baby”, hace aquí su fulgurante aparición.

Desde la Psicología de la Gestalt:

Se podrá incluir al triunfo junto a las leyes del Sentido Común (en cuanto a lo esperado) y a la de la Buena Forma, por las mismas connotaciones que el triunfo produce tanto en el psiquismo individual como colectivo. A ese último puede llegar por identificación.

En tanto estructura, la conformación del líder tendrá que ver con las profundidades de las formas naturales del liderazgo como de las formas sociales en las que se encuentre inmerso.

Desde la Psicología Social:

Teniendo en cuenta la formulación de las tres áreas de Pichón Riviere, tanto en el área 1 (mental) como en la 2 (psicológica) como en la tercera (social), el triunfo es un sentimiento susceptible de ser compartido y vivenciado en las tres áreas en forma simultánea. La psicología Social entenderá al triunfo como un sentimiento ligado a las aptitudes individuales, pero con directa influencia sobre el medio institucionalizado.

Desde el Conductismo:

Desde esta corriente psicológica de pensamiento, (cuyo principal creador fue Watson, en la escuela inglesa) el triunfo tendrá inmediata relación con el estímulo y la respuesta adecuada al mismo. Se puede señalar aquí la influencia positiva que todo estímulo concordante al desarrollo de aptitudes positivas, produce en una respuesta que adecuada en su totalidad, se genera en el deportista. De hecho cada vez que se estimule dentro de las coordenadas establecidas que permitieron el triunfo, la respuesta al cabo de cierto ciclo de repeticiones, tenderá a reforzarse.

No obstante este reforzamiento estará también en relación directa con las metas y objetivos del deportista. Es altamente probable que, al cabo de un tiempo el mismo estímulo no llegue a producir el mismo tipo de respuesta positiva. Es aquí cuando la curva de aprendizaje comienza a fallar y a encontrarse las denominadas “crisis” de crecimiento dentro del rendimiento esperado, es decir en relación directa con la “performance” del atleta. De por sí la mera repetición de series o de juegos sin creatividad no genera conductas con finales triunfales. El hombre es por sí mismo un agente creativo y recreativo de sus propias posibilidades de crecimiento tanto en lo personal como en lo profesional

A estas corrientes psicológicas, con el interés progresivo que se observa por la Psicología del Deporte, se añadirán otras con nuevas ideas, investigaciones, estudios, consideraciones, aportes, etc. que, obviamente serán un aporte significativo con este nuevo modo de pensar las actividades deportivas.

REFLEXIONES SOBRE MI CAPACIDAD DE LIDERAZGO

| | Bajo | Medio | Alto |
|--|------|-------|------|
| 1 - Ayudo a los demás a mejorarse? | | | |
| 2 - Ante un problema pido ayuda? | | | |
| 3 - Busco capacitarme? | | | |
| 4 - En conflictos, armonizo con otros? | | | |
| 5 - Estimulo a mis compañeros? | | | |
| 6 - Sugiero analizar las situaciones? | | | |
| 7 - Mejoro mi inteligencia? | | | |
| 8 - Busco auto desarrollarme? | | | |
| 9 - Estimulo el crecimiento personal? | | | |
| 10- Soy consejero? | | | |
| 11- Soy solidario? | | | |
| 12- Soy hábil para resolver problemas? | | | |
| 13- Incorporo nuevos conocimientos? | | | |
| 14- Soy flexible? | | | |
| 15- Acepto las sugerencias de otros? | | | |
| 16- Soy adaptable? | | | |
| 17- Poseo buen sentido del humor? | | | |
| 18- Enfrento los problemas? | | | |
| 19- Soy franco/a, abierto/a? | | | |
| 20- Enseño lo que sé? | | | |

Por favor, señale con una (x) lo que le parece que está más cercano a su modo de actuar.

Este formulario es una reflexión sobre su forma de ser en la relación a sus posibilidades de ser líder. Por supuesto faltan otros datos, pero por ahora nos contentaremos con estos.

GRACIAS POR HABER COOPERADO!

EL PSICODIAGNOSTICO EN EL DEPORTE

Nociones generales de Psicodiagnóstico

Habitualmente se entiende al Psicodiagnóstico como una batería o conjunto de tests que son tomados con el objeto de evaluar la estructura psicológica global y particular de una persona.

Estos tests son de diferente tipo tanto en forma como en contenido. Generalmente son divididos en dos grandes grupos, **los proyectivos y los de inteligencia**. Dentro de los proyectivos se encuentran también los que permitirían realizar una inferencia neurológica. Tal el test gestáltico viso-motor de Lauretta Bender, el que, por sus características es fácil de tomar y evaluar en el caso que uno posea suficiente experiencia. Por medio de este test se pueden encontrar inconvenientes en el desarrollo evolutivo de una persona. También algunos psicólogos lo utilizan como test proyectivo pero a nuestra parecer esto, podría ser un forzamiento de la técnica y para con el objetivo que fue creado inicialmente.

Otros tests usados como proyectivos, es decir aquellos en los que el individuo “colocaría” rasgos íntimos y la problemática de su estructura personal, son los **gráficos**, comúnmente denominados de “lapiz y papel”. Entre éstos sobresalen nuestro país, por su uso habitual, el test del árbol, la casa y la persona, denominado H.T.P. (house, tree, person), el test de la familia kinética, en movimiento o haciendo algo, el test de la persona bajo la lluvia, el dibujo libre, la pareja humana. Todos ellos usados acorde con la teoría que sustente el psicólogo evaluador.

Otra técnica proyectiva utilizado para el Psicodiagnóstico es el Desiderativo que analiza el campo simbólico, las defensas y la personalidad del individuo. Es un test que por sus características desorganizantes debe ser utilizado con mucho cuidado sobre todo cuando la persona que está siendo o será evaluada ha tenido accidentes, muertes, depresiones graves o mudanzas recientes.

A este grupo de técnicas proyectivas se añaden los tests en los que se le presentan a la persona una serie de láminas, algo inespecíficas como el Test de Relaciones Objetales de Phillipson y frente a las que se deben relatar historias estimuladas por las láminas y que evalúan aspectos profundos del individuos., aún aquellos correspondientes a su más tierna infancia, o bien el T.A.T. – test de apercepción temática de Murria, más específico que el anterior en el que se coloca al evaluado frente a situaciones diversas de la vida ante las que debería responder con historias. La forma C.A.T. de este test es utilizado para los niños con láminas adecuadas a ellos.

Existen otros test parecidos a estos pero si deseamos acceder al más estudiado, estructurado, usado y conocido de todos test proyectivos nuestra referencia será el “de las manchas” o de Rorschach posiblemente el más rico e imaginativo instrumento de evaluación psicológico hasta el momento conocido.

Entre las técnicas para evaluar la inteligencia humana encontramos tres que en nuestro país son ampliamente utilizados, el Raven, el de dominos (Anstley y el Wechsler con su forma adecuada para lo infantil, Wicz). Estos test pueden ser utilizados indistintamente

dependiendo del tiempo que se posea para la evaluación, que factores se están jerarquizando y con que finalidad, además del agrado que por algunos de ellos posea el evaluador.

Cualquier batería de test sigue un orden específico que aunque pueda variar en cantidad y tipo de técnicas usadas y acorde con la forma que preferencia el profesional, siempre es preferible ser tomados acorde con el nivel de ansiedad y resistencia que pueden provocar. Generalmente se utilizan en primer momento aquellos menos ansiógenos y más fáciles, hasta llegar a los más complejos y profundos.

Un orden posible podría ser:

- *Entrevista*
- *Bender*
- *Dibujo libre*
- *H. T. P. (árbol, casa, persona)*
- *Familia kinética, persona bajo la lluvia*
- *Desiderativo*
- *Kuder (en el caso de orientación vocacional)*
- *Raven o Anstley*
- *Phillipson o T. A. T.*
- *Rorschach*

Es sumamente importante tener en cuenta que todos estos test ya han sido suficientemente comprobados y verificados, poseyendo la confiabilidad y consistencia imprescindibles como para que puedan ser utilizados sin ningún inconveniente y con la seguridad de que están evaluando los factores requeridos. Factores que estarán dentro de los parámetros científicos y éticos que deben caracterizar un actuar profesional dentro de la Psicología.

Cada uno de éstos test tienen un valor y un alcance relativo a la personalidad global y para definir finalmente un Psicodiagnóstico deberá tenerse en cuenta la relación entre todas las técnicas tomadas con el objeto de que, desde este intercambio informativo se llegue a una interpretación más fidedigna acorde con la estructura del individuo.

Este sujeto de estudio podrá ser tanto un niño, un adolescente, una persona adulta o un geronte. Para cada una de estas etapas de la vida, los tests tendrán diferentes formas de valorización, la que si bien está previamente estipulada, un mejor y más exhaustivo ordenamiento deberá tener en cuenta los valores no solo tradicionales, sino también culturales y religiosos de la persona. Estos valores pueden alterar los patrones habituales de evaluación de estas técnicas.

Cuadros

Los diagnósticos psicológicos han sido elaborados primariamente para evaluar los cuadros clínicos de naturaleza psicopatológica, pero con el transcurrir del tiempo se fueron

produciendo otros test con propósitos diferentes y más bien vinculados al área de la prevención y al pronóstico.

Entre los objetivos clínicos preferenciados al principio se cuentan los cuadros de debilidad mental, disfunciones cerebrales, procesos defensivos, estructuras neuróticas, psicóticas y perversiones. Pero a posteriori fueron muchos los tests que se produjeron para evaluar factores intelectuales, grados de maduración, orientación vocacional y de muy reciente aparición aquellos vinculados a la Psicología del Deporte. Este hecho está en coincidencia con el reciente desarrollo de esta especialización de la Psicología.

Devolución Psicológica

Se entenderá por devolución psicológica a un informe que ya en forma oral o escrita o ambas al mismo tiempo, se realiza a posteriori de haber evaluado e interpretado integralmente a todos los tests que fueron tomados.

Esta devolución en cualquier de las formas mencionadas anteriormente deberá ser clara, precisa y concisa, sin que sea necesario (a menos que el profesional solicitante así lo requiera) utilizar términos técnicos de difícil comprensión.

En este informe constarán todos los valores psicológicos solicitados y necesarios para un mejor aprovechamiento del mismo. Habitualmente en los psicodiagnósticos clínicos se informa sobre la estructura de personalidad global, sobre los mecanismos defensivos, el nivel simbólico, su inteligencia y tipo de razonamiento, sus valores morales y culturales, sus conflictos básicos y todo aquello que sea solicitado por el profesional o la institución interviniente.

Nunca se podrá afirmar definitivamente que todo lo que consta en el informe será así y para siempre, ya que todos los test si bien consistentes y verificables, contribuyen a formarnos una idea transversal de la estructura de personalidad del evaluado y ésta esta sujeta a modificaciones vinculadas a la dinámica del psiquismo del mismo.

Tampoco en un informe escrito se harán referencias a todo aquello que por sus características deba ser comunicado solo en forma oral y con expresa autorización del evaluado. En este aspecto se juegan los valores éticos del profesional. Obviamente que aquí nos estamos refiriendo más que nada aquellos Psicodiagnósticos de naturaleza legal y a los que puedan acceder personas no profesionales o que no tengan que ver con este íntimo material. Será en el informe final del psicodiagnóstico en el que se efectivizará un posible Pronóstico respecto de la futura conformación del evaluado. Como todo pronóstico este tendrá un número relativo de posibilidades las que estarán sujetas a más de un cambio posible.

El Psicodiagnóstico en el Deporte

Así como existen los psicodiagnósticos anteriormente mencionados, los hay para el área del deporte. Algunos son tests generales, otros son altamente específicos.

El valor de un buen diagnóstico en deportes está vinculado a la utilidad que representa no solo para el atleta sino para el equipo y la institución a la que pertenece. Los tests que son utilizados en estas evaluaciones pertenecen a los ya conocidos y por lo tanto los objetivos y confiables. Hasta el momento ha sido de mucha utilidad aquel tipo de observación de performances opuestas, así como el análisis individual de cada atleta. En todas estas observaciones metodológicas, no solo se evalúa el actual nivel de los deportistas (en forma comparada), sino que también se infiere el futuro profesional de los mismos.

Para las grandes instituciones, contar con un instrumento preciso de evaluación es no solo importante por los costos económicos e inversión, sino por las posibilidades de desarrollo que se le brindaran al atleta y aún por el progreso de la misma actividad deportiva. Para estas instituciones un reclutamiento no solo rápido sino selectivo y eficaz de deportistas, es un factor que debe ser tenido muy cuenta.

Entre los métodos visuales de observación, utilizar filmes y videos que a posteriori son comentados por los especialistas permiten tener evaluaciones precisas y dinámicas de la acción de cada deportista sobre todo cuando se trata de actividades de equipo. Por supuesto que con las tecnologías se hace mucho más fácil analizar minuciosa y concienzudamente la ejecución del equipo o de un solo atleta. Deberá ser tenido en cuenta que serán varias las filmaciones a ser analizadas para obtener un buen resultado especulativo porque son muchas las variables que intervienen en cada partido.

El análisis y evaluaciones longitudinal de cada partido permite su comparación, su evolución, observar los errores cometidos, las posibilidades de modificación. Todo esto le permitirá al entrenador, reflexionar sobre los inconvenientes y conocimiento el estado físico, la salud, los intereses tanto internos como externos (manifestados), los proyectos y metas y la psicología del deportista con el cual su ayuda será mucho más afectiva e integral.

Estableciendo un buen Psicodiagnóstico Deportivo

Para lograr un óptimo psicodiagnóstico deportivo se deberán considerar una serie de puntos esenciales:

- Realizar un exhaustivo, profundo y científico diagnóstico de la personalidad del atleta. Aquí la batería debe estar compuesta por todos o la mayoría de los tests anteriormente mencionados. Se añadirán a los mismos, los específicos para cada deporte en particular, así como todos los factores vinculados a la concentración, motivación y aptitudinal. Esta batería puede utilizarse para guiar, orientar y asegurar al deportista en sus actividades y posibilidades de ejecución y pronóstico.
- Medir la capacidad del atleta para el deporte elegido. En esta medición se registrarán: su rendimiento, velocidad de reacción, sentido del movimiento, su coordinación general y específica así como toda otra forma de cognición utilizada para el deporte.

- Comprobaciones para evaluar las diversas fases del progreso y desarrollo del deportista.
- Análisis de la competencia particularizada en relación a factores tales como el esfuerzo, triunfo, derrota, intereses, proyectos, objetivos particulares o grupales e institucionales, autoestima, relación con el “stress”.

Todo este “mapeo” está íntimamente vinculado a comprender la estructura psico-física del atleta

No obstante esta propuesta anterior, debería considerarse a la luz de lo que señala John B. Lawther (1978), (autor por quién he desarrollado un profundo respeto en este tema) Dice él:” *Sería mucho más fácil seleccionar a los atletas si existiera algún test objetivo que permitiera clasificarlos y darles un rango de acuerdo con su capacidad relativa y sirviera como base valedera para la predicción de los éxitos futuros*”

Debería considerarse para todo esto, el nacimiento, la creación de nuevos instrumentos de evaluación y demás específicos para cada deporte, ya que de hecho, cada deporte, confirma la presencia de un estilo determinado de personalidad.

Algunos Tests Especificos

Además de los tests de personalidad global que pueden ser utilizados para evaluar también a los deportistas formando parte de un diagnostico general, existen aquellos que conforman lo específico para cada uno de los deportes.

Entre este grupo merecen destacarse todos aquellos procedimiento que conformarán los tests deportivo motores, ya sea tomados en forma individual o bien conformando una batería de tests.

Para Ballreich (1970, pág. 19/21) los tests deportivo- motores contienen las siguientes funciones:

1) Esfera del diagnóstico del rendimiento.

Se desea determinar y conocer de forma concreta el nivel motor individual de capacidad y aptitudes. Esta determinación hace posible una enunciación objetiva sobre el grado relativo de participación de los componentes, tecnomotores, deportivomotores, deportivo motores tácticos y condicionales en la consecución del rendimiento deportivomotor, y constituye una condición necesaria para un asesoramiento intensivo y comprobable en el entrenamiento.

2) Esfera del diagnóstico del desarrollo.

Aquí se trata de determinar las modificaciones que se producen en las aptitudes y facultades individuales en unos espacios de tiempo definidos. Los resultados se corresponderán con el desarrollo deportivo-motor del rendimiento y sus condiciones,de lo

que se derivarán conclusiones para la planificación y realización de unas medidas metódicas de entrenamiento.

3) **Esfera de los pronósticos**

Los tests deportivo-motores sirven, en esta esfera, para comprobar las aptitudes y capacidad para las diferentes clases de deportes, lo cuál es de una importancia fundamental para el asesoramiento psicotécnico deportivo.

4) **Esfera analítico-dimensional**

Analizando las características motrices (aptitudes y facultades) hasta descubrir unas combinaciones de características independientes entre si (dimensiones motrices) se conseguirá un conjunto correcto concreto y económico, gracias a la reducción de las posibilidades de corrección metódica del entrenamiento adecuando el número eventual de características al de las dimensiones.

5) **Esfera experimental**

En esta esfera se trata de determinar las modificaciones en el grado de expresión de las facultades y aptitudes motrices, de acuerdo con unas condiciones que varíen de forma planificada. Esta determinación hace posible comprobar la eficiencia de las medidas metódicas para los entrenamientos (entre otras, distribución e intensidad de las prácticas, afinación de la capacidad motriz de aprendizaje con el contenido informativo audiovisual de la corrección del movimiento)

Pueden encontrarse una serie de ejemplos del desarrollo y de la aplicación de métodos empíricos en la psicología del deporte en Rieder (1975)

Se puede encontrar mas material explícito de este punto en el excelente libro de Alexander Thomas “Psicología del Deporte” – Editorial Herder-Barcelona, 1982

Autoobservación Deportiva

Este registro pertenece a la esfera de tu intimidad, razón por la cual podrás o no mostrarlo a otras personas. En él, es conveniente que seas lo más sincero / a posible al responder las preguntas, ya que ellas servirán de soporte a que mejores tu rendimiento y tus progresos en el deporte que has elegido como modelo de vida.

Comenzá por responder las preguntas que te resulten más fáciles y a posteriori todas las otras.

- **Compañeros**

- Como te sentís con ellos?.
- Hay alguno / a predilecto / a
- Hay alguien a quien rechazás? Por que ¿ podés modificar esta situación?
- Como te relacionas en general con tus compañeros?
- Podés hacer más productiva y afectiva tu relación?

- Que te aportan ellos, personal y deportivamente?
- Que nivel de entrega al equipo tenés?
- Ayudas, te ayudan en el logro de las metas propuestas

- **Equipo técnico (entrenadores)**

- Como te sentís con tu entrenador?
- Has aprendido progresiva y eficazmente?
- Te propone metas posibles?
- Hablás sinceramente con el?
- Te gusta su estilo de liderazgo?
- Cuál es su estilo? (democrático, autoritario, etc.)
- Podes aportar ideas creativas al equipo técnico.
- Mostrás tus dificultades y diferencias de opinión?
- Que es lo que mas precisas de tu entrenador?

- **Entrenamiento**

- Cuál es tu nivel de participación al entrenar?
- Tenés dificultades físicas / psicológicas?
- Cual es la mejor hora para tu entrenamiento?
- Te preparás mentalmente para tus sesiones?
- Cuando tenés dificultades, las expresas?
- Podes modificar tus inconvenientes?
- Que te dio buenos / malos resultados?
- Antes y después de las practicas te relajás?

- **Stress**

- Sos una personalidad ansiosa?
- Te sirven tus entrenamientos para disminuir tu ansiedad?
- Cual es tu nivel de stress en competencias?
- Como mantenés tu equilibrio emocional?
- El stress te reduce fuertemente tu ejecución
- Utilizas tu imaginación para reducir tu stress?
- Que es lo que te estresa antes, durante y / o después de la practica?

Un interesante artículo sobre Autoinforme puede encontrarse en el artículo “*Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza*” de Linda Bunker (Univ.de Virginia) y Jean Williams (Universidad de Arizona), en el libro *Psicología aplicada al Deporte* de Jean Williams, ya citado en este artículo. Puede considerarse una técnica cognitiva muy importante que podría incluirse en el Psicodiagnóstico Deportivo, como función actual y pronóstico.

Un interesante cuestionario “para la imaginación en el deporte”, puede encontrarse también en el libro anteriormente citado en el Apéndice del Cap. Entrenamiento en Imaginación de Robin S. Vealey (Universidad de Miami), pag.339.

- **Pensamientos**

- Te resulta fácil / difícil pensar en las jugadas, movimientos, actitudes durante la actividad?
- Son tus pensamientos positivos o negativos?
- Un pensamiento positivo te ayuda durante la ejecución
- Podés modificar tus pensamientos sobre vos mismo/a?
- Te manejas con pensamientos catastróficos antes de la actividad? Has hecho algo para modificarlo?
- El pensar sobre tu actividad, te ha permitido modificarla?

- **Arousal**

- Has pensado y sentido profundamente tu nivel de arousal?
- Estas realizando algo para incrementar positivamente tu nivel de arousal?
- Conoce tu entrenador tu arousal?
- Cuando reducís tu nivel de arousal, que sentís?
- Tenés técnicas para aumentar y disminuir tu arousal?

- **Autoconfianza**

- Confiás positivamente en tu persona?
- Confiás en tu equipo?
- Confías en tu entrenador?
- Cuando disminuye tu autoconfianza y se incrementa tu inseguridad, a quien recurrís?
- Podés incrementar (con recursos paralelos a la actividad deportiva) tu confianza personal/ atlética?
- Cuando confiás demasiado, los resultados son los que esperás?

- * **Bajo presión**

- Cuando la presión es demasiado grande para vos, como Actuas?
- Cuál es la situación de presión que más te afecta?
- Podés presionar positivamente sobre los demás?
- Cuando sentís más presión, antes o durante el partido?

- **Imaginación**

- Utilizas recursos imaginativos para tu actividad?
- Conoces muchos o pocos ejercicios de imaginación?
- Te resultan convenientes?
- Practicas ejercicios de imaginación propios o estudiados?
- Podés acceder con facilidad a los ejercicios?
- Cuales te resultan mejores, los visuales, los mentales, los auditivos?
- Son claras las imágenes que se te presentan?
- Emergen estas imágenes mientras estas jugando?

- * **Concientización**

- Te sirve el proceso de concientización de una buena / mala jugada para acrecentarla y / o modificarla?
- Cuando estas concientizando, surgen en tu mente, soluciones posibles?
- Que métodos de concientización / concentración estas utilizando? Consideras que los utilizas en forma conveniente?
- De no resultarte positivos, utilizas otros o los pedís al entrenador o psicólogo?
- Podés concientizar cada una de las partes en que se divide la actividad, en forma parcial y luego total?
- Tienes diferentes niveles de concientización?

- **Concentración**

- Cuándo es necesario, posees la suficiente concentración? Por que no? Que te distrae?
- Realizas ejercicios de concentración, antes de jugar?
- Te distraes con facilidad? Tiene que ver esa distracción con factores personales?
- Se te han enseñado técnicas de concentración?
- Cuales técnicas te han dado resultados positivos?
- Cuales técnicas te han dado resultados negativos?

- **Nivel de Ejecución**

- Té has evaluado en tu nivel de ejecución?
- Es este cada vez mejor?
- Que es lo que hace “fallar con más asiduidad?”

- Tenés conciencia del grado a de placer en la ejecución de tu actividad? utilizas este grado de placer como autoestímulo y para estimular a tu equipo?
- Cuando ganas o gana tu equipo, cual es el sentimiento que tenés?
- Cuando perdés o pierden en equipo, cuáles son los sentimientos que tenés ¿ Podes modificarlo o esta presente durante mucho tiempo?
- Los “errores”, “fracasos” o “derrotas” como son asimilados por vos? Sirven de fuente de conocimientos?

Confróntese estos cuestionarios o reflexiones con el exquisito material aportado por Alexander Thomas (1982) en su libro Psicología del Deporte, Autor a quien el Deporte le debe innumerables investigaciones que permiten realizar una articulación profunda con factores técnicos, profesionales y personales de los deportistas.

- Te sirven “ampararte” en el pasado cuando los niveles de ejecución actuales no son los esperados?
- Te pones metas para mejorar tu nivel de ejecución?
- Vas comparando progresivamente tus niveles de ejecución?

Interrogatorios

Teniendo en cuenta que estamos considerando a los métodos de evaluación en su forma amplia, no podemos dejar de considerar al **Interrogatorio** como un tipo de test que si bien en alguna de sus formas no es lo totalmente objetivo, permite observar una relación estrecha entre el evaluador y el evaluado.

En realidad, el interrogatorio es una parte fundamental de la batería de test que se apliquen en cada circunstancia, motivo por el cuál consideramos que nunca debería faltar en aquellas baterías de test que traten de ser lo más exhaustivas y profundas posibles.

Encontramos dos tipos de interrogatorios que a menudo son los más utilizados en la Psicología del Deporte. La interrogación oral también denominada Entrevista y la interrogación por escrito, una de las formas más utilizadas por los profesionales sobre todo cuando se posee poco tiempo, cierta urgencia y pocos medios para la investigación.

En el primer tipo de interrogatorio, el oral, el evaluado debería responder con el máximo de sinceridad posible, a ciertas y determinadas preguntas que le efectuará al entrevistador. Este tipo de interrogatorio tanto puede ser amplio y abierto hasta pautado y formal. De cualquier modo siempre se intentará conocer a fondo la situación y problema del evaluado. Pero siempre el entrevistador deberá tener en cuenta el objetivo directo de la entrevista. En muchas oportunidades las preguntas realizadas en forma oral, están condicionadas y pautadas por algún tipo de cuestionario escrito previamente.

No cualquier persona puede realizar efectivamente una entrevista “abierta”, ya que se debe contar con recursos tanto profesionales como sociales específicos para lograr buenos

resultados en la misma. El entrevistador deberá estar suficientemente informado sobre los objetivos de la investigación que está llevando a cabo, la que de hecho se acercará lo más posible al método objetivo científico, procurando no reaccionar en forma subjetiva a ciertas y determinadas expresiones del evaluado.

Es obvio que para que estas entrevistas obtengan un resultado medible, las preguntas estipuladas en la misma, deberán ser siempre las mismas para todo aquel grupo de personas que ha sido seleccionado para la muestra.

Todo un sistema de códigos, aun más allá que el del lenguaje mismo, será posible de ser observado y tipificado en esa oportunidad. En este sentido el interrogatorio oral es algo más que eso. El “lenguaje corporal” también entra a formar parte de un registro de respuestas globales.

Ante este tipo de lenguaje el entrevistador, es necesario que reaccione del mismo modo que ante las palabras, es decir dentro de la mayor neutralidad posible y no emitiendo juicios de valor que pueden, en forma negativa alterar no sólo la relación entre ambas personas, sino el mismo contenido del interrogatorio. La ulterior confirmación de las hipótesis previamente estipuladas hablará de una “buena entrevista”.

Conviene dejar aclarado que, en este tipo de interrogatorios la personalidad del evaluador actúa en forma generalmente determinante. Es por este motivo que para que puedan obtenerse resultados positivos de este tipo de evaluación el “rapport”, el vínculo entre evaluado y evaluador debería ser lo más transparente y neutral posible.

Ya nadie niega la notable influencia que se establece entre dos personas que con un proyecto en común, una de ellas es observada perteneciendo al orden de la autoridad.

Será en el interrogatorio por escrito, el cuestionario en el que la persona evaluada contestará a un grupo de preguntas que ya estando escritas admitirán solo una respuesta válida, aún cuando se ofrezca un abanico de las mismas como en el caso del “múltiple-choice”.

A pesar de que estos cuestionarios ya están previamente consolidados y convalidados, será conveniente que los mismos sean respondidos en presencia de un entrevistador, quién despejará las dudas que resultaren de su lectura.

Se ha podido establecer por regla general que cuando los cuestionarios son remitidos para su confección la cuota de devolución promedio suele ser del 40 – 50%, con lo que se pierde una alta cantidad y calidad de información.

Señala Friedrichs (1973,pag.237):” *Se utilizará el cuestionario solo cuando no se pueden conseguir las informaciones necesarias mas que por medio de la interrogación y los motivos económicos y de tiempo no permitan las entrevistas personales. Cuando se trate de un grupo homogéneo con relación a un tema, por ejemplo, los padres, los lectores de una revista, los miembros de un partido o de una asociación, el método es entonces de perfecta aplicación, sobre todo si son mínimas las dificultades idiomáticas*”.

El cuestionario tiene una ventaja, y es la de que ofrece una posibilidad de poder acceder con su estructura a muchos sujetos al mismo tiempo, descartándose la influencia que un evaluador directo pueda producir en los mismos.

Uno de los efectos positivos de los cuestionarios es la posibilidad de ser, “a posteriori”, utilizados en forma coherente con la investigación que se esté llevando a cabo.

Existen dos tipos específicos de preguntas que pueden ser utilizadas en la confección de un cuestionario escrito, las preguntas abiertas y las cerradas. Ambas son interesantes ya que por su diferencia de estructura permiten al evaluado moverse con cierta facilidad y libertad tanto en el contenido como en la forma de expresión.

Uno de los problemas que posee este tipo de interrogatorios es que no en muchas oportunidades son convalidadas las respuestas y solo son utilizados con un criterio informativo temporal. Ambos interrogatorios nunca deberían ser utilizados para realizar consideraciones generales ya que su objetivo es solo obtener una muestra representativa de datos específicos.

Otros materiales

Además de los interrogatorios bajo sus diferentes formas existe gran cantidad de tests que ya han sido corroborados en forma efectiva y que son utilizados para medir, evaluar, orientar, y efectuar pronósticos para con los deportistas interesados, sus entrenadores, y la institución a la que todos ellos pertenecen.

Estos tests poseen diferencias no solo en su contenido sino también en su forma de aplicación y evaluación. Algunos de ellos son altamente específicos para cada deporte, otros realizan una evaluación general, pero en todos encontramos diferencias tanto cuanti como cualitativas.

Merece aclararse que estos instrumentos no evalúan los mismos factores, los que necesariamente deberían ser “a posteriori” válidos, ya sea que posean forma de encuestas, cuestionarios u otra forma proyectiva mas profunda.

Por regla general se usan los promedios como indicadores de las diferencias que se hayan observador.

Además de los test de personalidad que ya históricamente gozan de una merecida fama, por su consistencia y validez, existen muchos otros instrumentos que son utilizados dentro de diferentes contextos aunque siempre en el ámbito deportivo. Estos han demostrado poseer una innegable utilidad.

Entre ellos encontramos a:

- Inventario de la Personalidad de California
- Inventario de la Personalidad de Guildford-Martin
- Inventario de la Personalidad de Maudsley
- Perfil Personal de Gordon
- Encuesta del Temperamento de Guildford-Zimmerman
- Encuesta Ómnibus
- Estudio de los 16 P.F. de Cattell
- El MMPI
- El G.E.Q de Carron, Brawley y Widmeyer

Es importante acudir a la página 53 y 54 del Cap.3 de Evaluación en psicología del Deporte De Maria Teresa Anguerra Argilaga (El Psicólogo del Deporte.Edit.Joaquín Dosil-2002), en el que se mencionan Criterios relativos a instrumentos de evaluación.

Para una mayor capacitación en este tema es posible y necesario también leer el Cap.3 “Métodos para comprender e influir en los procesos y fenómenos psíquicos del deporte” de Alexander Thomas (Psicología del deporte) pag.81 y ss.

Además de los tests anteriormente mencionados y altamente tipificados, existen todos aquellos que son producidos en forma espontánea ante una situación de emergencia por los psicólogos del deporte y otros profesionales ligados al quehacer psíquico dentro del campo deportivo.

Todos estos tests tenderán a realizar una evaluación lo más exhaustiva posible de algún factor determinado, grupo de factores o un análisis global de muchos de ellos.

Los temas principales serán escogidos por los diversos autores en relación a la necesidad planteada por el entrenador, el grupo, la institución o asimismo por el propio atleta que anhela poder evaluarse a si mismo dentro de un marco sistemático y metodológico.

Dentro del grupo de estos test, he producido una auto observación en la que destaco: Compañerismo, Equipo técnico, Entrenamiento, Stress, Pensamientos, Arousal, Autoconfianza, Presiones, Imaginación, Concientización, Concentración, Nivel de Ejecución.

Merece aclararse que este pseudo-cuestionario, no es un test con todas las características que, según mi criterio debe poseer un test. En este caso más bien se trata de una guía de orden reflexivo, sobre la cuál el atleta, elegirá aquellos factores con los cuáles “este en conflicto”, y los items correspondientes para realizar una periódica revisión de sus logros, inconvenientes, sentimientos, etc. Obviamente que el atleta deberá producir un cierto modo de introspección, en el que se apelará su honestidad en las respuestas que se da así mismo.

Su capacidad de “insight” puesta a prueba en varios. Si el atleta solo utiliza este proceso de autoobservación como un registro de lo que le sucede y a posteriori no toma ninguna iniciativa para corregir aquello que es susceptible de cambio, este modelo no brindará los resultados que se esperan de él.

Bases para la confección de un test para el reconocimiento del tipo de liderazgo

A renglón seguido enunciamos algunas de las muchas características que se pueden utilizar para evaluar o reconocer a un cierto tipo de líder. Hemos escogido en esta oportunidad las que nos parecen más significativas.

Tipo de Líder

-Instructivo

- a) ayuda a los atletas a mejorarse
- b) ayuda a los atletas a aumentar su rendimiento
- c) es insistente
- d) es repetitivo
- e) es creativo
- f) es claro y conciso

- g) refuerza los logros en forma positiva
- h) es coordinador
- i) ayuda a estructurar conductas
- j) posee capacidad para el “feed- back”

-Democrático

- a) es participativo
- b) puede delegar
- c) establece metas compartidas
- d) su conducta es libre
- e) permite la creatividad grupal
- f) es plástico y permeable a los cambios
- g) permite nuevas estrategias
- h) no se ajusta rígidamente a las normas
- i) son sus tácticas posibles de ejecutar

-Autocrático

- a) se centra sobre sus ordenes
- b) permite modificaciones en las formas de juego
- c) es rígido conceptualmente
- d) no acepta sugerencias
- e) adhiere a propuestas del grupo
- f) discute abiertamente otras posibilidades
- g) hace cumplir las normas en forma constante
- h) se ofusca con rapidez
- i) que tipo de lenguaje utiliza

-Reforzador

- a) mejora las pautas del equipo
- b) actúa reforzando positivamente
- c) es recompensador
- d) reconoce logros
- e) muestra sus afectos en forma positiva
- f) habla de “nosotros”
- g) es una personalidad continente
- h) se preocupa por el bienestar de su equipo
- i) establece relaciones cordiales con el equipo

Test para evaluar la ejecución general

Trate de contestar del modo más sincero posible con el objeto de conocerse mejor y poder modificar conductas que, dentro y fuera del juego y en el ámbito favorezcan tanto a su persona como al equipo.

- 1) Cuales fueron sus sentimientos? (escriba dos de ellos)
- antes
 - durante y
 - después del partido

- 2) Como consideró al partido?

* malo * regular * bueno *excelente

- 3) Como cree que fue su intervención?

* baja * media * alta

- 4) Cuál fue su nivel de “stress”?

* bajo * medio * alto

- 5) Defina dos actitudes propias positivas durante el partido:

.....

- 6) Defina dos actitudes propias negativas durante el partido:

.....

- 7) Describa lo mismo que en el punto 6 para las actitudes positivas / negativas del grupo

- 8) Utilizó alguna técnica psicológica de ayuda?

* antes * durante el partido

Mencione cuál:

- 9) Describa cuál fue su mejor momento durante el juego

.....

- 10) Describa cuál fue su peor momento durante el juego.....

.....

- 11) Describa lo mismo para su equipo

.....

.....

12) Como sintió al publico?

* poco *mediano *altamente participativo

13) Desea hacer algún comentario?

.....

Estos como otros test de reflexión sirven de parámetros interesantes para poder evaluar en forma continua o discontinua los diversos momentos por los que atraviesa un deportista o su equipo. Los mismos servirán de guía para modificar posibles desviadas de lo esperado dentro de las normas generales y particulares con las que se maneje el entrenador o la institución y acorde con las metas previamente propuestas para todos.

Concluyendo

De todos modos, cualquier habilidad que se trate de evaluar por medio de test en los diferentes atletas contarán en muchas oportunidades con diferentes cuanti/cualitativas altamente significativas.

Este aspecto no solo esta relacionado con los “cuerpos”de los diferentes, sino también con sus edades, sexo, experiencia, nivel de”perfomance”alcanzado, factores íntimos de su personalidad, nivel socio-económico, posibilidades de desarrollo, tipo de cultura y o raza a la que pertenezca y otros muchos factores impredecibles.

Por estos motivos, será necesario que cualquier test que haya sido producido en un país, deba ser adaptado sistemáticamente en el caso de ser utilizado por otro con diferencias geográficas, culturales, intelectuales y económicas diferentes. Muchos son los factores que influyen sobre la personalidad de un atleta, y si bien resulta posible evaluar con un mismo instrumento a diferentes personas, los resultados que podrían llegar a obtenerse mostrarían diferencias altamente significativas.

Tal es el caso del G.E.Q. de Albert V.Carron, de la Universidad de Western Notario y colaboradores de la Universidad de Warterloo- Canada, que he tomado como base y adaptado para nuestro país, acorde con la autorización y sugerencia de este autor. Ambos el original y el adaptado y traducido se adjuntan a este capítulo.

Cualquier bateria de test que se vaya a utilizar deberá contar con una evaluación global de la personalidad y con los factores específicos evaluados a partir de los test tipificados para su actividad. De este modo una visión más profunda y significativa permitirá acceder a una mejor orientación del deportista o equipo evaluado.

Una adecuada elección de técnicas siempre tendrá en cuenta diferentes y múltiples factores y deberá seguir las reglas y normas éticas imprescindibles para la evaluación de todo ser humano.

Bibliografía

- Dosil, Joaquin – *Psicología y rendimiento deportivo*-Ediciones Gersam-España, 2002
Idem - *El psicólogo del deportes*- Edit.Síntesis. Madrid,España,2002
Gonzalez,Juan - *El entrenamiento psicológico en los deportes*-Biblioteca Nueva,Madrid
1996
Lawther,John - *Psicología del deporte y del deportista* Paidos-Barcelona,1987
Thomas,A. - *Psicología del Deporte*, Edit.Herder,Barcelona,1982
Williams j. - *Psicología aplicada al deporte*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1991

SOBRE UNA ETICA DEL DEPORTE NORMAS QUE REGULAN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Key words – Etica,deporte,obstáculo,norma

En esta ocasión nos referiremos a una Etica en del deporte, entntiéndose por Etica (del griego “ethos” costumbre,habito,manera de hacer las cosas) y que desde la Filosofia apunta al estudio moral y al juicio para regular todas las conductas humanas.

Como toda conducta humana, también el deporte posee normas que regulan su actividad. En este sentido podemos considerar al deportista no solo como aquella persona que podrá obtener placer en el propio ejercicio del deporte, sino como alguien comprometido con toda su estructura personal. Este compromiso puede adquirir la forma de un contrato el que de hecho contiene tanto factores morales como afectivos. Los primeros estarán vinculados con el cumplimiento de las normas propias del juego y del grupo, mientras que las segundas lo estarán en relación a factores personales depositados en el juego y por la forma en que se sienten afectados cada uno de los miembros del equipo en relación a su capitán , a sus compañeros , al orden del ganar o del perder , al contrincante (en nuestro concepto el “complementario”), no como enemigo sino como temporal complementario imprescindible para que el juego pueda realizarse aún en el caso que se trate de un sola persona.

El contrincante, un obstáculo a vencer

El “obstáculo a vencer” está dado por diferentes características del deporte y el deportista. El peso, la gravedad, el volumen, la atmósfera, la resistencia, etc. son solo alguno de los elementos propiamente físicos del deporte/ deportista. De ninguna manera podría ser de otro modo.

En el deporte cabe recalcar, a pesar de su obviedad, el cuerpo con todos sus atributos y reacciones siempre está presente. Por eso el primer obstáculo a vencer siempre será de orden físico.

Todos ya conocemos que no es lo mismo el cuerpo del que juega “foot-ball”, “basket-ball” o “volley-ball” a pesar de que todos ellos se juegan con pelota, o bien del que nada o, hace esquí acuático o remo, aunque el agua sea el elemento fundamental, o del que practica automovilismo o corre carreras pedestres aunque la velocidad sea un contrincante natural.

El contrincante será siempre alguien o algo a ser vencido, no a ser odiado.

Las reglas del juego son reglas de vida singulares sobre la que muchas sino todas las veces , actúan modificando su bienestar personal y las de su entorno específico.

El deporte saludable

La capacidad positiva de la práctica de cualquier deporte adaptado a nuestras posibilidades es un hecho no solo de beneficio físico sino saludable en términos psicológicos, sociales y si se quiere espirituales.

De aquí que consideremos al compromiso con las normas que regulan la práctica del deporte- sin las cuales se desarticularía y conformaría un híbrido-como un hecho que afecta toda nuestra estructura vital y la mayoría de sus funciones. Como consecuencia inmediata este cumplimiento del compromiso deportivo interesa a la persona en término de valores íntimos.

Toda persona que anhele mejores condiciones de vida, debería incluir dentro de sus posibilidades inmediatas la práctica sistemática de un deporte o actividad física, la que bajo una dirección profesionalizada, le garantice los efectos persistentes deseados.

Del equipo profesional

El equipo multidisciplinario básico (profesional de la actividad, entrenador, médico y psicólogo), en los casos de personalidades maduras tanto jóvenes, como adultos y mayores es imprescindible. Cuando más lo serán en aquellas situaciones en las que la salud física y mental se ve comprometida. En este último caso, el equipo debería estar conformado por mayor cantidad de profesionales especializados. Sobre estos grupos y equipos de trabajo trataremos más adelante. Tanto en la primera situación como en la segunda también se halla implícito el cumplimiento de normas que garanticen el eficaz y ético desempeño de los profesionales involucrados.

De todos modos el compromiso personal, en uno y otro caso es consigo mismo, con su equipo, con su familia, con sus amigos y su área laboral.

Cualquier profesional que anhele pertenecer al deporte, deberá conocer profundamente no solo la conformación del mismo sino su historia y las reglas que, condicionan su estructura y su desarrollo.

Integración del deporte a la Vida

Tal como señalamos con anterioridad, *las reglas del deporte son reglas de vida*. La experiencia inmediata muestra que la práctica de una actividad física basada en un disciplinado y ordenado sistema no solo genera una rápida descompresión personal sino que provee a cada persona de un sentimiento inmediato de plenitud. Y esto es así desde la antigüedad. Muchos son los filósofos que señalaron profundamente la importancia del deporte, aconsejando sobre la integración que los mismos producen en la dualidad humana. "Mens sana in corpore sano" es la síntesis más conocida de este pensamiento universal.

Integrar una actividad física a nuestra vida es "per-se" un hecho ético con una notable cantidad de beneficios. Si bien algunos de éstos se hallan asociados a factores neuróticos de la personalidad o a réditos económicos o al poder mismo, sobre todo en

estos últimos tiempos al llamado “tiempo político”

Estos factores que podríamos considerar negativos, no devienen de la estructura del deporte en sí, sino del uso indebido y antiético del mismo, en parte debido posiblemente a las características de personalidad de deportista que aún a sabiendas de esto se deja involucrar, aunque hay situaciones en las que no es conciente y en parte a otras personas que lucran y se benefician con el deporte practicado por otros.

No obstante y salvando las distancias, el aspecto económico deberá observarse desde una perspectiva más amplia tal como lo es la institucional donde el dinero es necesario para su sostén, administración, evolución y progreso.

Tampoco podemos ser tan simples y enjuiciar a aquel deportista que en su vida acceda a posiciones políticas ya que en la imaginaria pública siempre se espera que si ese deportista tuvo éxito como tal, haga lo propio dignamente en la función pública. Si bien no existe una correlación estrecha entre ser un deportista glorioso y ser un funcionario exitista, la fantasía global de diversas sociedades así lo admite y así lo necesita pensar.

De hecho, esto señala claramente que, la mayoría de las personas adhieren a que las normas y las reglas del deporte son siempre de naturaleza moral positiva.

Quizás a esta altura podría considerarse la posibilidad de que un deportista profesional presente algún estilo de Juramento hipocrático, sobre todo cuando él mismo puede llegar a ser modelo con el cual se identifican multitudes de personas de toda condición social, económica y cultural.

Las normas que siempre han formado parte de toda conducta humana civilizada, porque habrían de faltar en el deporte?. Son el cumplimiento de estas normas las que le otorgan al deporte esa característica de dignidad que posee y que es posible observar aún hasta en sus aspectos más íntimos.

Jorge G. Garzarelli ph.D.
Profesor Emerito USAL
Email – jorgegarzarelli@hotmail.com