

BIENVENIDOS A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO FÍSICO

Jeff Juega de alero en el equipo de baloncesto de la escuela, y cuanto más decisiva es la situación, más nervioso se pone y peor juega. Esta temporada, el principal reto será el de ayudar a Jeff en los entrenamientos a controlar el estrés.

Beth, directora de programas de acondicionamiento físico del Centro de Rehabilitación Cardíaca del Hospital St. Peters, lleva a cabo un programa aeróbico de recuperación. Sin embargo, le preocupa que, una vez empiecen a encontrarse mejor, los clientes no sigan practicando los ejercicios aprendidos.

Por lo que puede recordar, Mario siempre quiso ser educador físico. Pero en la actualidad se siente frustrado por el poco interés que tienen sus alumnos de la escuela superior en aprender las destrezas y técnicas de mejora de la condición física en todo el ciclo vital. El objetivo de Mario es motivar a sus estudiantes sedentarios para que tomen parte en actividades relacionadas con la salud y el acondicionamiento físico.

Mary Jo es la primera entrenadora del Campbell State Collage. Tyler Peete, la estrella de fútbol americano de la escuela, ha conseguido recuperarse en un 99 % de una operación en la rodilla. Sin embargo, los entrenadores han observado que todavía apoya demasiado la vieja rodilla lesionada y duda a la hora de hacer regates. Mary Jo sabe que Tyler está físicamente recuperado, pero también que necesita recuperar la confianza en sí mismo.

Tom, psicólogo del deporte y aficionado al béisbol de toda la vida, se enteró hace poco de un puesto de asesor técnico de ensueño. Los propietarios del New York Mets, hartos de la falta de cohesión en el equipo, le han propuesto que diseñe un programa de entrenamiento de destrezas psicológicas. Si Tom puede confeccionarlo en el plazo de una semana, conseguirá un contrato como asesor psicológico deportivo del equipo.

Si usted se convierte en entrenador, director de programas de actividad física, educador físico, monitor deportivo o incluso psicólogo del deporte, se encontrará también con el tipo de situaciones a las que se enfrentan Jeff, Beth, Mary Jo y Tom. La psicología del deporte y el ejercicio físico constituye un recurso para resolver estos problemas y otras muchas cuestiones prácticas.

En este capítulo se aprenderá sobre

- qué es la psicología del deporte y el ejercicio físico;*
- la historia de la disciplina;*
- qué hacen los especialistas en psicología del deporte y ejercicio físico*
Y cuál es su preparación, y
- oportunidad profesionales del área.*

¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO FÍSICO?

Dicho en pocas palabras, la psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y a los adultos a participar en actividades deportivas y de actividad física, y a beneficiarse de las mismas.

La mayoría de los estudios de psicología del deporte y el ejercicio físico apuntan a dos objetivos: a) aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos, y b) la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal. Estos estudios prosiguen a través de la formulación de preguntas como las que aparecen en el cuadro 1.1.

La psicología del deporte se aplica a una amplia base de la población. Aunque algunos profesionales la utilizan para ayudar a que los deportistas de

Cuadro 1.1. Cuestiones características estudiadas en psicología del deporte y el
Y el ejercicio físico.

Objetivo 1: Comprender los efectos de los factores psicológicos en la ejecución motriz

- _ ¿Cómo afecta la ansiedad a la precisión de un jugador de baloncesto en el lanzamiento de tiros libres?
- _ ¿La autoconfianza influye en la capacidad de un niño para aprender a nadar?
- _ ¿Cómo influye el refuerzo y el castigo de un entrenador en la cohesión del equipo?
- _ ¿El entrenamiento de visualización facilita el proceso de recuperación en deportistas lesionados?

Objetivo 2: Comprender los efectos de la actividad física sobre el desarrollo psicológico

- _ ¿La actividad de correr reduce la ansiedad y la depresión?
 - _ ¿Aprenden los jóvenes a ser demasiado agresivos como consecuencia de su práctica deportiva?
 - _ ¿La participación en clases diarias de educación física facilita la autoestima del niño?
 - _ ¿La participación en competiciones deportivas universitarias potencia el desarrollo de la personalidad?
-

Elite alcancen su rendimiento máximo, muchos otros están más interesados por los niños, las personas física o mentalmente discapacitados, las personas mayores o, en general, el participante medio. Recientemente, algunos psicólogos del deporte han centrado su atención en los factores psicológicos implicados en el ejercicio físico, desarrollando estrategias para alentar a gente sedentaria a practicar ejercicio o evaluando la eficacia de éste como tratamiento para la depresión. Para reflejar este amplio abanico de intereses, la disciplina se conoce ahora como “psicología del deporte y el ejercicio físico”

¿Qué hacen los especialistas en psicología del deporte?

Los psicólogos del deporte contemporáneos se mueven en terrenos diversos. En sus actividades profesionales, desempeñan tres papeles principales: realización de investigaciones, enseñanza y asesoramiento (véase fig. 1.1.).

Analizaremos brevemente cada uno de ellos.

EL PAPEL DE LA INVESTIGACIÓN

Una función primaria de cualquier disciplina especializada es hacer avanzar el conocimiento en el seno de la misma, lo que se lleva a cabo mediante la investigación. La mayoría de psicólogos del deporte y el ejercicio físico lo hacen cuando están en la universidad. Por ejemplo, puede que estudien los motivos de los niños para participar en actividades deportivas, cómo influye la visualización en mejorar la destreza en el golf, la manera en que correr 20 minutos cuatro días a la semana afecta a los niveles de ansiedad del individuo en cuestión, o la relación entre la educación del movimiento y el autoconcepto en los estudiantes de educación física elemental. Estos psicólogos han compartido sus hallazgos con colegas e interesados en esa disciplina, acción colec-

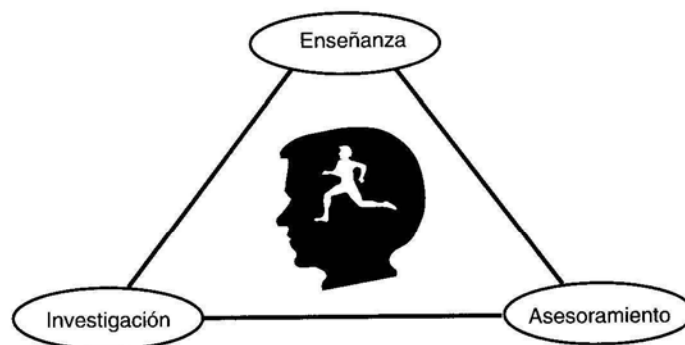


FIG. 1.1. Papeles de los psicólogos del deporte y el ejercicio físico.

Organizaciones

– Association for the Advancement of Applied Sport Psychology

Visión general: Esta organización está concebida únicamente para promover la investigación y la práctica en la psicología aplicada del deporte y el ejercicio físico. Incluye tres subáreas que centran la atención en: psicología de la salud, aumento de intervención-rendimiento, y psicología social.

– American Psychological Association (APA) División 47 – Sport and Exercise Psychology

Visión general: Ésta es una de las más recientes de las casi 50 divisiones de la APA, la mayor organización de psicólogos profesionales de los Estados Unidos. En ella se hace hincapié tanto en la investigación como en la aplicación de la psicología del deporte.

– North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA)

Visión general: Ésta es la organización más antigua dedicada a los aspectos psicológicos de la actividad física y deportiva. Su principal centro de atención está en la investigación en las subáreas del desarrollo motor, el aprendizaje y control motor, y la psicología social y de la actividad física.

Publicaciones

– Journal of Applied Sport Psychology

Visión general: Iniciada en 1989, es la revista oficial de la AAASP y publica investigaciones en psicología del deporte y artículos de práctica profesional.

– Journal of Sport and Exercise Psychology

Visión general: Esta revista publica estudios de investigación en psicología básica y aplicada del deporte y el ejercicio físico. Inició su andadura en 1979 y es la más antigua y prestigiosa revista de investigación en el área.

– *The Sport Psychologist*

Visión general: Esta revista se puso en marcha en 1987 y publica artículos relativos tanto a investigaciones aplicadas como a la práctica profesional, para facilitar la difusión de servicios psicológicos entre deportistas y entrenadores.

Tíva que permite el avance, la discusión y un debate saludable en las reuniones y publicaciones profesionales (véase cuadro 1.2).

EL PAPEL DE LA ENSEÑANZA

Muchos especialistas en psicología del deporte y el ejercicio físico dan cursos universitarios, como psicología del ejercicio, psicología deportiva aplicada o psicología social del deporte, dirigidos a estudiantes de licenciatura o de postgrado. Si trabajan en un departamento de psicología, también pueden impartir cursos como psicología de la personalidad o psicología del desarrollo, o sobre control y aprendizaje motor y sociología deportiva si participan en un programa de ciencias del deporte.

La psicología del deporte se remonta a principios del siglo XX (Wiggins, 1984). Su historia se divide en cinco períodos que aquí aparecen reseñados junto a algunas personas y eventos específicos correspondientes a cada uno de ellos. Estos diversos períodos presentan distintas características, si bien están interrelacionados. Todos juntos contribuyeron al desarrollo de la disciplina y al aumento de su prestigio.

PERÍODO 1. Los primeros tiempos (1895-1920)

En Norteamérica, la psicología del deporte empezó en la década de 1890. Norman Triplett, psicólogo de la Universidad de Indiana y ciclista entusiasta. Quería averiguar la razón por la que a veces los ciclistas ruedan más veloces en grupos o en parejas que cuando lo hacen solos. (Triplett, 1898) En primer lugar, verificó la exactitud de sus observaciones iniciales estudiando registros de carreras ciclistas. Para seguir poniendo a prueba su idea, llevó a cabo un experimento en el que un grupo de niños devanaba un sedal o más rápido que podían. Triplett advirtió que estos trabajan a un mayor ritmo en presencia de otro niño. Este experimento le permitió predecir con mayor fiabilidad el momento en que los ciclistas alcanzarían los mejores rendimientos.

Los psicólogos y educadores físicos de la época de Triplett estaban tan solos empezando a explorar los aspectos psicológicos del deporte y del aprendizaje de las destrezas motrices. Midieron tiempos de reacción de los deportistas, estudiaron el modo en que los individuos aprenden la técnica de un deporte concreto y analizaron el papel del deporte en el desarrollo de la personalidad y el carácter, aunque no hicieron mucho por aplicar estos estudios a la práctica.

Hechos principales

-
- | | |
|------|---|
| 1897 | Norman Triplett dirige su primer experimento de psicología social y de psicología del deporte estudiando los efectos de la presencia de otros en el rendimiento de los ciclistas. |
| 1898 | E. W. Scripture, de Yale, describe los rasgos de personalidad que, según su opinión, podían verse favorecidos por la práctica del deporte. |
| 1903 | G.T.W. Patrick analiza la psicología de juego. |
| 1914 | R. Cummins evalúa las reacciones motrices, la atención y las capacidades relacionadas con el deporte. |
| 1918 | Como estudiante, Coleman Griffith lleva a cabo estudios informales sobre jugadores de fútbol americano y baloncesto en la Universidad de Illinois. |
-

Periodo 2. *La era Griffith (1921-1938)*

Se atribuye a Coleman Griffith la paternidad de la psicología del deporte americano (Kroll y Lewis, 1970). Psicólogo de la Universidad de Illinois que también trabajó en el Departamento de Bienestar Físico (Educación y Deporte), Griffith puso en marcha el primer laboratorio de psicología deportiva, ayudó a crear una de las primeras escuelas de entrenadores de América, y escribió dos libros clásicos, *Psychology of Athletics* y *Psychology of Coaching*. También dirigió una serie de estudios en el equipo de béisbol del Chicago Cubs y contruyó el perfil psicológico de jugadores legendarios, como Dizzy Dean. Estuvo de acuerdo con el entrenador de fútbol americano del Notre Dame, Knute, sobre la mejor forma de mentalizar a los equipos, y cuestionó al anticuado Red Grange por sus ideas. Adelantando de su tiempo, Griffith trabajó en un relativo aislamiento, pero la gran categoría de sus investigaciones y el profundo compromiso por mejorar la práctica deportiva permanecen como un excelente modelo para los psicólogos del deporte y el ejercicio físico.

Hechos principales

-
- | | |
|-----------|---|
| 1919-1931 | Griffith publica 25 artículos de investigación sobre psicología del deporte. |
| 1925 | Se investiga en la Universidad de Illinois, en un laboratorio deportivo. Griffith es nombrado director. |
| 1926 | Griffith escribe <i>Psychology of Coaching</i> |
| 1928 | Griffith escribe <i>Psychology of Athletics</i> |
| 1932 | Las investigaciones de laboratorio del deporte se interrumpen a consecuencia de la Depresión Económica. |
| 1938 | Phillip Wrigley contrata a Griffith como psicólogo deportivo del Chicago Cubs. |
| 1938 | Griffith se aparta de la psicología del deporte, señalando el fin de una era |
-

Periodo 3. *Preparación para el futuro (1939-1965)*

Franklin Henry, de la Universidad de California, Berkeley, fue un de los principales responsable del desarrollo científico de la disciplina.

Dedicó su carrera al estudio científico de los aspectos psicológicos del deporte y de la adquisición de destrezas motrices. Pero, lo que es más importante, Henry preparó a muchos otros activos educadores físicos que más adelante fueron profesores universitario y pusieron en marcha programas sistemáticos de investigación. Algunos de sus alumnos se convirtieron en funcionarios públicos que reformaron

currículos y desarrollaron las ciencias del deporte y el ejercicio físico hasta llegar a ser lo que conoceremos en la actualidad.

Oros investigadores del período 1939-1965, como Warren Jonson y Arthur Statter-Hammel, ayudaron a establecer las bases de los futuros estudios de la psicología del deporte y contribuyeron a la creación de la disciplina académica de ciencias del deporte y el ejercicio físico; no obstante, el trabajo aplicado a la psicología del deporte era todavía limitado.

Hechos principales

| | |
|------|--|
| 1938 | Franklin Henry toma posesión de su cargo en el Departamento de Educación Física de la Universidad de California, Berkeley, y elabora un programa para licenciados sobre psicología de la actividad física. |
| 1949 | Warren Jonson evalúa emociones precompetitivas de los deportistas. |
| 1951 | John Lawther escribe <i>Psychology of Coaching</i> . |
| 1965 | Se celebra en Roma el primer Congreso Mundial de Psicología de Deporte. |

Período 4. El establecimiento de la psicología del deporte académica (1966-1977)

Hacia mediados de la década de 1960, la educación física se había convertido en una disciplina académica y la psicología del deporte había llegado a ser un componente independiente dentro de la misma, diferenciada del aprendizaje motor. Los especialistas de este último centran su atención en la forma en que los individuos adquieren sus habilidades motrices (no necesariamente deportivas) y en las condiciones de práctica, feedback y coordinación temporal. En contraste con ello, los psicólogos del deporte estudiaban el modo en que los factores psicológicos – ansiedad, autoestima y personalidad – influyen en la ejecución de las destrezas deportivas y motrices y la forma en que la participación en el deporte y la educación física afecta al desarrollo psicológico ((por ejemplo, personalidad, agresión)

Los especialistas en psicología aplicada al deporte comenzaron a trabajar con deportistas y equipos. Bruce Ogilvie, de la Universidad de San Jose State, fue uno de los primeros en hacerlo, por lo que, en Norteamérica, se le conoce a menudo como el padre de la psicología aplicada al deporte. En coincidencia con el aumento de interés en este campo, se fundaron en Norteamérica las primeras sociedades de psicología aplicada al deporte.

Hechos principales

| | |
|------|---|
| 1966 | Los psicólogos clínicos Bruce Ogilvie y Thomas Tutko escriben <i>Problem Athletes and How to Deal Them</i> y comienzan a asesorar a deportistas y equipos. |
| 1967 | B. Cratty, de UCLA, escribe <i>Psychology of Physical Activity</i> . |
| 1967 | Primer encuentro de la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA) /Sociedad Norteamericana de la Psicología del Deporte y la Actividad Física/. |
| 1974 | Publicadas por primera vez las actas de la conferencia de la NASPSPA. |

Período 5 Psicología del ejercicio y el deporte contemporánea (1978-actualidad)

Desde mediados de la década de los setenta hemos asistido a un espectacular crecimiento de la psicología del deporte y el ejercicio físico, sobre todo en el área aplicada. A lo largo de este capítulo se abordará con más detalle la psicología del deporte y el ejercicio contemporánea.

Hechos principales

| | |
|------|--|
| 1979 | <i>Se funda el Journal of Sport Psychology (ahora llamado Sport and Exercise Psychology)</i> |
| 1980 | <i>El comité Olímpico de los Estados Unidos pone en marcha la Sport Psychology Advisory Board /Oficina de Asesoramiento a la Psicología del Deporte/</i> |
| 1984 | <i>La cobertura de la televisión americana sobre los Juegos Olímpicos hace hincapié en la psicología del deporte.</i> |
| 1985 | <i>El comité Olímpico de los Estados Unidos contrata el primer psicólogo deportivo a dedicación plena.</i> |
| 1986 | <i>Se funda la Association for the Advancement of Applied Sport Psychology /Asociación para el Programa de la Psicología del Deporte Aplicada/</i> |
| 1987 | <i>Se pone en marcha la División 47 (Sport Psychology) de la American Psychological Association /División 47 de la Asociación de Psicología Americana (Psicología del Deporte)</i> |
| 1988 | <i>Un psicólogo del deporte acompaña por primera vez oficialmente al equipo olímpico de los Estados Unidos.</i> |
| 1989 | <i>Empieza su andadura JouenL OD Applied Sport Psychology.</i> |
| 1991 | <i>La AAASP establece la designación de « asesor oficial »</i> |
| 1992 | <i>Aparece Contemporary Thought on Performance Enhancement.</i> |

Psicología del deporte y el ejercicio físico en el mundo

La psicología del deporte y el ejercicio físico goza de buena salud en todo el mundo. Por ejemplo, Salmela (1992) ha estimado que, en la actualidad, hay 2.700 personas trabajando en esta disciplina en 61 países. La mayoría de los especialistas viven en Norteamérica y Europa, con importantes aumentos de la actividad la pasada década en Latinoamérica, Asia y África.

Los Psicólogos del deporte de Rusia y Alemania empezaron a trabajar aproximadamente al mismo tiempo que Coleman Griffith daba inicio a sus trabajos en la Universidad de Illinois. En 1965 se fundó la Internacional Society of Sport Psychology (ISSP) /Sociedad Internacional de Psicología del Deporte/ para promover y difundir información sobre la psicología del deporte por todo el mundo. La ISSP ha patrocinado ocho congresos mundiales de psicología del deporte – que se han centrado en temas como el rendimiento humano, la personalidad, el aprendizaje motor, el ejercicio físico y el bienestar, o la psicología del entrenamiento – que se han centrado contribuido a favorecer el conocimiento e interés en la disciplina. Desde 1970, la ISSP también ha patrocinado la International Journal of Sport Psychology.

Buena parte del crédito internacional por el desarrollo de la psicología del deporte corresponde al italiano Ferruccio Antonelli, que fue el primer presidente del ISSP y el primer director de IJSP. En la actualidad, la psicología del deporte y el ejercicio físico se conoce bien en todo el mundo como un área académica configurada y como una profesión, y siguen siendo espléndidas las perspectivas de que se mantenga su desarrollo.

EL PAPEL DEL ASESORAMIENTO

Un tercer papel importante es el de asesorar a deportistas individuales o a equipos para desarrollar destrezas psicológicas a fin de aumentar el rendimiento en competición y en el entrenamiento. De hecho, el Comité Olímpico de Estados Unidos y algunas de las principales universidades contratan a psicólogos a dedicación plena y cientos de otros equipos y deportistas utilizan sus servicios a tiempo parcial para el entrenamiento de técnicas psicológicas.

Salir del banquillo a la cancha: un estudio de caso de asesoramiento psicológico deportivo

Jerry Reynolds fue enviado a Ron Hoffman, asesor de psicología del deporte de la Southeastern University, al final de su primer año en el equipo universitario de baloncesto. En la escuela superior, Jerry había tenido una carrera brillante, participando en tres deportes y siendo titular en todos los partidos de baloncesto. Con una beca completa en Southeastern, Jerry trabajó más duro que nadie del equipo y mejoró sus habilidades, aunque no formó parte del cinco inicial. En la segunda parte de la primera vuelta de la temporada, un día el entrenador Jonson hizo salir a Jerry en el equipo desde el comienzo del partido. A medida que se acercaba a la mesa de anotadores y esperaba el pitido que anunciaba la sustitución, Jerry notó que estaba más nervioso de lo que había estado nunca. Entró en la cancha y tuvo un rendimiento desastroso. Perdió la pelota varias veces, cometió dos faltas personales ingenuas y falló una canasta fácil. El entrenador le sustituyó. Después del partido, tanto sus entrenadores como sus compañeros le dijeron solo que habían sido los nervios y que se relajara. Pero Jerry no pudo sosegar, y a ello le siguió un patrón de respuesta de ansiedad elevada y un empeoramiento de su ejecución. Al cabo de unos cuantos fracasos sucesivos más, se decidió que Jerry calentara banquillo durante el resto de la temporada.

Jerry tenía dudas sobre si ir o no a consultar a un psicólogo del deporte. Él no creía tener ningún problema mental, y se sentía algo violento ante la idea de ir a ver a un "psiquiatra". Pero, con gran sorpresa suya, el doctor Hoffman era un tipo normal y hablaba como un entrenador, de modo que Jerry accedió a ir a su consulta cada dos semanas.

Trabajando con el doctor Hoffman, Jerry aprendió que es habitual experimentar ansiedad cuando se hace la transición de jugar en la escuela a la universidad. Después de todo, el 90% de los jugadores que había derrotado en la escuela ya no estaban compitiendo. Hoffman también le señaló a Jerry que, después de salir de titular durante tres años en la escuela superior, no era sorprendente que le resultara difícil adaptarse a salir del banquillo y entrar frío en el partido. Estaba experimentando un nuevo tipo de presión, y lo que se podía esperar era esta respuesta: nerviosismo.

El doctor Hoffman le enseñó a Jerry como relajarse mediante la utilización de una técnica de respiración llamada "centramiento". Le explicó que para controlar las preocupaciones y los pensamientos negativos debía interrumpirlos con una imagen y sustituirlos por afirmaciones más positivas. Jerry desarrolló una rutina de preparación mental para salir del banquillo, en la que se incluían estiramientos para soltarse y un procedimiento que le ayudara a concentrarse mientras esperaba junto a la mesa de anotadores.

Jerry practicó con frecuencia estas técnicas psicológicas al acabar la temporada y las perfeccionó durante las prácticas y entrenamientos de la pretemporada. Una vez ya fue capaz de salir del banquillo sin desmoronarse por los nervios, trabajó los tiros libres y el desarrollo de todo su potencial de juego rápidamente.

Esa temporada Jerry consiguió su objetivo de salir del banquillo y ayudar al equipo con un rendimiento consistente. No logró formar parte del cinco inicial, pero el entrenador Jonson mostró su confianza en él utilizándole en situaciones difíciles. Y Jerry se sintió satisfecho de haber podido aportar algo al equipo.

Muchos profesionales de la psicología del deporte trabajan con entrenadores en jornadas (clínicas) o seminarios.

En la actualidad, algunos psicólogos del ejercicio físico trabajan en la industria de la salud y el acondicionamiento físico, diseñando programas que maximicen la participación y favorezcan el bienestar físico y psicológico. A veces, los profesionales se convierten en personal adjunto de apoyo en clínicas de medicina deportiva o de fisioterapia, proporcionando asistencia psicológica a los deportistas lesionados.

PSICOLOGOS DEL DEPORTE EDUCATIVOS Y CLINICOS

Los psicólogos del deporte clínicos tienen que adquirir una amplia formación psicológica para detectar y tratar a los individuos con trastornos emocionales (por ejemplo, depresión grave, tendencias suicidas), siendo autorizados por las State Boards /cámaras, ministerios del Estado/ para atender a los mismos. Asimismo, reciben un entrenamiento adicional en psicología del deporte y del ejercicio físico y en ciencias del deporte. Los psicólogos del deporte clínicos son necesarios ya que, al igual que ocurre en la población general, algunos deportistas y practicantes del ejercicio físico desarrollan trastornos emocionales graves y precisan tratamiento especial (Heyman, 1987). Dos áreas importantes del deporte y el ejercicio físico, en las que se requieren destrezas especializadas en psicología clínica del deporte, son los trastornos en la alimentación y el abuso de sustancias.

Por su parte, los psicólogos del deporte educativos no han recibido preparación para tratar a individuos con trastornos emocionales ni son psicólogos autorizados sino que, en vez de ello, han recibido una extensa formación en ciencia del deporte y el ejercicio, en educación física, y en kinesiología y en la comprensión de la psicología del movimiento humano, en el especial cuando éste tiene lugar en contextos deportivos y de actividad física. Con frecuencia, estos especialistas tienen una formación de nivel de licenciatura en psicología.

Una buena forma de imaginarse a un psicólogo del deporte educativo es como un “entrenador de la mente” quien, a través de sesiones individuales y de grupo, forma a deportistas y practicantes de ejercicio físico en las destrezas psicológicas y su desarrollo. El manejo de la ansiedad, el desarrollo de la confianza y la mejora de la comunicación son algunas de las áreas abordadas por los psicólogos del deporte educativo. Cuando los profesionales en psicología del deporte educativa se encuentran ante un deportista que tiene un trastorno emocional, lo remiten a un psicólogo clínico autorizado o, preferentemente, a un psicólogo del deporte clínico para su tratamiento.

Los psicólogos del deporte, tanto clínicos como educativos, deben tener un conocimiento completo tanto de la psicología como de la ciencia deportiva (véase cuadro 1.3). En 1991 la Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP) /Asociación para el Progreso de la Psicología del Deporte Aplicada / estableció un programa de certificación de profesionales,

Cuadro 1.3 Relación entre las ciencias del deporte y los conocimientos psicológicos con la psicología del deporte y el ejercicio físico.

| <i>Área de conocimiento</i> <i>De la ciencia del deporte</i> | | <i>Esfera de conocimientos</i> <i>psicológicos</i> |
|---|---|---|
| <i>Biomecánica</i> | } <i>Psicología del deporte y el ejercicio físico</i> | <i>Psicopatología</i> |
| <i>Fisiología del ejercicio</i> | | <i>Psicología clínica</i> |
| <i>Desarrollo motor</i> | | <i>Psicología del asesoramiento</i> |
| <i>Aprendizaje y control motor</i> | | <i>Psicología evolutiva</i> |
| <i>Medicina del deporte</i> | | <i>Psicología experimental</i> |
| <i>Pedagogía del deporte</i> | | <i>Psicología de la personalidad</i> |
| <i>Sociología del deporte</i> | | <i>Psicobiología</i> |

Que requieren una formación avanzada, tanto en psicología como en ciencia deportiva a fin de asegurar que estos tienen la preparación necesaria en ambas disciplinas para poder ser considerados especialistas del deporte y el ejercicio físico. El programa está diseñado para proteger al público de la acción de individuos no cualificados que pretenden pasar por psicólogos del deporte.

REFERENCIAS: *Robert S. Weinberg y Daniel Gould. Fundamentos DE la psicología del deporte y el ejercicio físico. Editorial Ariel Psicología*