

## DOSSIER

# EL ASESORAMIENTO Y LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN DEPORTISTAS OLÍMPICOS

Jaume Cruz\*

**RESUMEN:** En este artículo se describen los primeros trabajos realizados con deportistas olímpicos y los servicios psicológicos que se han administrado a los atletas olímpicos estadounidenses a partir de la década de los ochenta. Asimismo, se enumeran las características principales de los programas de entrenamiento psicológico llevados a cabo por psicólogos españoles ante la cita de Barcelona 92. Finalmente, se resumen las funciones principales del psicólogo del deporte con los deportistas de élite.

**ABSTRACT:** This paper describes the pioneering studies with olympic athletes and the psychological services provided to the U.S. olympic athletes during the eighties. In the same way, the main characteristics of the psychological training programmes made by spanish psychologists in Barcelona 92 are stated. Finally, the main roles of sport psychologists with elite athletes are summarized.

---

\* Dirección: Apartado de Correos 29. Universitat Autònoma de Barcelona. 08193. Bellaterra.

## Los primeros trabajos con deportistas olímpicos

Michael Powell -el atleta que batió el récord de salto de longitud, que ostentó Bob Beamon durante 23 años, al alcanzar los 8 metros y 93 centímetros- afirma que la clave para superar records está en un proceso y en una técnica psicológicos: la motivación y la visualización. “En Tokio, cuando batí el récord de Beamon, pude verme a mí mismo saltando”, recuerda Powell (La Vanguardia-Barcelona 28/06/1992). No resulta extraño que se viera a sí mismo saltando, puesto que lo había hecho miles de veces. La visualización o práctica imaginada es una de las técnicas de preparación psicológica que ya utilizan muchos deportistas. Sin embargo, hace tan solo dos décadas el entrenamiento psicológico era poco frecuente en la mayoría de países, puesto que la Psicología del Deporte surgió, básicamente, de la demanda de conocimientos psicológicos por parte los profesionales de la educación física y de las necesidades de los deportistas de alta competición, mientras que en esa época eran todavía escasos los psicólogos que veían el deporte como un campo interesante de intervención.

La Psicología del Deporte ha evolucionado de un primer periodo en el que predominaban los estudios de laboratorio sobre aprendizaje motor y los estudios descriptivos acerca de la personalidad del deportista a un segundo periodo de aplicaciones prácticas, en el que se concede la máxima importancia al entrenamiento psicológico de los atletas para aumentar el rendimiento en la competición.

Los psicólogos de la Europa del Este fueron los pioneros en la utilización habitual del entrenamiento psicológico para mejorar el rendimiento deportivo, a comienzos de los sesenta, tal como se describe en el libro de Vanek y Cratty (1970): **Psychology and the superior athlete**. Estos psicólogos del deporte llevaron a cabo la preparación psicológica del deportista para lograr la maestría deportiva y obtener el rendimiento máximo, siguiendo las ideas de uno de los padres de la Psicología del Deporte soviética: Peter Rudik. Dicha preparación se realizaba en función de: a) las necesidades específicas de cada deportista y; b) las demandas psicológicas de cada situación deportiva.

En cuanto al primer aspecto, se centraron en el estudio de lo que denominaban las tensiones previas a la competición, el nivel de activación de los atletas - evaluado mediante tests psicofisiológicos: cambios de frecuencia cardíaca, de presión sanguínea, de respiración, etc- y en el control de la atención y la concentración antes de cada prueba. En cuanto al segundo aspecto, las demandas psicológicas de cada competición deportiva, la técnica más utilizada fue el entrenamiento modelado del checo Miroslav Vanek -el primer psicólogo que, como tal profesional, formó parte de una delegación nacional en los Juegos Olímpicos de México (1968). Esta técnica implica la introducción gradual de variables técnicas, tácticas y ambientales en la situación de entrenamiento, de manera que éste se asemeje cada vez más a las condiciones que el deportista encontrará en la competición y, de esta forma, sea capaz de afrontar el estrés de la competición real.

En la ex-República Democrática Alemana existía también un gran desarrollo de la Psicología del Deporte aplicada a deportistas olímpicos durante la década de los sesenta. Así, en 1966 y 1967, un grupo de psicólogos del Instituto de Cultura Física de Leipzig, dirigido por Paul Kunath, ya acompañaron a las selecciones olímpicas de su país a los entrenamientos de altura, llevados a cabo en Bulgaria y México, de cara a la preparación de los Juegos Olímpicos de Ciudad de México (1968). Después que los deportistas eran sometidos al estrés natural de dichos entrenamientos y al de experimentos de laboratorio en cámaras de altura en el Instituto de Cultura Física de Leipzig, los psicólogos les administraban pruebas de ejecución psicomotora, concentración y habilidad mental. Además, Kunath y sus colaboradores elaboraron escalas de evaluación específicas para diferentes deportes y pruebas, para que los atletas y entrenadores manifestaran sus sentimientos y sensaciones, evitando, en cambio, la utilización de escalas generales de personalidad y tests proyectivos por considerarlos poco útiles.

A comienzos de los sesenta, En Estados Unidos y en Europa Occidental todavía no se habían iniciado trabajos de entrenamiento psicológico para la competición, al contrario de lo que estaba sucediendo en los países de la Europa del Este. En los países occidentales destacaban dos temas de estudio en Psicología del Deporte: los estudios de laboratorio sobre aprendizaje motor y la evaluación de la personalidad de los deportistas. Centrándonos en este último tema, podemos señalar que el Comité Olímpico Italiano fue uno de los pioneros en la introducción de la evaluación de la personalidad de los deportistas al encargar a la Asociación de Medicina del Deporte de su país el examen médico y psicológico de un grupo de deportistas de élite, seleccionados para los Juegos Olímpicos de Melbourne (1956). En 1962, en Estados Unidos dos psicólogos clínicos -Bruce Ogilvie y Thomas Tutko- empezaron a estudiar los rasgos de personalidad de algunos nadadores olímpicos, mediante tests y escalas de evaluación como su **Inventario de Motivación Deportiva**. Así pues, hasta comienzos de los ochenta, la mayoría de trabajos de Psicología del Deporte de los países occidentales se limitaron al estudio de la personalidad de los deportistas y al tratamiento clínico de sus trastornos.

### **El asesoramiento y la preparación psicológica de deportistas olímpicos en la década de los ochenta**

En 1982, el Comité Olímpico de Estados Unidos decidió incluir, por vez primera, el entrenamiento psicológico dentro de un proyecto de investigación con deportistas de élite. Asimismo, dicho Comité, con el asesoramiento de diez psicólogos del deporte de prestigio, determinó las funciones que podía desempeñar un psicólogo del deporte dentro del programa de preparación olímpica, así como la formación y experiencia que se les debía exigir a estos profesionales. Las consecuencias más importantes de dicho proyecto fueron que once psicólogos del deporte estuvieron implicados en la preparación de diferentes selecciones de Estados Unidos que participaron en los Juegos Olímpicos de Los Angeles, tal como describe Suinn (1985). Por tanto, hasta una fecha tan reciente como los Juegos Olímpicos de 1984 no se habían ofrecido servicios psicológicos de forma sistemática a los deportistas estadounidenses.

A partir de entonces, ha aumentado el número de psicólogos que han asesorado a diferentes selecciones olímpicas de Estados Unidos y de otros países occidentales. Así, Gould, Tammen, Murphy y May (1989) constaron que 47 psicólogos del deporte habían colaborado como asesores del comité olímpico estadounidense en más de 25 deportes, durante el periodo comprendido entre 1984 y 1988. En el estudio de Gould et al. (1989) se analizó: a) la formación de estos psicólogos del deporte; b) los servicios que proporcionaron; c) su propia evaluación de dichos servicios y; d) los problemas que encontraron, así como las recomendaciones que sugerían para futuros trabajos. En el número monográfico de Diciembre de 1989 de la revista **The Sport Psychologist**, dedicado a los servicios psicológicos prestados en los Juegos Olímpicos de Invierno y Verano, se describen las intervenciones llevadas a cabo con los equipos estadounidenses de atletismo, voleibol femenino y gimnasia artística y con los equipos canadienses de vela y gimnasia masculina que participaron en los Juegos Olímpicos de Seul, así como con el equipo estadounidense de esquí alpino que compitió en los Juegos Olímpicos de Calgary.

### **El entrenamiento psicológico y los servicios psicológicos en Barcelona 92**

En los Juegos Olímpicos de Barcelona, el Comité Olímpico Americano inscribió a un psicólogo como miembro de su "staff" técnico y varias selecciones estadounidenses, que habían llevado a cabo un programa de entrenamiento psicológico, acudieron con psicólogos en sus equipos a la cita de Barcelona

92. La catalana Gloria Balagué fue uno de ellos, en el equipo de atletismo. Asimismo, algunas selecciones españolas -como las de fútbol, baloncesto femenino, hockey sobre patines y sobre hierba, ciclismo y gimnasia, además de algunos deportistas del **Centre d'Alt Rendiment** (CAR) de Sant Cugat y del **Centre d'Estudis de l'Alt Rendiment Esportiu** (CEARE) de la Residencia Blume de Esplugues- contaron también con asesoramiento psicológico, por vez primera en unos Juegos Olímpicos.

En este **dossier** de la **Revista de Psicología del Deporte** y en el del próximo número, se describe la labor llevada a cabo por los psicólogos del deporte españoles y por el psicólogo principal del equipo olímpico americano. En el primer artículo, Jerry May expone su modelo clínico de intervención ante situaciones de crisis que, a veces, en unos Juegos pueden ser únicas e inesperadas. Después de resumir su trabajo durante las tres semanas que estuvo en Barcelona, May concluye que sería necesario en el futuro contar con un equipo de psicólogos más amplio para poder ofrecer un programa de entrenamiento psicológico con un enfoque más educativo y preventivo, aunque el modelo de intervención clínica se haya utilizado con buenos resultados, tanto en los Juegos Olímpicos de Seúl (Murphy y Ferrante, 1989) como en los de Barcelona.

En los artículos de los autores españoles, después de hacer una breve historia del inicio y duración de la colaboración con la correspondiente selección, se describe el modelo de intervención, el programa de entrenamiento psicológico llevado a cabo y la evaluación del mismo. Finalmente, se señalan los principales problemas encontrados y las conclusiones que se extraen de su experiencia concreta. Resulta interesante la gran coincidencia entre los diferentes autores en la mayoría de los aspectos antes mencionados. Así, en el trabajo de Palmi con la selección de hockey sobre patines y en el de García Barrero y LLames con la de fútbol se utiliza un modelo de intervención interaccionista, que da una gran importancia a los diferentes elementos del entorno deportivo. En ambos trabajos se considera prioritario el trabajo coordinado con el entrenador, preparador físico, fisioterapeuta y médico deportivo y se utilizan técnicas cognitivo-conductuales para desarrollar habilidades psicológicas en los deportistas y para asesorar al entrenador. Por último, en los dos artículos se señalan como problemas principales la larga duración de las concentraciones y competiciones con la presión que esto supone para deportistas y técnicos, así como la dificultad de llevar a cabo el programa de entrenamiento psicológico con deportistas que cambian en cada concentración y que, por tanto, tienen un grado diferente de familiarización con el trabajo del psicólogo del deporte.

En el estudio de Buceta con la selección femenina de baloncesto, se especifica el programa de preparación psicológica, realizado a partir de 1988, aprovechando la doble condición de seleccionador y psicólogo. En el trabajo se resumen las ventajas e inconvenientes de este doble papel profesional y se aboga por un tipo de intervención indirecta sobre el deportista, basándose en un modelo cognitivo-conductual.

Finalmente, en el trabajo de Viadé con esquiadores que participaron en los Juegos de Invierno de Albertville y en el de Escudero con ciclistas se insiste, como en los anteriores, en la colaboración del psicólogo con los otros profesionales del deporte a fin de que la preparación psicológica se integre en las sesiones de entrenamiento habitual de los deportistas. Además, se aboga por un tipo de actuación que no se centre exclusivamente en el rendimiento, sino también en el bienestar del deportista (Escudero) y que se preocupe de aspectos tales como las recuperaciones de las lesiones en los esquiadores (Viadé).

Como resumen de los estudios presentados por los psicólogos españoles, hay que resaltar que todos insisten en la importancia de ganarse la confianza de los deportistas y entrenadores y de llevar a cabo un trabajo de colaboración con todo el "staff" técnico. En algunos casos se menciona dificultad de atender a los diferentes equipos de una federación o a los miembros de una selección que cambian a

de una concentración a otra. Por último, todos señalan la necesidad que el psicólogo conozca el deporte y esté especializado en Psicología del Deporte.

### Consideraciones finales

Así pues, ha sido a partir de los ochenta cuando la preparación psicológica para optimizar el rendimiento deportivo se ha convertido en el principal tema de estudio de la Psicología del Deporte a nivel mundial. Esto se ha traducido en una gran proliferación de libros de divulgación y en la aparición de numerosos programas y técnicas aplicadas al ámbito deportivo que se autodenominan "entrenamiento psicológico" o "entrenamiento mental". Vealey (1988) recopila 29 manuales, publicados en Estados Unidos entre 1980 y 1988, especializados en entrenamiento psicológico aplicado al deporte. En ellos se describen y enseñan las habilidades psicológicas fundamentales para la competición como la concentración, la motivación y la autoconfianza y el autocontrol de la ansiedad precompetitiva, mediante técnicas de control de la atención, de establecimiento de objetivos, técnicas de relajación y práctica imaginada o visualización.

Tal como señala Robert Nideffer (1984),-psicólogo del equipo estadounidense de atletismo- este interés por la aplicación de conocimientos psicológicos para mejorar el rendimiento deportivo, probablemente, irá en aumento en el futuro por varias razones: a) la motivación intrínseca de los atletas por destacar y obtener marcas; b) el aumento espectacular de los ingresos de los atletas, junto al cada vez mayor reconocimiento social de su "trabajo"; c) el notable aumento del interés de los aficionados por el deporte como una forma de espectáculo y entretenimiento, favorecido por la gran difusión que le conceden los medios de comunicación; y d) la utilización de los resultados deportivos como un poderoso instrumento de propaganda política.

Ante esta situación -tal como he señalado en otro trabajo (Cruz, 1990)-, creo que los psicólogos del deporte deberían plantearse tres tareas: A) formación psicológica de entrenadores de alto rendimiento; B) elaboración de programas para deportistas jóvenes, específicos para cada deporte; y C) elaboración de programas de preparación psicológica con un enfoque educativo.

En primer lugar, los psicólogos del deporte no han de llevar a cabo todo el programa de entrenamiento psicológico con los atletas. El entrenador puede introducir el entrenamiento psicológico como un aspecto más de la preparación deportiva. Por este motivo, la primera tarea del psicólogo del deporte es realizar una intervención indirecta sobre el deportista, formando y asesorando a los entrenadores para que éstos incorporen la preparación psicológica en sus entrenamientos diarios.

En segundo lugar, el psicólogo del deporte debería elaborar programas de preparación psicológica para atletas jóvenes, a fin de que éstos desarrollaran las habilidades psicológicas necesarias para el deporte de alta competición. Se trataría, por ejemplo, de enseñarles a establecer objetivos deportivos personales y controlables, de manera que el logro de los mismos aumentara la autoconfianza de los jóvenes atletas. Este tipo de preparación evitaría muchos abandonos, pues la competición deportiva elimina no sólo a los atletas con peores destrezas físicas, sino también a los que no han sabido afrontar las demandas, cada vez mayores, del deporte de alto rendimiento.

En tercer lugar, el psicólogo del deporte cuando interviene, directamente, con los atletas debería hacerlo con un enfoque educativo y preventivo, en lugar de clínico y terapéutico. Según dicho enfoque, el psicólogo elaboraría y, en algunos casos, aplicaría programas de entrenamiento psicológico específicos para cada deporte y lo suficientemente flexibles para poder ser adaptados a las diferentes necesidades de cada deportista. Por último, el psicólogo del deporte debería intentar evaluar la efectividad de las diferentes técnicas y programas de entrenamiento psicológico. En dicha evaluación

el rendimiento del deportista constituirá un criterio importante, pero conviene tener en cuenta otros aspectos como el esfuerzo, la satisfacción, y la persistencia del deportista. A comienzos de los ochenta, muchos programas de preparación psicológica estaban excesivamente centrados en la mejora del rendimiento del deportista, sin preocuparse por su bienestar personal. Sin embargo debido a que la actuación de un atleta depende de múltiples factores- incluso los autores más centrados en el rendimiento abogan cada vez más por un modelo de entrenamiento psicológico global, que tenga en cuenta otras variables como la autoestima, la autoconfianza o las habilidades de comunicación del atleta. Asimismo, esta preocupación de los psicólogos del deporte por el bienestar del deportista se ha traducido también en los últimos años en un notable aumento de estudios sobre el abandono y la retirada deportiva y sobre el deportista lesionado.

Finalmente, hay que señalar que si los programas de preparación psicológica para los deportistas de alto rendimiento se elaboran con un enfoque educativo y global y se empiezan a introducir pronto como un complemento del entrenamiento deportivo, no sólo se evitarán la mayor parte de los riesgos psicológicos del deporte de alta competición, sino que dicha preparación psicológica puede resultar útil a los deportistas para afrontar con éxito otras situaciones "competitivas" de su vida particular.

## Referencias

- Cruz, J. (1990). Riesgos psicológicos del deporte de competición y estrategias para su prevención. Ponencia presentada al *Simposio Internacional Olímpico: El deporte para la salud de todos*. Donostia- San Sebastian 11-13 de Junio.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S. y May, J.(1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300-312.
- Murphy, S. M y Ferrante, A.P.(1989), Provision of sport psychology services to the U.S. team at the 1988 summer olympic games. *The Sport Psychologist*, 3, 374-385.
- Nideffer, R.M. (1984). Current concerns in sport psychology. En J.M. Silva y R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 35-44). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Suinn, R. M. (1985). The 1984 olympics and sport psychology. *Journal of Sport Psychology*, 7, 321-329.
- Vanek, M. y Cratty, B.J. (1970). *Psychology and the superior athlete*. Londres: Collier.
- Vealey, R.S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.