

## TEMA I

### **ORIGEN E HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

El deporte, a tenor de su contrastada universalidad y de su progresiva implantación en todos los estratos de la sociedad, constituye uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro tiempo. Es, sin duda, una de las actividades humanas que más protagonismo y más consideración social ha alcanzado en las últimas décadas. Su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que podemos investigar y abordar este apasionante tema desde multitud de perspectivas: relacional, formativa, lúdica, técnica, profesional, comercial, política, etc.; pudiendo comprobar, de hecho, como en cualquier comunidad, al margen de las inevitables diferencias sociales, culturales y económicas, prácticamente todos los sujetos prestan atención, se divierten, sufren, se aburren, se alegran y vibran con los acontecimientos deportivos. Tanto es así que no ha de extrañar que autores de la talla de J.M. Cagigal (1966) o de G.C. Roberts (1995) consideren que las actividades deportivas satisfacen, en muchas ocasiones, algunas de las necesidades más *profundas* del hombre.

Ahora bien, a diferencia de otras áreas donde interviene la psicología, el deporte es un enrevesado mundo que mueve miles de millones y miles de millones de espectadores. Los presupuestos de algunos grandes clubes de fútbol o de baloncesto superan los 60 millones de euros por temporada, la Fórmula 1 reparte cientos de millones en premios -lo mismo puede decirse del tenis y del golf-, los Juegos Olímpicos son presenciados por gente de todo el mundo, determinadas etapas del Tour de Francia o determinados partidos de la selección pueden paralizar por completo un país, los periódicos deportivos tienen mayor número de lectores que los dedicados a cualquier otro tema, incluso, algunos deportistas llegan a ser más populares que los presidentes de sus respectivos países. Por eso, acostumbramos a decir que uno de los principales rasgos que caracterizan al deporte en la actualidad es su manifestación eminentemente competitiva. Aun más, hablamos de “*deporte*” cuando personas o grupos de personas compiten entre sí por obtener el mejor resultado, lo cual implica que, forzosamente, deportistas y entrenadores han de orientar todos sus esfuerzos hacia un objetivo principal: rendir al máximo, batir *records*, ser los mejores en su deporte, en suma, ganar. De esta forma el deporte se convierte en un

verdadero reto para el ser humano, tanto a nivel individual como colectivo y social, y no sólo para aquel que lo practica sino también para el equipo técnico que le rodea y para los investigadores interesados en la temática del alto rendimiento.

En efecto, durante los últimos años la actividad deportiva se ha incrementado extraordinariamente en las sociedades tecnológicamente avanzadas, tanto en su faceta de iniciación y práctica amateur como en el ámbito del alto rendimiento y de la competición, llegando a convertirse en un fiel exponente de su nivel de bienestar. De hecho, las sociedades que han sido capaces de superar el llamado “estado de naturaleza” y han conseguido dar cumplida respuesta a las necesidades básicas de sus miembros, han visto como la cantidad y variedad de los deportes practicados en su área de influencia ha crecido vertiginosamente, lo que a la postre ha traído consigo un importante incremento del número de técnicos y profesionales dedicados a su enseñanza y a la obtención de mayores y mejores rendimientos deportivos. Sin embargo, hemos de tener en cuenta que este vertiginoso crecimiento está íntimamente relacionado con la idea del deporte como espectáculo, como fuente de distracción, diversión y emoción; y que su resonancia, ampliada y multiplicada gracias a los modernos medios de comunicación social -especialmente la televisión-, ha permitido y facilitado la aparición de una floreciente industria relacionada con la actividad física y el deporte, una industria a la que interesa económicamente promover, impulsar y potenciar cualquier tipo de encuentro, certamen o competición deportiva.

Por otra parte, también las entidades de representación social: colegios, asociaciones de vecinos, ayuntamientos, administraciones locales o gobiernos autónomos, han incrementado los presupuestos dedicados a este tema, promocionando el deporte lúdico y popular mediante la construcción de nuevas instalaciones, la contratación de especialistas, la organización de competiciones deportivas o la subvención económica de tales actividades. Y es que el papel que cumple el deporte dentro del desarrollo de una persona no se reduce, como sabemos, únicamente al ámbito fisiológico, sino que en la práctica de cualquier actividad deportiva aparecen implicados aspectos que trascienden y sobrepasan lo estrictamente físico. Nos estamos refiriendo aquí a cuestiones tan esenciales para el ser humano como el fortalecimiento de la voluntad, la promoción del autoconocimiento, el desarrollo de la personalidad o la apreciación del trabajo continuado como camino para conseguir los logros futuros, toda una serie de cuestiones que, asociadas al deporte, afectan a la salud y bienestar de los individuos a lo largo de todo su ciclo vital.

Existe, por tanto, una íntima y forzosa relación entre la práctica deportiva y la dimensión psicológica del ser humano, entre el deporte y la psicología, y es precisamente esta certeza la que nos anima, como psicólogos que somos, a tratar de profundizar más en este fascinante tema. Compartimos la idea de Riera (1985) de que el conocimiento psicológico no debería ser patrimonio exclusivo de los psicólogos, sino que sería deseable que todos los que integran la comunidad deportiva, especialmente los entrenadores y los deportistas, tuvieran elementos de juicio suficientes para poder identificar los factores psicológicos que influyen en la práctica y en el rendimiento deportivo.

Asimismo, pensamos que la *Psicología del Deporte* es, sobre todo y antes que nada, una subdisciplina de la psicología, una especialidad de esta controvertida ciencia que trata de aplicar los principios del saber psicológico al campo de la actividad física y el deporte, y no, como se ha especulado, una disciplina perteneciente al campo de las ciencias del deporte y del ejercicio físico. Sin embargo, también somos de la opinión de que la Psicología del Deporte ha de contemplar todos aquellos cambios que se están produciendo en la organización y manifestaciones de las actividades deportivas, recreativas y competitivas como consecuencia del acceso a la práctica deportiva de nuevos grupos sociales en su tiempo de ocio. Como acertadamente señala Lorenzo (1997), la psicología, como ciencia de apoyo al deporte y al deportista que es, “*está destinada a suministrar un análisis de la vertiente psicológica de la actividad física y deportiva, para ayudar a la solución de los múltiples problemas asociados con la práctica del deporte*” (p. 35).

Por todo ello, consideramos que la *Psicología del Deporte* ha de ocuparse, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación. Precisamente, la mayoría de los estudios actuales sobre el tema apuntan a estos dos objetivos: a) aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos, y b) comprender la forma en que la participación en el deporte afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal. Así las cosas, podemos afirmar que la *Psicología del Deporte* surge como un esfuerzo sistematizado para estudiar y potenciar el comportamiento deportivo, y aunque sus primeras manifestaciones aparecen asociadas al deporte de competición, posteriormente se ha ocupado también de todas aquellas expresiones de la práctica deportiva relacionadas con el aprendizaje motor, el ocio, la salud o la integración social. En concreto, y dicho con palabras de Weinberg y Gould (1996), la *Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico* no es sino “*el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física*” (p. 8), una definición que por su

sencillez y su calado nos acerca a la verdadera dimensión de esta joven disciplina.

Para ilustrar esta idea, veamos a continuación algunos de los aspectos de la actividad física y deportiva donde interviene en gran medida la psicología, aspectos que por su alcance y su importancia han despertado la curiosidad y el interés de gran número de investigadores:

#### Principales temas de investigación en *Psicología del Deporte*

- La influencia de la práctica deportiva sobre la personalidad de los practicantes.
- El efecto positivo del ejercicio físico sobre el rendimiento profesional.
- La implicación de los procesos psicológicos en la práctica del deporte.
- El aprendizaje de destrezas motrices.
- La influencia del deporte en la adquisición de valores culturales y hábitos de conducta.
- Control de los estados emocionales negativos y cultivo de las emociones positivas.
- La preparación mental del deportista para el alto rendimiento.
- El entrenamiento en imaginación para perfeccionar la ejecución deportiva.
- La formación de las cualidades de decisión, confianza y dominio de sí mismo.
- La influencia del entorno en la práctica del deporte y el ejercicio físico.
- La facilitación del crecimiento y el desarrollo psicológico a través del deporte.
- El ejercicio físico y el bienestar psicológico.

Como se desprende del contenido de este breve e incompleto recuadro, la *Psicología del Deporte* es una ciencia dedicada fundamentalmente al estudio del comportamiento del ser humano antes, durante y después de la práctica deportiva, sobre todo en la situación de competición, donde los deportistas tratan de aprovechar al máximo sus recursos y su potencial. Precisamente, en su calidad de ciencia aplicada, la *Psicología del Deporte* trata de identificar, comprender y explicar aquellas teorías y técnicas psicológicas que pueden ser utilizadas en el deporte con objeto de mejorar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas. Ahora bien, esta especialidad psicológica también se ocupa de la investigación y del abordaje de todos aquellos problemas psicológicos asociados a la práctica deportiva que representan dificultades de interacción sana con los demás, tanto en lo que se refiere a la percepción del mundo, las actitudes hacia uno mismo, la tensión psíquica o el control del estrés, como a la incapacidad para alcanzar las metas propuestas, la insatisfacción personal o las dificultades para manejarse convenientemente en el

contexto deportivo. Tanto es así que, haciendo abstracción de las lógicas e inevitables diferencias individuales, podemos afirmar que la *Psicología del Deporte* tiene como objetivo primordial la comprensión de los factores psíquicos que intervienen en el ejercicio físico y el deporte y la explicación de sus efectos en el comportamiento y en el organismo.

### **1.1.- LA EVOLUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: ETAPAS**

Concretar el momento exacto en el que surge la *Psicología del Deporte* no es una tarea nada fácil, máxime si tenemos en cuenta que existen muy pocos estudios que investiguen con cierta profundidad el nacimiento y el desarrollo de esta especialidad psicológica en los diferentes países. De hecho, sólo algunos manuales de *Psicología del Deporte* incluyen un capítulo dedicado a describir y detallar el origen y la historia de esta disciplina, y, aun en estos excepcionales casos, lo habitual es encontrarse con un mero resumen de trabajos anteriores. Como acertadamente señala Cruz (1991), en algunos manuales el estudio de la evolución histórica se limita a un área geográfica muy concreta: Estados Unidos y Canadá (Wiggins, 1984); en otros textos, como el de Vanek y Cratty (1970), la fecha de publicación constituye una seria limitación, ya que, a pesar de su exactitud, no se analizan las últimas y más productivas etapas de esta disciplina; y en el resto de los tratados, por lo que sabemos, sólo se acostumbra a citar los trabajos pioneros y a los autores más importantes de Europa, Estados Unidos y Canadá. Sin embargo, y a pesar de todas estas limitaciones, “*uno encuentra que necesita conocer el pasado, no para predecir el futuro, sino más bien para entender el presente*” (Boring, 1963, p. 89).

En este sentido, merece la pena recordar aquí que la *Psicología del Deporte* es una ciencia joven, y que, como todo el mundo sabe, tratar de historiar acontecimientos recientes siempre entraña una cierta dificultad. Además, si a esta reconocida dificultad se añade que son pocos los trabajos que han investigado los orígenes de esta ciencia y aún menos los que han intentado establecer etapas en su desarrollo (Feige, 1977; Hanin, 1980; Landers, 1983; Wiggins, 1984; Cruz, 1991; Weinberg y Gould, 1996; Lorenzo, 1997), nos encontramos con que la tarea de investigación histórica se complica todavía más. Con esto no queremos decir, por supuesto, que sea imposible determinar el origen y concretar el desarrollo histórico de la *Psicología del Deporte*, al contrario, pensamos que es la orientación teórica de los autores que se han ocupado del tema, su familiaridad con el deporte, así como la metodología específica que han desarrollado, lo que ha dado lugar a propuestas teóricas a veces tan disímiles.

En cualquier caso, consideramos que es imprescindible conocer el desarrollo histórico de la *Psicología del Deporte*, saber cómo se han ido construyendo las bases teóricas y prácticas de esta novedosa ciencia, observar cuáles han sido sus principales temas de estudio, examinar sus herramientas de trabajo, determinar su área de influencia, en suma, profundizar en los orígenes y la evolución de una ciencia aplicada que adquiere solidez y prestigio a pasos agigantados. Por ello, y por que pensamos que “*no se puede llegar a conocer de forma adecuada una ciencia si se ignora su historia*” (Comte, 1830), en este apartado vamos a dar algunas claves que pueden ayudar a descifrar cuáles han podido ser las fuentes y los fundamentos de esta joven disciplina, unas claves que encuentran su justificación y su valor en los magníficos trabajos de Jaime Cruz (1997) y de José Lorenzo (1997) sobre este fascinante tema.

Podemos comenzar señalando que, pese a contar con una serie de trabajos pioneros realizados en Europa y en Estados Unidos a finales del siglo XIX, el reconocimiento oficial de esta ciencia no tuvo lugar hasta la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma (1965), y que, de hecho, su aceptación académica e institucional no se produjo hasta el año 1986, fecha en la que la American Psychological Association (APA) creó la división 47: Exercise and Sport Psychology. No obstante, es importante recordar que ya en el primer cuarto del siglo XX se manifiesta un considerable interés por la aplicación de los principios de la psicología al deporte, y que, desde entonces, ese interés ha ido creciendo de tal forma que, en la actualidad, se puede hablar de la *Psicología del Deporte* como de una especialidad psicológica consolidada.

Por lo demás, y de acuerdo con el criterio de mayor utilidad, podemos decir que en el desarrollo de la *Psicología del Deporte* se pueden distinguir, al menos, cuatro fases o etapas:

- 1) En primer lugar, la que se ha dado en llamar etapa de los **Precursores** (1890-1919), una etapa en la que se recogen y detallan los intuitivos trabajos de algunos autores pioneros que tratan de poner de relieve la importancia de los factores psicológicos en la práctica del deporte y el ejercicio físico. En general, son trabajos aislados, muy centrados en los intereses personales de los investigadores y realizados con el rudimentario arsenal metodológico de la época.
- 2) La segunda etapa, que puede ser considerada como una fase preparatoria para la cristalización de la Psicología del Deporte, es la denominada etapa de **Formación** (1920-1944). Se trata, a grandes rasgos, de un intervalo

histórico caracterizado por la formulación de distintas concepciones teóricas y de investigación específicamente ideadas para dar respuesta a las demandas provenientes del entorno deportivo. En esta etapa destacan los trabajos de los psicólogos que son mayoritariamente considerados como los “padres” de esta ciencia: Alexander Puni y Peter Rudik en la extinta Unión Soviética, y Coleman Griffith en los Estados Unidos.

- 3) La tercera etapa, llamada de ***Crecimiento*** (1945-1964), se inicia tras la Segunda Guerra Mundial con aportaciones sistemáticas a esta especialidad de la Psicología aplicada al deporte, sobre todo en el campo del aprendizaje motor, de la evaluación y de la personalidad.
- 4) La cuarta y última etapa es denominada fase de ***Consolidación*** (1965-Actualidad), un período histórico, todavía sin concluir, en el que se observa la aparición de estudios dedicados tanto a la investigación como a la evaluación y la intervención.

Este ordenamiento histórico, que a pesar de su precisión no deja de ser una propuesta forzosamente provisional, ha sido elaborado en función de tres criterios fundamentales: a) la docencia académica impartida; b) la investigación realizada; y c) la literatura publicada; tres criterios que nos garantizan, cuando menos, un abordaje profundo y exhaustivo del tema.

A continuación se describen algunos de los principales acontecimientos que caracterizan y dan contenido a cada uno de estos cuatro períodos históricos en los países con mayor tradición en *Psicología del Deporte*.

#### **1.1.1.- ETAPA DE LOS PRECURSORES (1890-1919)**

Al investigar cuáles han podido ser los orígenes de la *Psicología del Deporte* en Europa, podemos remontarnos sin dificultad hasta los comienzos mismos de la psicología experimental en el laboratorio de Wilhelm Wundt, en Leipzig. En dicho laboratorio, tal y como señala Caparrós (1985), la temática del *tiempo de reacción* y de la *cronometría mental* (tiempos de reconocimiento, elección, discriminación, etc.), estudiados con el procedimiento sustractivo desarrollado por Donders (1868), ocuparon un lugar destacado tras las investigaciones sobre sensación y percepción. Sin embargo, a pesar de la importancia y originalidad de estas investigaciones, hay que señalar que Wundt y sus colaboradores nunca parecieron interesarse por los tiempos de reacción como una respuesta motriz interesante de estudiar por sí misma, sino como una

técnica experimental que permitía evaluar con cierta precisión diferentes procesos mentales.

Algunos años más tarde, Woodworth (1899) realizó en Estados Unidos una de las primeras investigaciones sistemáticas sobre las destrezas motrices de las que se tiene noticia. En ella, este célebre investigador de Massachusetts trataba de identificar algunos de los principios básicos que rigen los movimientos rápidos del brazo y de la mano. Asimismo, y ya dentro de las teorías del aprendizaje, el reflexólogo ruso Bechterev (1913) estudió por estas fechas los reflejos motores condicionados; Watson (1907) el encadenamiento de las respuestas motrices y Thorndike (1909) el aprendizaje y la motivación de los niños, utilizando, para ello, tareas motrices como la escritura manual.

Con todo, la mayor parte de los trabajos anteriormente citados todavía no relacionaban de forma directa la psicología con el deporte. Es más, a pesar de investigar diversos factores de aprendizaje y estudiar diferentes destrezas motrices, los psicólogos de esta etapa apenas si mostraban interés por el estudio sistematizado del ejercicio físico y el deporte. De hecho, tuvieron que ser los profesionales de la *Educación Física* los que, trabajando directamente con los deportistas, se dieran cuenta de la importancia que los factores psicológicos tienen en el desarrollo de toda actividad deportiva, especialmente, en los deportes de competición. Vale decir aquí que, en gran medida, los psicólogos de la época fueron atraídos hacia este campo por los expertos en *Educación Física* y, a partir de sus demandas, la psicología académica fue prestando una atención cada vez más creciente al complejo mundo de la actividad física y el deporte.

En cualquier caso, tal y como señala Lorenzo (1997), es importante destacar que los primeros trabajos de esta etapa fueron fundamentalmente teóricos y que, por este motivo, la mayoría de ellos no contaban con una base experimental que los pudiera legitimar. Generalmente, eran trabajos “*basados en reflexiones personales, trabajos que intentaban explicar por qué los expertos en la actividad física y los deportistas debían tener en cuenta los factores psicológicos y qué beneficios podrían obtenerse de la práctica del deporte y el ejercicio físico*” (p. 18). De hecho, algunas de las propuestas teóricas más interesantes en este campo intentaban explicar por qué los seres humanos juegan y por qué el juego afecta positivamente a su desarrollo. Así, por ejemplo, en el libro de Lesgaft *Guía de la educación física de los niños en edad escolar* (1901) se señala, por una parte, la necesidad de elaborar, desde una perspectiva científica, las bases de la actividad física y, por otra parte, se describen los beneficios de la educación física en el desarrollo mental infantil. Otro tanto sucede en la obra de Pierre de Coubertin, barón de Coubertin, quien en sus

*Ensayos sobre Psicología del Deporte* (1913), reconoce y analiza el deporte como una poderosa herramienta educativa, aunque también considera que es un excelente medio de expresión estética y un eficaz instrumento para lograr el equilibrio emocional.

Por otra parte, uno de los trabajos teóricos más reconocidos y citados de la época fue el de G.T.W. Patrick (1903), un magnífico trabajo que, desde una perspectiva psico-social, trataba de identificar los motivos que atraían a las grandes masas de espectadores a los partidos de fútbol americano. Este autor, tras haber investigado y comparado diferentes hipótesis teóricas acerca de la finalidad del juego, defendía que una de las características más representativas del hombre civilizado de entonces era la inhibición emocional, y que un partido de fútbol actuaba como una especie de catarsis -descarga emocional- para los asistentes, liberando los sentimientos reprimidos y permitiéndoles regresar de forma más productiva a las obligaciones de la vida cotidiana.

En lo que a la investigación experimental se refiere, los trabajos pioneros hay que situarlos en Estados Unidos a finales del siglo XIX y comienzos del XX. Fundamentalmente, son experimentos centrados en el aprendizaje motor (tiempo de reacción, programación de la práctica, transferencia del aprendizaje, etc.), un tema que por su importancia y su calado resulta esencial para entender todo lo que acontece en el entrenamiento y la competición deportiva. A continuación, se resumen las cuatro investigaciones que consideramos más importantes por las implicaciones que tienen para los dominios de la *Psicología del Deporte*:

- En el primer trabajo, George W. Fitz (1895) construyó un aparato para medir los tiempos de reacción en la situación de velocidad y precisión de tocar un objeto, presentado repentinamente en una posición inesperada para el sujeto. Este estudio, realizado “*para evaluar el poder de un individuo para tocar con rapidez y precisión un objeto que se le presentaba de repente, en una posición inesperada*” (Fitz, 1895, p. 37), puso de manifiesto algo obvio: que los deportes que precisan respuestas rápidas y exactas para una buena ejecución se ven favorecidos por la rapidez en la percepción de un estímulo.
- En el segundo estudio, que algunos consideran el primer experimento en *Psicología del Deporte*, Norman Triplett (1898), un investigador de la Universidad de Indiana entusiasta del ciclismo, observó que los ciclistas corrían más rápido cuando iban en compañía de otros y más rápido aún cuando competían contra otros ciclistas. A partir de sus propias

observaciones y de la obtención del registro de los tiempos oficiales de varios ciclistas en diferentes pruebas de la temporada de 1897, Triplett comprobó que estos corrían más rápidamente cuando competían con otros ciclistas que cuando participaban solos. De estas observaciones concluyó que la presencia de otro competidor ejercía un efecto dinamizador que hacía surgir la motivación competitiva y se traducía en una mejor actuación y rendimiento.

- En el tercer trabajo, W.G. Anderson (1899), descubrió que la fuerza ganada levantando pesos con un solo brazo se transfiere al otro brazo. Al estudiar la transferencia de la fuerza muscular, encontró que los sujetos que levantaban un peso determinado con el brazo derecho, una serie de veces, durante varios días, obtenían no sólo ganancia de fuerza en dicho brazo, sino también en el brazo izquierdo con el que no practicaba.
- En el cuarto y último estudio de los mencionados, R.A. Cummins (1914), un profesor de psicología de la Universidad de Washington, realizó uno de los primeros experimentos encaminados a analizar el valor que tiene el deporte en el desarrollo de diferentes habilidades físicas y psicológicas. En concreto, Cummins trataba de evaluar los efectos de la práctica del baloncesto en las reacciones motrices, la atención y la sugestibilidad, mediante una serie de tests que se administraban al comienzo de la temporada y al cabo de tres meses. Desafortunadamente, los resultados del trabajo de Cummins no permiten extraer conclusiones claras, sin embargo, pensamos que su trabajo merece ser citado aquí porque implica un enfoque empírico del tema.

Como resumen de este apartado, podemos señalar que los estudios experimentales sobre el aprendizaje y el rendimiento motor son los que aportan en este período histórico las contribuciones más concretas al ámbito de lo que hoy se conoce como *Psicología del Deporte*. Por este motivo, tal y como sugieren Riera (1989), Browne y Mahoney (1982) y Lowe y Walsh (1978)), nuestro punto de vista es que la psicología deportiva tiene sus raíces en el área del aprendizaje y la ejecución motora, un área que con el paso del tiempo ha llegado a ser punto de obligada referencia en las investigaciones sobre el rendimiento deportivo. Por otra parte, también es preciso señalar que el interés de la psicología por el fenómeno deportivo adquiere en esta época un gran impulso debido, principalmente, al movimiento olímpico que se origina a finales del siglo XIX gracias a la iniciativa y al esfuerzo del barón Pierre de Coubertin, quien consigue que, en 1896, se retome el espíritu de las olimpiadas de Grecia con la aparición de los Juegos Olímpicos modernos.

ESTUDIOS AFINES A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (1890-1919)

Principales estudios publicados en Europa

- 1901- Lesgaft escribe la *Guía de la educación física de los niños en edad escolar*.
- 1901- Jusserand publica un libro sobre Psicología del fútbol.
- 1912- Barth publica *El poder mental y la formación del carácter a través del ejercicio físico*.
- 1913- Benary finaliza su tesis doctoral sobre “*La teoría Psicológica del Deporte*”.
- 1913- De Coubertin publica sus *Ensayos sobre Psicología del Deporte*.

Fuente: Konzag (1990) y Vanek y Cratty (1970)

\*\*\*\*\*

Principales trabajos publicados en Estados Unidos

- 1895- Fitz idea un aparato de tiempo de reacción para predecir la habilidad deportiva.
- 1898- Triplett estudia el efecto de la presencia de otros competidores en el rendimiento.
- 1900- Davies prueba que la fuerza ganada ejercitando un brazo se transfiere al otro.
- 1900- Scripture estudia la relación deporte-personalidad en niños de reformatorio.
- 1903- Patrick trata de identificar los motivos que atraen a los espectadores al fútbol.
- 1903- Krohn subraya el valor de la Psicología en la formación del profesor de Educación Física.
- 1911- Starch realiza experimentos sobre los métodos de aprendizaje de tareas motrices.
- 1914- Cummins estudia los efectos de la actividad física en la motricidad y la atención.
- 1916- Murphy aplica técnicas psicológicas al aprendizaje del lanzamiento de jabalina.

Fuente: Davis, Huss y Becker (1995)

### **1.1.2.- ETAPA DE FORMACIÓN (1920-1944)**

Este intervalo histórico, de apenas veinticinco años de extensión, se puede considerar como una fase preparatoria, rudimentaria pero necesaria, para la cristalización de la Psicología del Deporte. Es un período caracterizado, fundamentalmente, por la aparición de ciertos estudios e investigaciones sobre la formación del hábito motor, los tiempos de reacción y la influencia del deporte en la personalidad, que actualmente son considerados como: “*los antecedentes inmediatos de la Psicología del Deporte*” (Cruz, 1997, p. 18). Estos trabajos, todavía esporádicos y sin un programa de investigación coordinado, fueron realizados por algunos de los autores que, aún hoy en día, siguen siendo considerados como los “padres” de la *Psicología del Deporte*: A. Puni y P. Rudik en la antigua Unión Soviética, y C. Griffith en los Estados Unidos. En general, son trabajos aislados, informales, sin apenas continuidad, específicamente ideados, eso sí, para dar respuestas concretas a las demandas provenientes del entorno deportivo.

Pasemos, pues, a describir y detallar los antecedentes inmediatos de la *Psicología del Deporte*, tanto en Europa como en Estados Unidos:

#### ***1.1.2.1. Antecedentes de la Psicología Deportiva en Europa (1920-1944)***

La *Psicología del Deporte* se inició de forma sistemática en Europa en el primer cuarto del siglo XX. Al parecer, unos años después de haber finalizado la Primera Guerra Mundial, varios Institutos de Educación Física europeos introdujeron cursos obligatorios de psicología deportiva en el currículo de los futuros profesionales de la actividad física. En este aspecto, recuerdan Riera y Cruz (1991), destaca la labor de un equipo de investigadores de los Institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín: R.W Schulte, N. Sippel y F. Giese, tres profesionales de la psicología que, durante el período comprendido entre los años 1921 y 1928, escribieron varias obras sobre psicología de la actividad física y el deporte que cubrían tanto aspectos filosóficos como experimentales y aplicados. Asimismo, en el período anterior a la Segunda Guerra Mundial, destacan las investigaciones de Otto Klemm sobre aprendizaje motor en la Universidad de Leipzig. Este autor, junto a F. Krueger, escribió *Motorik* (1938), un libro que, según afirman los especialistas, constituye uno de los primeros manuales modernos sobre aprendizaje motor. También es importante señalar que, en esta época, se crea en Berlín el que puede ser considerado como el primer laboratorio de *Psicología del Deporte*. Ideado y realizado por Carl Diem

en 1920, la aparición de este laboratorio marca para algunos el comienzo de la psicología deportiva a nivel mundial.

En la antigua Unión Soviética, en cambio, después de los escritos pioneros de Lesgaft (1901) sobre los beneficios psicológicos derivados de la práctica de la actividad física, apenas si se publicaron trabajos importantes en el ámbito de la *Psicología del Deporte* hasta el comienzo de los años veinte. De hecho, la Revolución Rusa de 1917 condicionó y supuso un forzado paréntesis no sólo para la investigación, sino también para la participación en actividades deportivas, un paréntesis que terminó cuando los bolcheviques emprendieron la tarea de la educación físico-deportiva del pueblo. Sus primeras realizaciones, ya entrados en los años veinte, fueron los Institutos de Cultura Física, unos flamantes centros oficiales especializados en la formación y preparación de deportistas de alto nivel. En cada uno de estos Institutos se creó un Departamento de Psicología de la Educación Física y de las Actividades Deportivas, organismo que asumió y emprendió la investigación y la aplicación de los principios del saber psicológico al ámbito de la actividad física y el deporte. Así, por ejemplo, P. Rudik realizó varios experimentos en Moscú (1925) sobre el tiempo de reacción; A.Z. Puni estudió en Leningrado (1929) la influencia que la participación en un determinado deporte –el esquí, en su caso– tenía en el desarrollo de la personalidad del deportista; Y. Hanin, también en Leningrado, comenzó en esta época sus investigaciones sobre el fenómeno de la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo; y así un breve pero productivo etcétera de autores y temas de investigación.

Sin embargo, tal y como señala Cruz (1997), los trabajos de los años veinte eran, todavía, esporádicos y restrictivos, se llevaban a cabo de forma intuitiva y, desafortunadamente, no formaban parte de un programa de investigación coordinado. En este sentido, un hecho tremendamente importante para el desarrollo de la *Psicología del Deporte* en la Unión Soviética fue la creación del Instituto Central de Investigación Científica para el Estudio de la Educación Física en Moscú (1930). El objetivo principal de este Instituto era coordinar las investigaciones que se realizaban en las diferentes ciencias aplicadas al deporte (biología, fisiología, biomecánica, psicología, medicina ...) a fin de mejorar, en todos los aspectos posibles, la preparación del deportista para la competición. Durante los primeros años, la investigación psicológica del Instituto se centró, principalmente, en el estudio de diferentes técnicas de evaluación psicológica: tests de inteligencia, tests de personalidad y tests de reacción motora; más tarde, derivó hacia el estudio del concepto, algo confuso, de “poder mental”, un concepto que estaría formado por rasgos de personalidad tan significativos como el valor, la determinación, la tenacidad, la resistencia o la autodisciplina;

para, finalmente, orientar su rumbo hacia el estudio de las tensiones que los atletas presentan en los momentos previos a la competición.

La coordinación y supervisión de la investigación psicológica realizada por este Instituto le fue encomendada a uno de los padres de la *Psicología del Deporte*: Peter Rudik, quien, en 1936, publicó *Psychologie: ein lehrbuch fur turnlehrer, sportlehrer und trainer*, uno de los primeros manuales de *Psicología del Deporte*. Desafortunadamente, con el paso de los años el rendimiento deportivo de los atletas de elite se convirtió en una verdadera obsesión en los países del antiguo *Bloque del Este*, una obsesión que condujo a la aplicación pragmática de toda aquella técnica psicológica que, hipotéticamente, pudiera ayudar al deportista a alcanzar el objetivo buscado. De hecho, con el único propósito de enseñar al atleta a controlar sus procesos fisiológicos, se probaron desde la hipnosis hasta el yoga, desde la relajación corporal hasta el control mental, técnicas específicamente concebidas para actuar sobre una variable: la ansiedad, una variable cuyo *dominio* se consideraba fundamental en el proceso de ejecución deportiva. Vale decir aquí que, en esta etapa de formación, el control de la tasa cardíaca, de la temperatura corporal, de la tensión muscular y de las reacciones emocionales ante situaciones de tensión eran los objetivos más representativos del tratamiento psicológico en los Países del Este.

En cualquier caso, a pesar del interés inicial mostrado por este tipo de técnicas de evaluación psicológica, a partir de 1936 se produjo en la antigua Unión Soviética una importante reacción contra los tests de inteligencia y personalidad por considerarlos discriminatorios. Este hecho supuso que los psicólogos del deporte tuvieran que recurrir mucho más a menudo a la observación continuada de entrenamientos y competiciones en orden a evaluar y potenciar el rendimiento de los deportistas. En cuanto a la investigación, a pesar de la pretendida coordinación del Instituto Central de Moscú, “*el número de tópicos era extenso y con poca relación entre ellos*” (Riera y Cruz, 1991, p. 18). En cambio, a nivel aplicado se empiezan a concretar los tres temas de estudio que harán inconfundible a este período histórico: a) las motivaciones e intereses de los atletas por la práctica deportiva; b) las características de personalidad que dan significado al concepto de “*poder mental*”; y c) las tensiones de los atletas previas a la competición, tres temas que, paulatinamente, permitirán que se vaya concretando el campo de estudio de la *Psicología del Deporte* como disciplina autónoma.

Así pues, la *Psicología del Deporte* de esta época gira fundamentalmente en torno a los conceptos de ansiedad y personalidad como los puntos clave de estudio e investigación. Es, en estos momentos previos a la Segunda Guerra

Mundial, “una disciplina descriptiva y especulativa que prácticamente no ha desarrollado formas específicas de intervención que resulten replicables y sean eficaces” (Gil y Delgado, 1994, p. 3). Técnicas de actuación global como la relajación o la hipnosis figuran entre sus herramientas de trabajo, mientras que el empleo de conceptos pobremente definidos como personalidad, dominancia, frustración, etcétera, hacen difícil el trabajo de corte científico desde sus presupuestos. Con todo, es necesario subrayar que la mayor parte de los psicólogos del deporte de los Países del Este conceden, como característica distintiva de esta etapa, una atención cada vez mayor a la preparación psicológica del deportista para la competición.

#### LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EUROPA (1920 – 1944)

##### Alemania

En 1920, C. Diem crea en Berlín el primer laboratorio de *Psicología del Deporte*.

Entre 1920 y 1930 se publican varios libros para los alumnos de Educación Física:

- *Geist im sport* (Espíritu en el deporte), de F. Giese.
- *Leibesübungen und die geistige arbeit* (Ejercicio físico y actividad mental), de H. Sippel.
- *Leib und Seele im sport* (Cuerpo y espíritu en el deporte), de R. Schulte.

En 1938, O. Klemm, un profesor de la Universidad de Leipzig, publica uno de los primeros manuales de aprendizaje motor.

##### Unión Soviética

En 1925, P. Rudik publica en Moscú sus primeros trabajos sobre el tiempo de reacción.

En 1929, A.Z. Puni realiza en Leningrado sus estudios sobre personalidad y deporte.

En 1936, Rudik publica uno de los primeros manuales de Psicología del Deporte: *Psicología: un manual para educadores físicos, profesores de deporte y entrenadores*.

### **1.1.2.2. Antecedentes de la Psicología Deportiva en Norteamérica (1920-1944)**

En Estados Unidos, la figura más sobresaliente en este período histórico fue, sin lugar a dudas, Coleman Griffith, un investigador de la Universidad de Illinois que, ya en 1918, había realizado varias observaciones informales sobre los factores psicológicos implicados en el fútbol y el baloncesto. Considerado por muchos como el “padre” de la *Psicología del Deporte* en Norteamérica, Griffith creó en la Universidad de Illinois (1925) un auténtico laboratorio de psicología para investigar, como acertadamente indica Lorenzo (1997), un vasto “conjunto de problemas psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo” (p. 20). Este laboratorio, el *Athletic Research Laboratory*, tenía dos áreas de investigación: una de ellas dedicada a la investigación fisiológica y otra a la psicológica, siendo, por tanto, el primer laboratorio de *Psicología del Deporte* de Estados Unidos y uno de los primeros del mundo –en aquel momento, tal y como señala Wiggins (1984), sólo existían el de Carl Diem en la Deutsche Hochschule for Leibesübungen de Berlín y el de Alexander Puni en el Instituto de Cultura Física de Leningrado-.

Aunque Griffith dedicó la mayor parte de su tiempo a la investigación experimental de laboratorio, también recurrió a las observaciones de campo y a las entrevistas cuando el tema de estudio así lo exigía. Asimismo, diseñó numerosos tests y fue el primer profesor americano en impartir, en 1923, un curso sobre *Psicología del Deporte* en la universidad: *Psychology of athletics*. Al tiempo que impartía sus clases de psicología, nos recuerda Cruz (1997), Griffith realizaba estudios de laboratorio y se preocupaba de extender los conocimientos derivados de sus investigaciones entre los entrenadores y los deportistas. Baste decir que, entre 1919 y 1931, publicó cerca de veinticinco artículos sobre *Psicología del Deporte* –la mayoría de ellos en el *Athletic Journal*- y dos libros ya clásicos: *Psychology of Coaching* (1926) y *Psychology of athletics* (1928). Desafortunadamente, en 1932, debido a la depresión económica y a la consiguiente retirada de la ayuda financiera, Griffith se ve obligado a dimitir como director del *Athletic Research Laboratory* y a restringir su actividad profesional a la enseñanza universitaria.

No obstante, en 1938, Griffith tuvo una nueva oportunidad de dedicarse a sus temas preferidos de investigación al ser contratado como psicólogo del deporte por uno de los equipos más importantes de la liga americana de béisbol: los Chicago Cubs. Provisto de un buen laboratorio y con facilidades para filmar, Griffith realizó diversas pruebas y aplicó numerosos tests a los jugadores de este prestigioso equipo a fin de estudiar el aprendizaje motor, la personalidad, el

liderazgo y otros factores psicosociales. Al terminar este proyecto, se dedicó durante los seis años siguientes a sus tareas de profesor de psicología educacional hasta que, en 1944, fue nombrado rector de la Universidad de Illinois, cargo que ocupó hasta su jubilación en 1953 (Gould, 1976).

La principal conclusión que se desprende de la revisión del trabajo de Griffith es que sus contribuciones, aunque importantes, tuvieron muy poca incidencia en el ámbito de la *Psicología del Deporte* de la época. A pesar de ser una de las figuras más significativas y respetadas de la psicología deportiva, tanto dentro como fuera de los Estados Unidos, su línea de trabajo no tuvo continuadores, razón por la cual Kroll y Lewis (1970) describen a este autor como “*un profeta sin discípulos*” (p. 4). En realidad, afirma Williams (1991), “*estaba mucho más interesado en el aprendizaje motriz que en la psicología del deporte*” (p. 31). Tanto es así que el núcleo principal de sus investigaciones se orientó principalmente hacia las áreas del aprendizaje (atención, memoria, emoción, motivación, etc.) y de las habilidades motrices (coordinación, tiempos de reacción, equilibrio, plasticidad, etc.) y sólo, en menor medida, hacia el área de la personalidad (ansiedad, agresividad, confianza, imagen de sí mismo, etc.).

Por otra parte, también es importante señalar que en este período histórico, concretamente en 1930, se crearon los primeros laboratorios de aprendizaje motor. Los iniciadores fueron John Lawther, en la Universidad de Pennsylvania, y Clarence Ragdale, en la Universidad de Wisconsin. Este último, además, escribió uno de los primeros manuales de aprendizaje motor de los que se tiene constancia: *Psychology of motor learning* (1930). No obstante, desde los años treinta hasta el inicio de la Segunda Guerra Mundial, sólo hubo investigaciones aisladas y sin continuidad sobre aprendizaje motor. Los experimentos de Miles (1928 y 1931) y Miles y Graves (1931) sobre el tiempo de reacción constituyen, tal vez, la única excepción digna de reseñar. Por lo demás, destacar que en esta etapa sólo la investigación sobre el aprendizaje de destrezas motrices recibió un fuerte impulso en Estados Unidos, si bien tuvo que adaptarse a las necesidades de las Fuerzas Armadas, en especial, a la selección y entrenamiento de pilotos.

En resumen, en esta etapa de “formación” de la *Psicología del Deporte*, una etapa que comprende desde 1920 hasta la terminación de la Segunda Guerra Mundial en 1944, unos cuantos profesionales de la Psicología pusieron de manifiesto la relevancia de los factores psicológicos en la práctica deportiva, realizaron numerosas investigaciones en este campo y consiguieron, aunque la psicología deportiva no había surgido aún como disciplina independiente, sentar las bases de lo que hoy es una especialidad aplicada de la Psicología.

### LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN ESTADOS UNIDOS (1920-1944)

#### Coleman Griffith

En 1918, investiga los factores psicológicos implicados en el fútbol y el baloncesto.  
Entre 1919 y 1931, publica cerca de 25 artículos sobre Psicología del Deporte.  
Entre 1925 y 1932, realiza sus investigaciones en el Athletic Research Laboratory.  
En 1926, publica *Psicología del entrenamiento*, obra enfocada a mejorar los métodos de entrenamiento.  
En 1928, publica *Psicología de los deportistas*, libro en el que describe cómo los principios psicológicos se relacionan con el rendimiento deportivo.  
En 1938, es contratado como psicólogo deportivo del Chicago Cubs de béisbol.  
En 1939, se dedica a impartir clases de Psicología de la Educación en la universidad.

#### Hechos principales

En 1928, W. Miles estudió los tiempos de reacción en jugadores de fútbol americano.  
En 1930, J. Lawther y C. Ragdale crean los primeros laboratorios de aprendizaje motor.  
En 1930, C. Ragdale publica uno de los primeros manuales de aprendizaje motor: *Psychology of motor learning*.  
En 1931, W. Miles y B. Graves realizan varios estudios sobre los tiempos de reacción.  
En 1939, se auspicia e impulsa la investigación sobre aprendizaje de destrezas motrices.

Fuente: Gould y Pick (1995)

### 1.1.3.- ETAPA DE CRECIMIENTO (1945-1964)

A partir de la Segunda Guerra Mundial, y quizá como resultado de la influencia del conductismo –corriente que dominaba de forma casi exclusiva la psicología de la época-, se produjo en Norteamérica y, en menor medida, en Europa, un notable aumento de las investigaciones sobre aprendizaje y desarrollo motor (Cruz, 1997). En un primer momento, al menos en lo que a Estados Unidos se refiere, estas investigaciones se llevaron a cabo gracias a programas financiados por las Fuerzas Aéreas, programas específicamente diseñados para seleccionar y entrenar a pilotos de combate. Posteriormente, los estudios sobre aprendizaje motor pasaron a realizarse en las Facultades de Educación Física. Desde entonces, puede asegurarse que el aprendizaje motor

ha sido una constante en las ciencias del deporte, convirtiéndose en el ámbito por excelencia del trabajo psicológico orientado a la práctica deportiva (Lorenzo, 1997).

Por lo demás, a medida que el aprendizaje motor va consolidándose como tema central de investigación en las universidades americanas y europeas, también el estudio de las variables de personalidad, especialmente el estrés, va cobrando una notable importancia en esta época. En este sentido, hay que destacar las investigaciones de M. Howel (1953) sobre la influencia del estrés en el rendimiento deportivo, los trabajos de W. Johnson (1949) sobre las reacciones emocionales de los deportistas y, especialmente, los estudios de Neumann (1957) sobre las diferencias de personalidad entre deportistas que compiten, deportistas que practican deportes recreativos y no deportistas. Sin embargo, no fue hasta comienzos de los sesenta cuando los psicólogos, al menos los americanos, comenzaron a trabajar directamente con deportistas. Los pioneros fueron Bruce Ogilvie y Thomas Tutko, que utilizaron tests y escalas de evaluación para estudiar los rasgos de personalidad de los deportistas de elite.

En cualquier caso, antes de adelantar acontecimientos, habremos de revisar y comentar por riguroso orden cronológico algunos de los principales hechos relacionados con la *Psicología del Deporte* en esta etapa de *crecimiento*, tanto en Estados Unidos y Europa Occidental como en los Países del Telón de Acero, al Este de Europa.

#### ***1.1.3.1. Avances de la Psicología Deportiva en Estados Unidos (1945-1964)***

Según los datos recopilados por Schmidt (1982), durante la Segunda Guerra Mundial se realizaron en Estados Unidos numerosas investigaciones sobre el aprendizaje motor, investigaciones que, en su mayoría, estaban pensadas para seleccionar pilotos de aviación en función de sus habilidades perceptivo-motrices e intelectuales. Arthur Melton, por ejemplo, elaboró un sofisticado programa de evaluación psicomotriz para las Fuerzas Aéreas, un programa que, una vez finalizada la contienda, continuó ampliándose y desarrollándose gracias al concurso y la financiación del Departamento de Defensa. Buena prueba de ello es la creación, en 1949, del Centro de Investigación de Recursos Humanos de las Fuerzas Aéreas Estadounidenses, un centro fundado por el propio Melton en el que, como es sabido, E. Fleishman (1957) llevó a cabo sus conocidos trabajos sobre diferencias individuales y habilidades perceptivo-motrices.

Como acertadamente señala Schmith (1982), el considerable aumento de las investigaciones sobre el aprendizaje motor en este período puede deberse a dos razones concretas: a) que los estudios dedicados a seleccionar pilotos, pese a no alcanzar el éxito esperado, demostraron a los investigadores que el entrenamiento es más importante que la selección cuando se trata de conseguir unos pilotos de aviación hábiles; y b) que las modernas teorías del aprendizaje, especialmente la de Hull (1943), inspiraron nuevas hipótesis para efectuar investigaciones en el campo de las destrezas motrices. En este sentido, señalan Riera y Cruz (1991), habremos de destacar los experimentos realizados para comprobar los efectos de los procesos de fatiga y recuperación en la ejecución, especialmente por sus implicaciones para la distribución de la práctica en el aprendizaje de cualquier destreza motriz.

Por otra parte, a finales de los años cincuenta, ya existían suficientes investigaciones sobre aprendizaje y desarrollo motor como para que Robert y Carol Ammons fundaran una revista específica: *Perceptual and Motor Skills*, una revista dedicada íntegramente al estudio, comprobación y divulgación de los conocimientos propios de este campo. Sin embargo, a pesar de esta ventajosa circunstancia, los trabajos sobre aprendizaje motor realizados por psicólogos disminuyeron de forma alarmante a comienzos de los sesenta. Tanto es así que sólo algunos años más tarde, en 1966, Ina y Edward Bilodeau “patrocinaron una especie de “funeral académico” de la investigación sobre destrezas motrices, en la Universidad de Tulane” (Riera y Cruz, 1991, p. 21).

En cualquier caso, al mismo tiempo que disminuía el interés por el aprendizaje motor entre los psicólogos, aumentaba el número de profesionales de la educación física interesados por el tema. De hecho, poco después de finalizar la Segunda guerra Mundial, ya se habían introducido cursos sobre *Aprendizaje y Desarrollo Motor* en las Facultades de Educación Física. Entre dichos cursos, hay que destacar por su riguroso enfoque experimental y su proyección los impartidos por John Lawther en la Universidad de Pennsylvania, Arthur Slater-Hammel en Universidad de Indiana y, especialmente, Franklin Henry en la Universidad de California. Este último, considerado como el “padre” de la investigación en conducta motriz aplicada a la educación física, inició en Berkeley los que se consideran los primeros trabajos sistemáticos sobre el aprendizaje de tareas motrices representativas de destrezas deportivas.

Como consecuencia de la introducción de estos cursos sobre aprendizaje y desarrollo motor, se iniciaron a comienzos de los cincuenta varios proyectos de investigación y varias tesis doctorales sobre *Psicología del Deporte*. Entre dichas investigaciones sobresalen una serie de estudios sistemáticos –Johnson

(1949); Harmon y Johnson (1952); Howel (1953); Ryan (1961); Ulrich (1957); Hennis y Ulrich (1958) y Ulrich y Burke (1957)- enfocados a evaluar los efectos del estrés en la personalidad y en el rendimiento deportivo. El magnífico libro de W. Johnson (1960), *Science and medicine of exercise and sport*, recoge y resume la mayor parte de estos trabajos, unos trabajos que, con el paso del tiempo, han alcanzado un valor y una repercusión que los hacen, cuando menos, dignos de mención.

Sin embargo, a pesar de todas estas investigaciones sobre el aprendizaje motor, el estrés y el rendimiento deportivo, a finales de los años cincuenta los psicólogos del deporte americanos no habían iniciado todavía los trabajos de asesoramiento a entrenadores ni de preparación de deportistas de cara a la competición, al contrario de lo que estaba sucediendo en la Unión Soviética y en los demás países de la Europa del Este. El libro *Psychology of coaching*, de J. Lawther (1951), fue el único trabajo de la década de los cincuenta que intentó tender un puente entre la investigación académica y el trabajo de campo con los técnicos del deporte. Por suerte, esta obra despertó el interés de los entrenadores por aprender algo más sobre temas como la motivación deportiva, la cohesión del equipo o las relaciones interpersonales, convirtiéndose en un verdadero clásico. Hay que destacar, además, que *Psychology of coaching* fue el único libro existente en lengua inglesa sobre el tema hasta la década de los setenta.

Con todo, dos psicólogos clínicos americanos, Bruce Ogilvie y Thomas Tutko, empezaron a trabajar a comienzos de los sesenta directamente con deportistas de elite: nadadores olímpicos, jugadores de béisbol y de fútbol americano de equipos universitarios y profesionales. Mediante la administración de tests de personalidad y de inventarios de motivación deportiva, estos investigadores pretendían predecir las futuras actuaciones de los deportistas y, sobre todo, solucionar sus problemas de acuerdo con un enfoque marcadamente clínico. El libro *Problem athletes and how to handle them* (Ogilvie y Tutko, 1966), constituye el mejor resumen de sus trabajos aplicados, así como también de las limitaciones de su enfoque, un enfoque basado exclusivamente en los tests de personalidad y en la aplicación del modelo médico a la *Psicología del Deporte*. Con todo, estos y otros trabajos despertaron a mediados de los sesenta un creciente interés por la *Psicología del Deporte* en estados Unidos y Canadá. En un primer momento, los interesados en la psicología deportiva aprovecharon las convenciones anuales de la *American Association for Health Physical Education and Recreation* para celebrar reuniones informales y tratar el tema, hasta que, finalmente, un pequeño grupo de los profesionales que asistían a dichas reuniones acudió al I Congreso Internacional de Psicología del Deporte que se celebró en Roma, en 1965.

#### LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN ESTADOS UNIDOS (1945-1964)

1940-1945 - Melton desarrolla el Programa de Evaluación Psicomotriz de las Fuerzas Aéreas.  
1946 - Las facultades de Ed. Física comienzan a impartir cursos sobre aprendizaje motor.  
1951 - Lawther escribe *Psychology of coaching*, único libro que une investigación y aplicación.  
1957 - Fleishman edita sus trabajos sobre dif. individuales y habilidades perceptivo-motrices.  
19xx - Robert y Carol Ammons fundan la revista *Perceptual and Motor Skills*.  
1960 - Jonson resume sus investigaciones en *Science and medicine of exercise and sport*.  
1960 - Ogilvie y Tutko inician sus trabajos con deportistas de elite.  
1964 - Cratty edita un libro sobre aprendizaje motor: *Movement behavior and motor learning*.

#### 1.1.3.2. Avances de la Psicología Deportiva en Europa Occ. (1945-1964)

Si bien hasta 1945 sólo se habían editado estudios sistemáticos de *Psicología del Deporte* en Alemania, a partir de 1956 se produjo un aumento progresivo de las publicaciones sobre el tema en la mayoría de los países de Europa Occidental, aunque, como oportunamente nos recuerdan Riera y Cruz (1991), “*todavía se notaba en esta época la falta de una reflexión teórica y metodológica sobre este nuevo ámbito de aplicación de la psicología, aspecto éste que no se subsanó hasta mediados de los años setenta*” (p. 27). A continuación se resumen algunos de los trabajos más importantes llevados a cabo en Alemania Federal y se describen los comienzos de la *Psicología del Deporte* en los países latinos, dejando para un apartado exclusivo el caso concreto de España.

Comencemos, pues, por Alemania. En este país, O. Neumann (1957) estudió las diferencias de personalidad existentes entre tres grupos de sujetos: deportistas que practicaban deportes competitivos, deportistas que practicaban deportes recreativos y no deportistas. A todos los sujetos se les administró el test de Rorschach y un test de habilidad numérica, pero, además, seis observadores evaluaron hasta que punto los sujetos exhibían determinados rasgos de personalidad en una situación experimental de juego y competición. Los resultados del trabajo de Neumann mostraron que las puntuaciones globales de los grupos de deportistas no eran significativamente diferentes de las obtenidas por el grupo de no deportistas. Sin embargo, sí que se encontraron pequeñas diferencias en algunos rasgos específicos de personalidad: los deportistas eran más sociables, más prácticos al afrontar problemas, más agresivos y demostraban tener más confianza en sí mismos. En base a estos sorprendentes resultados, Neumann declaró –tal vez con excesivo optimismo–

que la participación en una competición deportiva de alto nivel producía un desarrollo más armónico de la personalidad.

Aparte de los trabajos sobre personalidad y deporte realizados por Neumann, los principales estudios sobre *Psicología del Deporte* realizados en Alemania Federal en este período histórico, según indica Gabler (1972), estuvieron vinculados a dos centros de reconocido prestigio: la Escuela del Deporte de Colonia, cuyo equipo investigador estaba coordinado por Ulich y Nitsch, y el Instituto de Educación Física de la Universidad de Berlín, dirigido por Ungerer. Estos estudios, centrados fundamentalmente en el aprendizaje motor, tenían un carácter mucho más teórico que los llevados a cabo por los psicólogos de la Europa del Este, hecho que pudo malear el interés de los deportistas y entrenadores por los descubrimientos y los progresos de esta interesante disciplina.

En los países latinos de Europa Occidental, los primeros psicólogos que llevaron a cabo estudios en el ámbito deportivo estaban vinculados, según indica Cruz (1997), a los centros de investigación de medicina deportiva, aunque, en ocasiones, también recibieron la ayuda de las federaciones deportivas. Por ejemplo, el Comité Olímpico Italiano encargó a la Asociación de Medicina del Deporte de su país que examinase, desde un punto de vista médico y psicológico, a un grupo de deportistas de elite que habían sido seleccionados para los Juegos Olímpicos de Melbourne (1956). El Comité Olímpico valoró positivamente el resultado de la experiencia y, a partir de entonces, en muchos centros de medicina deportiva –Florenia, Milán, Padua, Roma y Turín- comenzaron a funcionar departamentos de *Psicología del Deporte* (Gabler, 1972). En cuanto a los temas estudiados, hay que señalar que la mayor parte de los trabajos publicados en Italia hasta 1965 se referían a la evaluación de la personalidad del deportista y al tratamiento clínico-psiquiátrico de sus patologías, al menos, eso es lo que se desprende de la obra de uno de los máximos exponentes de la psicología deportiva italiana de los años sesenta: el psiquiatra Ferruccio Antonelli (1960 y 1964).

En Francia existió también una íntima y provechosa relación entre la Psicología del Deporte y la Medicina Deportiva, contando, como era de esperar, con el concurso y el respaldo económico de algunas federaciones deportivas, especialmente la de esquí. Estas favorables circunstancias permitieron a Bouet, Digo y Missenard (1965) presentar una comunicación en el I Congreso Mundial de *Psicología del Deporte*, celebrado en Roma, sobre evaluaciones médico-psicológicas hechas a esquiadores federados: *Quinze ans d'activités medico-psychologiques au sein de la Fédération Française de ski*. En ese mismo

Congreso, M. Bouet (1965) presentó un trabajo sobre motivaciones deportivas específicas, elaborado a partir de una encuesta realizada con deportistas de élite.

En España, la licenciatura en Psicología no se instauró hasta el año 1968, por lo que no resulta nada extraño que las primeras contribuciones a la *Psicología del Deporte* provengan de profesionales que trabajaban en áreas afines a esta disciplina. Entre dichos profesionales hay que destacar a tres ilustres personajes: J. M<sup>a</sup> Cagigal, el pensador español más brillante en el campo de la Educación Física y el deporte (Galilea, 1986), el psiquiatra Joseph Ferrer-Hombravella y el pedagogo Joseph Roig-Ibañez, vinculado este último al Centro de Investigación en Medicina Deportiva de la Residencia Blume de Barcelona, tres personajes sin los cuales no se puede ni entender ni explicar la psicología deportiva en nuestro país. Más adelante, en un apartado específico dedicado al desarrollo de la *Psicología del Deporte* en España, analizaremos la vida, obra y aportaciones de estos tres emblemáticos intelectuales.

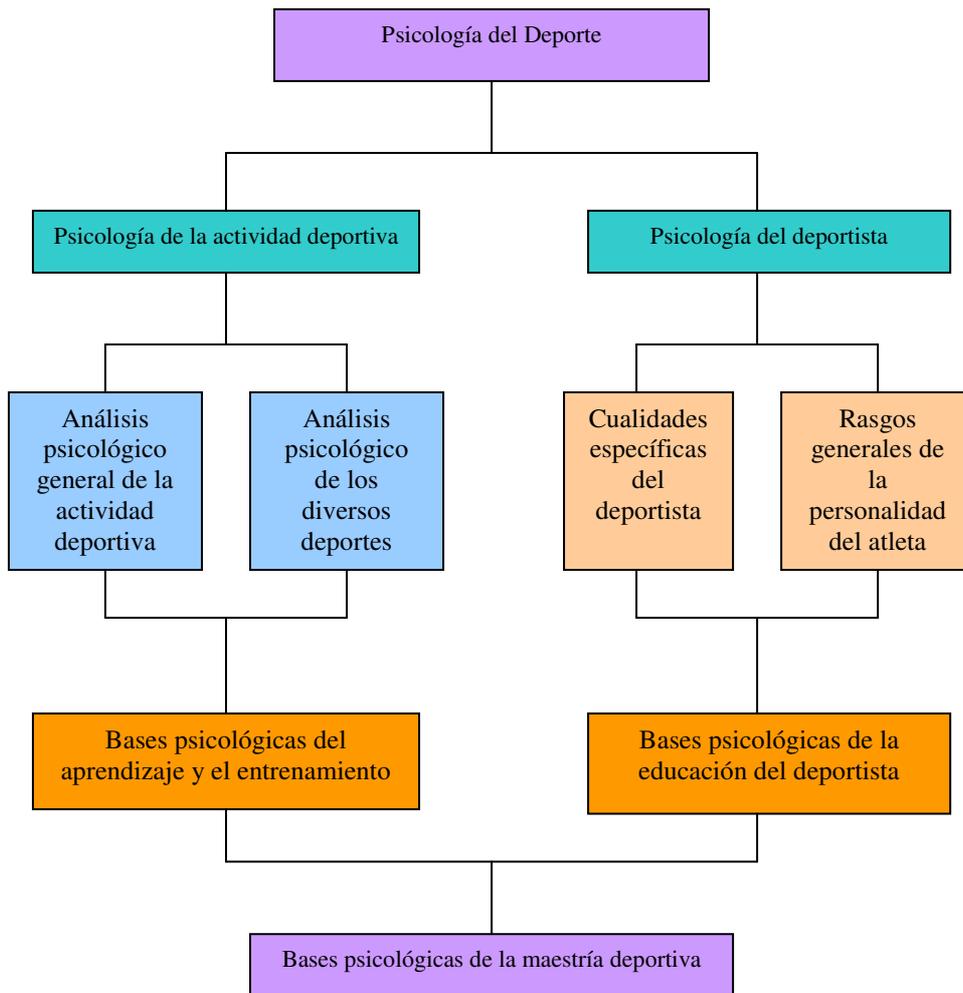
#### LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EUROPA OCCIDENTAL (1945-1964)

1955-1964- La evaluación de la personalidad y el tratamiento clínico-psiquiátrico de las patologías de los deportistas son los temas de estudio mayoritarios en este período, en Italia.  
1956- Se crean los primeros Departamentos de Psicología del Deporte en los centros de medicina deportiva italianos.  
1957- Neumann estudia las diferencias de personalidad en diferentes grupos de deportistas.  
1960- En Alemania, los principales estudios realizados estuvieron vinculados a dos centros: la Escuela del Deporte de Colonia y el Instituto de Educación Física de Berlín.  
1965- A. Bouet *et als.* presentan una comunicación en el I Congreso Mundial de Roma sobre evaluaciones médico-psicológicas hechas a esquiadores franceses federados.  
1965- M. Bouet presenta en el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte un trabajo sobre motivaciones deportivas específicas.

#### ***1.1.3.3. Avances de la Psicología Deportiva en Europa del Este (1945-1964)***

Como oportunamente señalan Hanin y Martens (1978), la *Psicología del Deporte* surgió como disciplina de estudio en Europa del Este en el período histórico comprendido entre los años 1945 a 1957, aunque anteriormente ya existían importantes trabajos en el campo de la evaluación y adquisición de destrezas motrices, en el de la motivación y en el de las tensiones precompetitivas de los deportistas. Fundamentalmente, dice Cruz (1997), en esta etapa se desarrolló “una *Psicología del Deporte aplicada a la preparación del deportista para la competición, siguiendo las líneas marcadas por los*

padres de la Psicología deportiva soviética: Alexander Puni y Peter Rudik” (p. 21). Precisamente, Rudik (1960) esquematiza de una forma muy clara e ilustrativa cómo se estructuran los contenidos de la Psicología del Deporte en la antigua Unión Soviética:



Fuente: Riera y Cruz (1991)

Como puede observarse en el esquema teórico de Rudik, las bases psicológicas de la maestría deportiva suponen la aplicación de los principios psicológicos del aprendizaje motor y de la evaluación de la personalidad a la formación y preparación de los deportistas de elite, hecho que, por otra parte, nunca ha pasado desapercibido para los investigadores del área de influencia de la Unión Soviética. En efecto, desde la terminación de la Segunda Guerra Mundial, los psicólogos deportivos de la Europa del Este han dedicado gran parte de su tiempo y sus esfuerzos a la preparación psicológica del deportista para la competición. Esta preparación, generalmente, da comienzo con el estudio de las tensiones previas a la competición, un tema de investigación predominante en el período 1946-1960, para continuar con un entrenamiento básico para el control de la ansiedad y finalizar con el establecimiento de un programa de aprendizaje de habilidades y estrategias para incrementar el nivel de activación.

Las tensiones precompetitivas, al igual que el nivel de activación de los deportistas, se evaluaban mediante tests psicofisiológicos (frecuencia cardíaca, actividad muscular, presión sanguínea, ritmo respiratorio, etc.) y tests psicomotores (coordinación motora, equilibrio, tiempo de reacción, respuesta de anticipación, plasticidad, equilibrio, etc.), para proceder posteriormente, y siempre de acuerdo con los resultados obtenidos, al establecimiento de un programa específico de intervención. De esta forma, mediante un trabajo interdisciplinario entre psicólogos y fisiólogos, se trataba de identificar el nivel óptimo de activación de cada deportista, a fin de que éste, aplicando diferentes técnicas psicológicas, pudiera aumentar o disminuir, según el caso, su nivel de activación real y así obtener el máximo rendimiento en la competición.

Por su parte, los psicólogos experimentales continuaban esforzándose por encontrar habilidades motrices específicas que les permitieran predecir el rendimiento deportivo de los atletas, un esfuerzo que se materializó en la modificación de algunos tests psicomotores de laboratorio y en la elaboración de ingeniosas técnicas de evaluación en situación de campo (Vanek y Cratty, 1970). Así las cosas, podemos concluir que, en la Unión Soviética, el tema de estudio predominante en este período fue la preparación psicológica del deportista para la competición en función de una observación sistemática de las demandas psicológicas de cada situación deportiva y de las necesidades específicas de cada atleta. Una conclusión que, en opinión de Riera y Cruz (1991), todavía se puede matizar más: a) el atleta necesita un estado de activación óptimo para lograr el rendimiento máximo, pero dicho estado depende de cada deporte y es diferente para cada deportista; y b) los tests psicomotores, para tener valor predictivo, han de evaluar respuestas que se

utilicen en deportes concretos, es decir, que sólo cuando las situaciones de laboratorio se aproximen a las situaciones competitivas reales se obtendrán resultados fiables a partir de dichos tests.

Al igual que en la Unión Soviética, en la República Democrática Alemana ya existían desde antes de la Segunda Guerra Mundial centros con una buena implantación de *la Psicología del Deporte*, como es el caso del Instituto de Cultura Física de Leipzig. En 1950, dicha institución fue reorganizada, con la intervención de los soviéticos, en dos secciones: la Escuela de Educadores Físicos, en la que se creó una cátedra de *Psicología del Deporte*, y el Instituto de Investigación en Cultura Física, en el que se estableció un laboratorio de psicología deportiva. Entre los temas estudiados en Leipzig durante los años cincuenta y comienzo de los sesenta, Vanek y Cratty (1970) destacan: a) el aprendizaje motor, a partir de los trabajos de Paulov; b) las relaciones entre la activación fisiológica y la preparación para la competición, utilizando aparatos de telemetría; y c) la evaluación de atletas mediante técnicas de observación, ya que, los psicólogos de Leipzig, en general, siempre se han mostrado reacios a utilizar tests de personalidad para dicho cometido.

En líneas generales, la *Psicología del Deporte* en Alemania Democrática se caracteriza en esta etapa, tal y como señala Smieskol (1972), por un elevado nivel científico y por una marcada actitud crítica ante los diferentes métodos de evaluación psicológica. Por lo demás, el manual de aprendizaje motor de Meinel (1960) y el de psicología deportiva de Kunath (1963) constituyen un buen resumen de las líneas teóricas y de los trabajos de investigación de los autores de la Alemania Democrática, hasta comienzos de los sesenta.

En la antigua Checoslovaquia, concretamente en Praga, ya existía un Instituto para la formación de profesores de educación física en 1887. Este Instituto se convirtió en Facultad después de la Segunda Guerra Mundial, y en 1950 le fue asignado un profesor para enseñar las bases psicológicas de la actividad física y el deporte. Asimismo, a finales de los años cincuenta se creó otra Facultad de Educación Física en la Universidad de Bratislava, en la que, como era de esperar, la *Psicología del Deporte* también tuvo su representación. En estos dos centros impartieron su docencia las dos principales figuras de la psicología deportiva en Checoslovaquia: Miroslav Vanek e Ivan Macak.

Además del buen nivel docente, uno de los hechos más destacables en Checoslovaquia en este período histórico fue la creación de la Sociedad de Psicólogos del Deporte en Praga (1954). A partir de ese año, la Sociedad organizó seminarios de preparación psicológica para entrenadores y empezó a

publicar, periódicamente, boletines informativos que se enviaban por correo a los entrenadores. Este trabajo obtuvo el reconocimiento del Comité Nacional de educación Física y Deportes y del Comité Olímpico Checo, lo cual supuso que, en 1964, uno de los psicólogos de la Sociedad -Miroslav Vanek- fuera asignado como observador al equipo olímpico de su país. Así, desde esta memorable fecha, los psicólogos checos intentaron aplicar lo que sabían de aprendizaje motor, personalidad y práctica clínica a los atletas que participaban en competiciones. Destaquemos, en este aspecto, los trabajos sobre *entrenamiento modelado* desarrollados por Vanek a partir de 1964 y una adaptación del método de entrenamiento autógeno de Schultz desarrollada por Macak en 1962 (Vanek y Cratty, 1970).

#### LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EUROPA DEL ESTE (1945-1964)

1946-1960- La tensión precompetitiva es el principal tema de estudio en la Unión Soviética.  
1950- En Leipzig se crea una cátedra de Psicología deportiva (Escuela de Educadores Físicos).  
1954- Se funda en Praga la Sociedad de Psicólogos del Deporte.  
1959- Se crea una Facultad de Educación Física en la Universidad de Bratislava (Chequia).  
1960- Rudik esquematiza las bases psicológicas de la maestría deportiva.  
1960- En la URSS se potencia la preparación psicológica del atleta para la competición.  
1960- Meinel publica en Alemania Democrática un manual sobre aprendizaje motor.  
1962- En Chequia, Macak realiza una adaptación del entrenamiento autógeno de Schultz.  
1963- Kunath publica en Alemania Democrática un manual sobre Psicología del Deporte.  
1964- Vanek desarrolla sus trabajos sobre entrenamiento modelado en Praga.

En resumen, los psicólogos de esta etapa intentaron medir, sobre todo mediante tests, algunas características de personalidad que pudieran favorecer el rendimiento deportivo, aunque ha de hacerse notar que su actividad fue llevada a cabo dentro de un marco teórico concreto: el aprendizaje motor. No hemos de olvidar que, en este fértil período histórico, R. Singer (1967) publicó el libro *Motor learning and Human Performance* (Aprendizaje motor y rendimiento humano), obra que abrió una vía de investigación que, en gran medida, todavía continúa vigente. Por ello, y sin olvidar que en la década de los sesenta otras líneas de estudio igualmente importantes comenzaban a irrumpir con fuerza en el ámbito deportivo –especialmente las derivadas de la orientación cognitiva de la psicología-, podemos concluir que el interés de la *Psicología del Deporte* en esta etapa se centraba fundamentalmente en el aprendizaje motor y en los factores de personalidad que pudieran influir sobre el mismo.

#### 1.1.4.- ETAPA DE CONSOLIDACIÓN (1965-Actualidad)

En esta fase de consolidación, se aprecia un interés generalizado por delimitar el campo del psicólogo deportivo y por el establecimiento de los criterios de competencia profesional del mismo. El comienzo de esta etapa, como recuerda Lorenzo (1997), se acostumbra a establecer o bien por la fecha de celebración del I Congreso Internacional de *Psicología del Deporte*, que tuvo lugar en Roma en 1965, o por la aparición de la primera asociación americana de *Psicología del Deporte*, en 1967. En ambos casos, la trascendencia y la repercusión científica del evento ha hecho que los psicólogos deportivos, dependiendo, claro está, de su orientación profesional y de su país de origen, consideren que en la *Psicología del Deporte* existe un antes y un después de estos hechos.

En efecto, para los psicólogos europeos, el año 1965 marcó un hito histórico en la psicología deportiva debido a la celebración del Primer Congreso Internacional en Roma. En dicho congreso, organizado por F. Antonelli, se presentaron doscientas treinta comunicaciones y asistieron cerca de quinientas personas. Sin embargo, como oportunamente señalan Riera y Cruz (1991), los trabajos presentados –editados por Antonelli (1965) en una monografía titulada *Proceedings, First International Congress of Sport Psychology- “muestran todavía una gran dispersión conceptual y metodológica”* (p. 30). De hecho, el Congreso de Roma tuvo más importancia sociológica que científica, pues las consecuencias más importantes del mismo fueron la fundación de la International Society of Sport Psychology (ISSP), que ha facilitado un mayor intercambio de información entre los psicólogos deportivos de los diferentes países, la creación de la *Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles* y la publicación, en 1970, de la primera revista dedicada íntegramente al tema: la *International Journal of Sport Psychology*.

Los psicólogos deportivos norteamericanos, por su parte, defienden que el impulso principal de esta disciplina, como ámbito de estudio e investigación, viene dado por la aparición, en 1967, de la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA) y de la Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP), en 1969. En efecto, para los autores e investigadores del área de influencia de los Estados Unidos, las actividades y congresos organizados por estas dos asociaciones, así como sus publicaciones, han ayudado considerablemente al reconocimiento de la *Psicología del Deporte* como una disciplina académica con entidad propia en el mundo occidental durante la década de los setenta (Salmela, 1981).

Aunque siempre resulta difícil y comprometido historiar hechos muy recientes, a continuación se resume la historia de la *Psicología del Deporte*, desde el año 1965 hasta nuestros días, en dos períodos. En el primero (1965-1979), se describen las aportaciones realizadas, por una parte, por los autores norteamericanos y occidentales en general y, por otra parte, las llevadas a cabo por los investigadores de los países de la Europa del este. En el segundo período (1980 hasta nuestros días) se especifican las nuevas líneas de investigación y los nuevos campos de aplicación de esta fascinante disciplina.

#### ***1.1.4.1. La Psicología Deportiva en Norteamérica y Europa Occ. (1965-1979)***

En los países situados políticamente en el bloque occidental, destacan en este período histórico dos temas de estudio: los experimentos de laboratorio sobre aprendizaje motor y la evaluación de la personalidad de los deportistas. En estados Unidos, por ejemplo, las investigaciones sobre aprendizaje motor del psicólogo Franklin Henry en la Universidad de Berkeley adquirieron la máxima repercusión cuando sus alumnos graduados comenzaron a ocupar cargos académicos en diferentes Departamentos de Educación Física, instituciones en constante crecimiento a finales de los sesenta. Asimismo, dichos alumnos crearon nuevos programas de doctorado sobre aprendizaje motor en Estados Unidos y Canadá, y tuvieron un papel destacado en la fundación de la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA), en 1967, y de la Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP), en 1969.

Por otra parte, coincidiendo con la creación de la NASPSPA, también se publicaron dos manuales de aprendizaje motor para estudiantes de educación física: el *Motor learning and human performance* de R. Singer (1967) y el *Psychology of motor learning* de J. B. Oxendine (1967). Dos años más tarde, en Gran Bretaña, Whiting (1969) escribió su primer libro *Acquiring ball skill*, un libro en el que revisa la literatura experimental existente para su aplicación a la adquisición de las destrezas perceptivo-motrices necesarias para la práctica de los deportes que se juegan con una pelota o balón, y, en Estados Unidos, Schmidt fundó el *Journal of Motor Behavior*. Sin embargo, como han señalado, entre otros, Magill (1986) y Riera (1989), al campo del aprendizaje motor le faltaba todavía una adecuada teorización que explicara satisfactoriamente las diferentes investigaciones de laboratorio, tanto las aplicadas al dominio de las destrezas motrices utilizadas en el ámbito deportivo, como en el industrial o el militar. En este sentido, hay que subrayar que en la década de los setenta se publicaron las dos teorías que, a posteriori, han generado más estudios

experimentales sobre el aprendizaje motor: la teoría de *circuito cerrado* (closed-loop) de Adams (1971) y la teoría del *esquema* de Schmidt (1975). Ambas teorías surgieron como fruto del rechazo científico a los modelos E-R, considerados excesivamente simplistas, e incorporaron aportaciones de la teoría de la información, la cibernética y la informática.

Con todo, O. Neumann continuó estudiando en Alemania la personalidad de los deportistas, una línea de investigación iniciada en el período anterior que, a partir de la administración de algunos tests y de la observación de diferentes manifestaciones de los atletas en una situación experimental de juego y competición, trataba de descubrir la estructura de personalidad del “deportista común”. En esta misma línea, J. Kane (1973) realizó varios trabajos en Gran Bretaña comparando la personalidad de grupos de deportistas con la de alumnos universitarios de la misma edad no deportistas. En Francia, partiendo del supuesto de que existe una estrecha relación entre el deporte que se practica y el tipo de personalidad que se posee, Thill (1975) intentó establecer unos perfiles de personalidad ideales para cada deporte, a partir de su test de personalidad deportiva. Finalmente, en 1962, dos autores de reconocido prestigio, B. Ogilvie y T. Tutko, iniciaron en Estados Unidos este tipo de estudios con nadadores olímpicos. En concreto, B. Ogilvie (1968), en una exhaustiva revisión del tema publicada en el *Journal of the American Medical Association*, concluía su trabajo afirmando que ciertas características de personalidad estaban asociadas con los deportistas de éxito: liderazgo, agresividad, control emocional, autoconfianza, etc. Un año más tarde Ogilvie y sus colaboradores desarrollaron el Athletic Motivation Inventory para medir dichas características (Tutko, Lyon y Ogilvie, 1969).

Sin embargo, a pesar de la importancia concedida al tema, a partir de 1975 empezaron a aparecer los primeros trabajos que planteaban una serie de problemas conceptuales, metodológicos e interpretativos a los estudios sobre personalidad y deporte (Martens, 1975). A partir de entonces, la mayoría de los psicólogos deportivos consideran que los rasgos de personalidad guardan poca o ninguna relación con el grado de participación y rendimiento deportivo, pues, como señalan Riera y Cruz (1991) “*diferentes estudios caracterizan a los deportistas con diferentes rasgos de personalidad y llegan a resultados y conclusiones contradictorias*” (p. 33). Este hecho dio lugar a que, poco a poco, decreciera el número de artículos sobre la evaluación de la personalidad del deportista, aunque el tema continúa estudiándose en la actualidad, sustituyendo, eso sí, el enfoque de rasgos por un enfoque más interaccionista.

En resumen, puede decirse que el campo del aprendizaje motor, influido por los nuevos enfoques cognitivos, evolucionó de los experimentos orientados a la tarea, que analizaban los efectos de determinadas variables sobre la ejecución de una tarea motriz, a experimentos orientados al proceso, que se centraban, fundamentalmente, en el estudio de los acontecimientos mentales o neurales subyacentes que producen el movimiento (Schmidt, 1982). Estos cambios dieron lugar a una serie de investigaciones sobre tareas motrices simples –interesantes para confirmar o refutar alguna de las hipótesis generadas por las teorías de Adams o Schmidt- pero poco relevantes para el aprendizaje deportivo. A partir de trabajos como los de Feltz (1987), Martens (1979), Salmela (1979) o Williams y Straub (1986) se pueden establecer las siguientes características en los estudios de *Psicología del Deporte* de los años setenta:

- a) Un interés prioritario por consolidar la disciplina, consolidación que habría de alcanzarse mediante el logro de unos conocimientos básicos obtenidos a través de experimentos de laboratorio.
- b) Una falta de definición teórica y de concreción empírica sobre cuáles debían ser estos conocimientos básicos, carencia que trajo consigo un cambio frecuente en los temas de investigación y, consecuentemente, la realización de pocos programas de investigación continuados.
- c) Un predominio de investigaciones sobre tareas motrices simples, fáciles de medir y registrar, pero poco relevantes para el aprendizaje deportivo.
- d) Un número todavía elevado de estudios sobre la personalidad de los deportistas, estudios basados en la administración de tests generales de papel y lápiz, que paulatinamente comienza a descender, a partir de 1975, a causa de las críticas recibidas sobre su validez predictiva y los problemas teóricos y prácticos no resueltos.

#### LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN E.E.U.U. y EUROPA OCC. (1965-1979)

1965- Se celebra en Roma el I Congreso Internacional de Psicología del Deporte.  
1965- Se funda la International Society of Sport Psychology. F. Antonelli es su presidente.  
1966- B. Ogilvie y T. Tutko publican *Problem athletes and how to handle them*.  
1967- Se publica el manual *Motor learning and human performance* de R. Singer.  
1967- J. Oxendine escribe el manual sobre aprendizaje motor *Psychology of motor learning*.  
1969- Nace la *Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles*.  
1970- Comienza a publicarse el International Journal of Sport Psychology.  
1979- Inicia su andadura el Journal of Sport (and Exercise) Psychology.

#### **1.1.4.2. La Psicología Deportiva en la Europa del Este (1965-1979)**

En este período histórico, los psicólogos del deporte de los países de Europa del Este orientaron todos sus esfuerzos a la preparación psicológica del atleta para lograr la maestría deportiva y obtener el rendimiento máximo, siguiendo, eso sí, el esquema propuesto por Rudik en 1960. De acuerdo con este esquema, la preparación psicológica –equivalente al entrenamiento mental de los autores norteamericanos- ha de realizarse en función de dos factores: a) las necesidades específicas de cada deportista, y b) las demandas psicológicas de cada deporte y de cada competición.

En cuanto al primer factor, se puede distinguir una preparación psicológica *general* -Vanek la denomina a largo plazo-, que implica la intervención directa sobre aquellas funciones psíquicas que resultan imprescindibles para que el deportista mejore el aprendizaje de la técnica del movimiento o de diferentes tácticas de su especialidad deportiva, y una preparación *específica* –a corto plazo según Vanek-, orientada hacia el control de la atención y la concentración antes del comienzo de cada prueba. En opinión de Cruz (1997), estos últimos aspectos habrían sido los más estudiados a finales de los sesenta y principio de los setenta.

En cuanto al segundo factor, hay que decir que las bases metodológicas para el estudio de las demandas psicológicas de la competición se desarrollaron en Europa del Este algunos años más tarde. De hecho, como oportunamente nos recuerdan Riera y Cruz, “*todavía no estaban sistematizadas a finales de los setenta*” (1991, p. 28). A nivel empírico, la técnica más utilizada fue el *entrenamiento modelado* del checo Miroslav Vanek, un entrenamiento que dibuja a grandes rasgos el entorno competitivo al que ha de enfrentarse posteriormente el atleta. Este tipo de intervención implica la introducción gradual de variables ambientales, técnicas y tácticas en la situación de entrenamiento, de manera que éste se asemeje cada vez más a las condiciones que el deportista va a encontrar en la competición y, de esta forma, sea capaz de afrontar mejor el estrés de la competición real. Diversas selecciones de los países del Este, especialmente las de gimnasia, voleibol y baloncesto, utilizan con indiscutible éxito la técnica de Vanek desde hace más de treinta años.

En este sentido, hay que recordar que la República Democrática Alemana fue, sin lugar a dudas, el país que logró mayores progresos en el deporte olímpico durante este período –de tres medallas de oro, siete de plata y seis de bronce en los Juegos Olímpicos de Tokio (1964) se pasó a cuatro de oro,

veinticinco de plata y treinta y cinco de bronce en Montreal (1976)-. En efecto, el avanzado grado de desarrollo de la *Psicología del Deporte* en Alemania Democrática en la década de los setenta se demuestra cuando, de cara a la preparación de los Juegos Olímpicos de 1968 en Ciudad de México, se invita a un grupo de investigadores del Instituto de Cultura Física de Leipzig, encabezados por Paul Kunath, a los entrenamientos en altura de la selección olímpica, llevados a cabo en Bulgaria y México.

Kunath y sus colaboradores, tras someter a los deportistas olímpicos al estrés natural de los entrenamientos en altura y al estrés adicional de los experimentos de laboratorio en cámaras de altura en la Universidad de Leipzig, llevaron a cabo diversas pruebas de ejecución psicomotora, concentración y habilidad mental a fin de prepararlos psicológicamente para enfrentarse a condiciones extremas de entrenamiento y competición. Además, a partir de pruebas específicas y de la utilización del método de observación -las escalas de personalidad y los tests proyectivos eran considerados poco útiles-, este grupo de investigadores del Instituto de Cultura Física trataron de evaluar, entre otras cuestiones, al deportista, el clima de grupo y el rendimiento deportivo. Posteriormente, el grupo de psicólogos de Leipzig declinó la invitación del Comité Olímpico de su país para acompañar a los atletas durante la celebración de la Olimpiada en Ciudad de México. Esta decisión, tal y como apuntan Riera y Cruz (1991), viene a demostrar la existencia de unas ideas muy claras respecto al papel profesional del psicólogo deportivo, ya que *“Kunath y sus colaboradores se consideraban unos científicos que ofrecían unos servicios de ayuda a los entrenadores –a nivel preventivo y tratando que éstos y sus atletas fueran autosuficientes- y no unos psicólogos clínicos que trabajaban directamente con los deportistas, a nivel terapéutico”* (pp. 35-36).

Como conclusión, digamos que durante este período de consolidación, los temas centrales de estudio en los países del bloque comunista fueron los referentes a la preparación psicológica del deportista para la competición, campo en el que aventajan a los países occidentales no sólo por los años de trabajo sistemático sino también por el número de psicólogos dedicados al mismo. En cualquier caso, lo cierto es que a partir del Congreso Mundial del Deporte en la Sociedad Contemporánea, celebrado en Moscú (1974), se produjo una etapa de apertura y los psicólogos de los países de Europa del Este pudieron conocer mejor los trabajos de los psicólogos occidentales, especialmente de los americanos. Buena muestra de ello es que, al acabar dicho congreso, B. Cratty y R. Martens –dos destacados psicólogos del deporte estadounidenses- fueron invitados a visitar durante quince días los Institutos de Investigación en Cultura Física de Moscú, Leningrado y Tblisi. Asimismo, se tradujo al ruso el manual

*Psychology in contemporary sport*, de Bryant Cratty (1973), del cual se vendieron cuarenta y siete mil ejemplares en sólo dos semanas (Hanin, 1980), un hecho que, sin duda, pone de manifiesto el gran interés existente en Rusia por los aspectos psicológicos del deporte, no sólo de los profesionales de la psicología sino también de los atletas, entrenadores, directivos y aficionados en general.

No obstante, resulta muy difícil llegar a conocer los trabajos aplicados realizados por los psicólogos deportivos de Europa del Este durante la década de los setenta, y prácticamente imposible tener acceso a la información de lo que están haciendo ahora. La razón, tal como señala Shneidman (1979), es que “*los hallazgos importantes de relevancia práctica no se publican, sino que son distribuidos en forma de boletines metodológicos a quienes se pueden beneficiar directamente de la información*” (p. 240). Estos boletines, de aproximadamente cuarenta páginas de extensión, son revisiones de problemas deportivos específicos y están escritos pensando en los entrenadores. De esta forma, los profesionales de la psicología deportiva se aseguran de que los resultados de sus investigaciones lleguen a los entrenadores más importantes de su país y, en los congresos, se limitan a presentar y discutir con sus colegas occidentales trabajos de carácter general, trabajos que explican muy pocas cosas sobre la preparación psicológica de los deportistas que compiten por una marca mundial o una medalla olímpica.

En resumen pues, la década de los setenta representa el período en el que la Psicología del Deporte empezó a ser plenamente reconocida como una nueva disciplina dentro de las ciencias del deporte en Norteamérica y en la mayoría de los países occidentales.

#### LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EUROPA DEL ESTE (1965-1979)

1966-1967- Los psicólogos del Instituto de Cultura Física de Leipzig trabajan en altura con la selección olímpica de la R. D. A. de cara a las Olimpiadas de México (1968).  
1966-1968- Vanek y sus colaboradores trabajaron con los deportistas olímpicos checos.  
1968- Vanek asiste como psicólogo del equipo checo a los Juegos Olímpicos de México.  
1970- Se publica *Psychology of the Superior Athlete*, de Vanek y Cratty.  
1973- Se traduce al ruso el libro de B. J. Cratty *Psychology in Contemporary Sport*.  
1974- Se celebra el Congreso Mundial del Deporte en la Sociedad Contemporánea (Moscú).

Fuente: Hanin y Martens (1978) y Vanek y Cratty (1970)

#### **1.1.4.3 Evolución de la Psicología del Deporte a partir de 1980**

Para entender los enormes avances logrados por la *Psicología del Deporte* en estos últimos años es necesario analizar minuciosamente los cambios experimentados por esta disciplina en la década de los ochenta, un período histórico en el que, tanto a nivel teórico como metodológico, han tenido lugar importantes progresos y transformaciones. En efecto, si la psicología deportiva de los años setenta se caracterizaba por la falta de delimitación del campo de estudio y el eclecticismo teórico imperante, la década de los ochenta representa la ampliación del marco teórico, la salvaguardia del rigor metodológico y el incremento de las investigaciones de campo, tres sustanciales modificaciones que han supuesto la consolidación de la *Psicología del Deporte* como materia de estudio y ha forzado su reconocimiento institucional, primero de la *American Psychological Association* (APA) y, más recientemente, de la *International Association of Applied Psychology* (IAAP).

Este reconocimiento oficial, además, ha propiciado una notable mejoría en la situación actual de la *Psicología del Deporte*, no sólo porque cada vez son más los profesionales de la psicología aplicada que trabajan con equipos y federaciones, sino también porque las asociaciones profesionales de psicólogos se muestran mucho más dispuestas a considerar el deporte como un ámbito relevante, tanto para la investigación como para la aplicación de la psicología. Así las cosas, y siguiendo a Cruz, podemos afirmar que las perspectivas futuras de la psicología deportiva son buenas y desafiantes. Son buenas, a nivel mundial, “*por el aumento de demandas de asesoramiento psicológico por parte de entrenadores, deportistas y directivos, y por el mayor número y calidad de los trabajos de investigación e intervención que se están realizando*” (1997, p. 35). Asimismo, son desafiantes porque “*el futuro de la Psicología del Deporte depende básicamente del desarrollo teórico de la disciplina, de las líneas de investigación que se generen, de la efectividad de las aplicaciones prácticas que se lleven a cabo en este campo, así como de la formación que reciban los futuros profesionales*” (*Ibidem*, p. 36).

Por nuestra parte, con vistas a realizar una correcta valoración del desarrollo experimentado por la psicología deportiva a partir de la década de los ochenta, seguiremos el didáctico esquema presentado por Riera y Cruz en su obra de 1991 *Psicología del Deporte: aplicaciones y perspectivas*, un esquema en el que, entre otras cosas, se analizan los cambios que han afectado a los aspectos teóricos, metodológicos y aplicados de esta joven ciencia. A saber:

- a) *Aspectos teóricos.* En lo que a los aspectos teóricos se refiere, una de las cuestiones que más llama la atención en este período histórico es la necesidad de ampliar el marco teórico de la *Psicología del Deporte*, especialmente con la inclusión de aspectos cognitivos y sociales. De hecho, Rainer Martens, uno de los psicólogos del deporte de más peso específico en Norteamérica, reivindicaba, ya en 1979, la inclusión de los aspectos cognitivos y sociales como factores determinantes del rendimiento. En un trabajo publicado en el *Journal of Sport Psychology* bajo el título *About smocks and jocks (1979)*, Martens critica abiertamente los cánones del positivismo y celebra la acogida que se le ha dispensado a la orientación cognitiva en psicología. En su opinión, para llegar a entender el comportamiento deportivo es necesario considerar a los deportistas no sólo como individuos que reaccionan a su ambiente, sino como seres inteligentes que interactúan con él y, a veces, lo modifican.

Sin embargo, a pesar de su mayoritaria aceptación, el paradigma cognitivo propuesto por Martens para la psicología deportiva presenta algunas limitaciones teóricas e impone ciertas restricciones metodológicas que, por sus consecuencias prácticas, es necesario señalar. A nivel teórico, por ejemplo, es un enfoque que no analiza suficientemente las demandas psicológicas que tienen lugar en las diferentes situaciones deportivas, ni tampoco precisa con claridad el papel que juegan en la aparición de tales demandas las personas que habitualmente interactúan con el deportista. Además, siempre tiende a buscar las causas del comportamiento del atleta en sus procesos mentales, olvidando, a menudo, la influencia de los factores biológicos y ambientales. Por otra parte, y ya en el terreno de la metodología, es un enfoque que requiere la utilización de cuestionarios y escalas de autoevaluación, en detrimento de la observación directa del deportista en la situación deportiva. Finalmente, se trata de un enfoque que, a nivel aplicado, basa la preparación psicológica del deportista casi exclusivamente en la modificación de sus procesos cognitivos, en lugar de intentar, como sugieren Riera y Cruz, “*cambiar las variables de las que son función dichos procesos*” (1991, p. 48).

Así las cosas, no resulta nada extraño que hayan aparecido algunas propuestas alternativas a este refrendado paradigma. De hecho, entre los diversos enfoques teóricos existentes en psicología, uno de los más utilizados actualmente en el ámbito deportivo es el *interconductual*, un enfoque que, derivado de la obra de Kantor (1959) y reelaborado por Ribes y sus colaboradores de la Universidad Nacional Autónoma de México (Ribes y López, 1985), sostiene que la Psicología “*ha de estudiar las*

*interacciones de los organismos, analizando los cambios que se producen en las mencionadas interacciones de la totalidad de un organismo con su medio ambiente físico, biológico y social”* (Cruz, 1997, p. 31). O lo que es lo mismo, que para ser realmente eficaz, la *Psicología del Deporte* ha de analizar tanto las interacciones que se producen en las situaciones deportivas como la historia de interacciones previas de los deportistas. Una afirmación que, por otra parte, nos obliga a tener en cuenta no sólo lo que hace el deportista, sino también lo que hacen las personas que interactúan con él en la situación deportiva: entrenadores, jueces, árbitros, aficionados, familiares, directivos y periodistas.

En cualquier caso, esta visión de las personas como agentes activos tiene una consecuencia incontestable: la explicación de la conducta y el rendimiento deportivo hay que buscarla en las interacciones que establece el deportista con los sujetos, los objetos y los eventos de su entorno, con independencia de que, como en cualquier otra actividad humana, puedan existir diferentes niveles de complejidad. Así pues, si realmente queremos llegar a entender la complejidad de la conducta humana en el deporte, es necesario que gran parte de nuestra investigación se desarrolle en el ambiente natural en el que transcurre la actividad deportiva, que dicha investigación incluya los factores ambientales y, por supuesto, que tenga en cuenta a las personas que interactúan con el deportista.

- b) *Aspectos metodológicos.* En cuanto a los aspectos metodológicos, el hecho más significativo del que podemos dar cuenta en este período es el cambio de los contextos de laboratorio a los ambientes naturales, un cambio que, en gran medida, ha condicionado el desarrollo posterior de la *Psicología del Deporte*. En efecto, en lugar de evaluar sus hipótesis en estudiantes universitarios seleccionados al azar o en deportistas encerrados en laboratorios, los investigadores comienzan a observar y describir la conducta y a explorar los pensamientos de la gente que realmente está participando en el deporte. De hecho, el propio Martens se hace eco de este cambio cuando, en un alarde de sinceridad, confiesa que su laboratorio ya no se encuentra en la Universidad de Illinois sino en todas partes: en los campos de juego, los gimnasios y las piscinas. Cuando ha sido necesario, dice en su artículo *About smocks and jocks* (1979), he sustituido la bata blanca por un chándal para observar y entender el mundo real del deporte.

Ahora bien, esto no quiere decir que todos los psicólogos deportivos hayan renunciado de forma abierta a las investigaciones de laboratorio. Al contrario, como oportunamente recuerda Lorenzo (1997), “*el experimento*

en Psicología y en todas las demás ciencias, constituye el procedimiento más preciso y el método científico de investigación por excelencia” (1997, pp. 53-54), por tanto, siempre habrá un espacio y un tiempo para ella. Lo que en realidad ocurre es que, paulatinamente, va tomando fuerza la idea de que este tipo de investigación ocupa un lugar demasiado importante en la *Psicología del Deporte*, sobre todo si tenemos en cuenta el considerable número de estudios y los escasos resultados obtenidos.

En efecto, con el fin de confirmar la respetabilidad científica de la psicología deportiva, los investigadores se han afanado tanto por probar sus teorías en el ámbito más amplio de la psicología que no han teorizado, ni descrito, ni observado adecuadamente el que sin duda debe ser el verdadero tema de estudio: el deporte. Continúan tan enamorados de sus ingeniosas definiciones, sus inteligentes manipulaciones y sus poderosas estadísticas, objeto Martens (1979), que corren el serio peligro de perder de vista los fenómenos para los que estos instrumentos fueron creados. Urge, por tanto, un cambio de paradigma en la *Psicología del Deporte*, un cambio que dé prioridad a los estudios de campo, que preste más atención a la observación de la conducta, que reconozca que los procesos psicológicos internos que ocurren cuando la gente hace deporte deben ser entendidos dentro del contexto social del deporte, en suma, un cambio como el que comienza a vislumbrarse en este nuevo milenio.

- c) *Aspectos aplicados*. A comienzos de los años ochenta, el auge de la psicología deportiva trajo consigo un importante debate sobre quién podía considerarse psicólogo del deporte y sobre qué tipo de funciones debía desempeñar (Harrison y Feltz, 1979). Al parecer, el núcleo de este debate radicaba en el hecho de que los primeros psicólogos que se acercaron al mundo del deporte se habían limitado a ejercer como terapeutas clínicos, sin haber considerado, siquiera remotamente, la posibilidad de trabajar con deportistas “normales”. Sin embargo, para algunos profesionales de la psicología aplicada, esta posibilidad resultaba mucho más interesante que la propia intervención terapéutica. Tanto es así que, en 1981, Danish y Hale publicaron un artículo cuestionando la importancia del enfoque clínico y defendiendo un tipo de intervención más educativa y preventiva, un artículo que, a la postre, sentó las bases para el establecimiento de un enfoque alternativo basado en la optimización y no en la curación.

Pues bien, ese enfoque alternativo comienza a cobrar importancia y a desarrollarse con cierto dinamismo en la actualidad. De hecho, a partir de la publicación de los trabajos de Danish y Hale (1981-1982), se ha podido

observar un cambio verdaderamente significativo en la orientación y en las intervenciones de los profesionales de la psicología deportiva. Si con anterioridad la mayoría de ellos se había posicionado a favor del modelo clínico de prestación de servicios, enfatizando el ofrecimiento terapéutico, en este momento, tal y como constatan Palacio y Salmela (1986), es el modelo preventivo y educativo el que predomina y cuenta con más seguidores. A nivel aplicado, esto quiere decir que, sea cual fuere el objetivo que nos hallamos fijado como meta terapéutica, cualquier intervención psicológica en el ámbito deportivo ha de pasar, inevitablemente, por ayudar al atleta a superar las situaciones problemáticas, tanto presentes como futuras, mediante el desarrollo de habilidades de afrontamiento más eficaces.

Así pues, como especialista en una ciencia básica, la primera función del psicólogo del deporte es generar nuevos conocimientos sobre los procesos psicológicos básicos aplicados a la actividad física y el deporte, conocimientos que luego podrá utilizar para formar y asesorar a otros especialistas (deportistas, entrenadores, preparadores físicos, directivos, etc.) o, como agente directo del cambio, para solucionar algún problema creado por la propia situación deportiva (ansiedad, falta de concentración, pensamientos negativos, agotamiento, etc.). Por cierto, en estos casos la intervención psicológica se debe realizar, siempre que sea posible, en el entorno deportivo en el que aparece el problema.

Descrito, pues, nuestro punto de vista sobre los aspectos teóricos, metodológicos y aplicados de la *Psicología del Deporte*, señalemos como resumen final que la década de los ochenta y los primeros años de los noventa se consideran años de consolidación para esta disciplina, años en los que, realmente, se intenta dar el paso definitivo de la teoría a la práctica (Dosil, 2004). En efecto, de una primera fase en la que predominan las investigaciones de laboratorio sobre aprendizaje motor y los estudios descriptivos sobre la personalidad del deportista, se pasa a una fase de aplicaciones prácticas, una fase en la que se concede la máxima importancia a la preparación psicológica de los atletas, tanto con vistas a aumentar su rendimiento como su bienestar.

Igualmente, hay que recordar que la de los años ochenta es una década en la que, siguiendo la tendencia de la etapa anterior, se crean varias asociaciones supranacionales para promover y desarrollar la *Psicología del Deporte*. En Estados Unidos, por ejemplo, nace la *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology* (AAASP), una asociación creada en 1986 para impulsar la psicología deportiva aplicada. Ese mismo año, en Sudamérica, surge

la *Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte* (SOSUPE), una entidad encargada de velar por el desarrollo y la difusión de la *Psicología del Deporte* en los países de América Latina. Los países árabes, por su parte, se agrupan en la *Arabic Federation of Sport Psychology* (AFSP), una prestigiosa institución que desarrolla su actividad en Oriente Medio desde 1987. Finalmente, como nexo de unión entre Asia y Oceanía, surge la *Asiatic South Pacific Association of Sport Psychology* (ASPASP), una dinámica organización que agrupa, entre otros, a los profesionales de China, Japón, Singapur, Australia y Nueva Zelanda.

En cuanto a la producción literaria, es importante destacar que en este período histórico se produce un significativo aumento de las publicaciones sobre *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. De hecho, como oportunamente señalan Kunath y Schellenberger (1991), en los últimos veinte años se han escrito más de cien libros y se han publicado más de siete mil artículos sobre este tema; aunque, por su importancia y su influencia, hay dos obras que merece la pena destacar: *The World Sport Psychology Sourcebook* (1992), de J. Salmela, y *Handbook of research on sport psychology* (1993), editado por R. Singer, M. Murphey y L. Tennant. Por lo demás, la cantidad de libros y artículos publicados en este período es tan grande que resulta difícil realizar un análisis fiable sobre los temas de investigación que actualmente preocupan a los profesionales de la psicología deportiva. Digamos, eso sí, que en los últimos años se observa un creciente interés por un nuevo campo de estudio: la psicología del ejercicio físico y la salud, un campo que, lejos de ser considerado de segundo orden, ha tenido una gran aceptación entre los psicólogos del deporte preocupados por la influencia de los aspectos psicológicos en la salud del practicante de actividad física (ver, por ejemplo, Biddle, Fox y Boutcher, 2000; Biddle y Mutrie, 2001 o Berger, Pagman y Weinberg, 2002).

Por último, no podemos dejar de señalar el enorme avance que ha supuesto la aparición de internet para el progreso y la difusión de las ciencias en general y de la *Psicología del Deporte* en particular, un espectacular avance que ha traído consigo un aumento considerable de trabajos sobre *ciberpsicología del deporte* (ver Gackenback, 1999; Gordo-López y Parker, 1999). La red se ha convertido, en poco tiempo, en un lugar de referencia para los psicólogos del deporte, pues ofrece noticias, declaraciones e informaciones que hasta hace unos años sólo se podían conseguir estando suscrito a una revista o siendo miembro de una asociación con boletines internos. Daganzo (2002), por ejemplo, afirma que existen más de tres mil millones de páginas web y que cada día se cuelgan en la red millones de páginas nuevas, un acontecimiento que no ha pasado desapercibido para los psicólogos del deporte, que comienzan a

utilizar cada vez más la *red de redes* como una herramienta para obtener información, promocionar sus servicios y potenciar la disciplina.

EL USO DE INTERNET EN <i>PSICOLOGÍA DEL DEPORTE</i>	
Ventajas	Inconvenientes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorece la difusión de la <i>Psicología del Deporte</i> y de los servicios del psicólogo deportivo.</li> <li>- Enorme cantidad de información, que se obtiene de forma rápida y sin coste.</li> <li>- Reduce el tiempo en la comunicación y en la búsqueda de material.</li> <li>- Agiliza las comunicaciones: correo electrónico, listas de distribución, grupos de discusión, etc.</li> <li>- Permite trabajar con profesionales de otras zonas geográficas.</li> <li>- Favorece la formación a distancia (máster, material, tutor virtual, etc.).</li> <li>- Facilita la localización de psicólogos deportivos en una determinada zona geográfica.</li> <li>- Permite realizar terapia on-line y seguimiento a través de la red.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intrusismo profesional. Personas no cualificadas pueden ofrecer sus servicios como psicólogos deportivos.</li> <li>- Falta de rigurosidad y fiabilidad en la información y servicios ofrecidos.</li> <li>- Ofertas inconcebibles, fruto de la necesidad de captación de deportistas.</li> <li>- Despersonalización. Se pierde uno de los elementos fundamentales del trabajo del psicólogo: el cara a cara.</li> <li>- Falta de control en el asesoramiento psicológico desde la red.</li> <li>- Exceso de información superflua que nada tiene que ver con el tema.</li> <li>- Ausencia de una legislación que regule adecuadamente los contenidos y la calidad de los servicios ofrecidos.</li> <li>- Puede llegar a crear adicción, así como una mayor dependencia del psicólogo.</li> </ul>

Fuente: Dosil (2004)

Ahora bien, aunque internet sea una extraordinaria herramienta para mantenerse informado sobre los últimos avances de la ciencia, también es cierto que la cantidad de información que se encuentra a disposición del usuario es tan inmensa y provechosa como, en ocasiones, contradictoria y poco fiable.

Precisamente, uno de los mayores problemas de la red es que cualquier persona puede crear una página web y convertirse en lugar de visita de un número cuantioso de interesados. Por este motivo, pensamos que son acertados los planteamientos de Watson *et al.* (2001), que indican que debe existir una total transparencia en la información que se ofrezca en la red, tanto por parte del Psicólogo del deporte como del deportista o persona interesada. Lo ideal, tal y como indica Dosil (2004), sería que en cada país las organizaciones responsables de velar por los intereses de la Psicología del Deporte (Colegio Oficial de Psicólogos, *Federación Española de Psicología del Deporte*, etc.) estableciesen unos criterios mínimos para certificar la calidad de los servicios que se ofrecen desde la web, dejando constancia de ello en la página de inicio del servicio (certificación de calidad de la página).

## 1.2.- LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN ESPAÑA

El interés por la *Psicología del Deporte* en España surge a raíz de la publicación y difusión de los trabajos de tres extraordinarios estudiosos de la educación física y el deporte: José M<sup>a</sup> Cagigal, uno de los pensadores españoles más brillantes del pasado siglo en este campo; Josep Ferrer-Hombravella, prestigioso psiquiatra catalán vinculado al Centro de Medicina Deportiva de la Residencia Blume de Barcelona y Josep Roig Ibañez, reputado especialista en dinámica de grupos y creador del primer laboratorio de *Psicología del Deporte* en el estado español. El papel de estos tres ilustres personajes en el desarrollo de la psicología deportiva en este país ha sido tan importante que, posiblemente, sin su esfuerzo y su tenacidad, hoy no estaríamos hablando de la *Psicología del Deporte* como si fuera una disciplina solvente y consolidada. En efecto, si el momento crucial para la formalización de esta disciplina fue la celebración del *I Congreso Mundial de Psicología del Deporte* en Roma (1965), no debemos olvidar que Cagigal, Hombravella y Roig tomaron parte activa en la organización de tal evento y, por ese motivo, tal y como recuerda Dosil, “*la propia Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) reconoció el trabajo de los investigadores españoles en el ámbito de la actividad física y el deporte, ocupando el cargo de Secretario General Hombravella*” (2004, p. 44).

En lo que a José M<sup>a</sup> Cagigal se refiere, hay que decir que fue un gran teórico que escribió sobre muchos aspectos científicos y culturales del deporte, dedicando una especial atención al ensayo filosófico y sociológico del fenómeno deportivo (Riera y Cruz, 1991). Humanista convencido, Cagigal abogó por una investigación multidisciplinar en el ámbito de la educación física y el deporte, huyendo del encasillamiento por intereses personales o

profesionales. En su opinión, la *Psicología del Deporte* ha de estar siempre al servicio del bienestar físico y emocional del deportista, siendo el rendimiento deportivo un aspecto secundario de la intervención psicológica. Esta idea, que aparece recogida en varios escritos suyos (Cagigal, 1957, 1966), la desarrolló algunos años más tarde en una ponencia presentada al *III Congreso Mundial de Psicología del Deporte* celebrado en Madrid (1973), una ponencia que fue publicada un año más tarde por la revista *Citius, Altius, Fortius* con el título: *Psicología del deporte, ¿psicología de qué?*

Ahora bien, no hay que olvidar que José M<sup>a</sup> Cagigal, además de ser un destacado pensador, también fue un hombre de acción (Coca, 1986), un instruido investigador que no dudó en intervenir en política para conseguir llevar a la práctica algunas de sus ideas. De hecho, en 1961 fue nombrado Secretario General Técnico de la Delegación Nacional de Educación Física, puesto desde el que promovió la creación de la licenciatura en Educación Física. Tal fue su implicación en este asunto que, además de llevar a cabo toda la tarea burocrática necesaria para poner en marcha el Instituto Nacional de Educación Física (INEF) de Madrid, confeccionó el plan de estudios de dicho centro, en el cual la psicología estuvo presente desde el comienzo. Aún más, él mismo impartió la asignatura de psicopedagogía en el INEF de Madrid hasta su muerte en un desgraciado accidente de aviación, que tuvo lugar en Barajas el 7 de diciembre de 1983. En un amplio dossier que le dedicó la revista *Apunts: Educació Física i Esports* (1986, n<sup>o</sup> 6, pp. 3-50), puede verse una juiciosa valoración de su obra desde diferentes perspectivas académicas.

#### VIDA Y OBRA DE JOSÉ M<sup>a</sup> CAGIGAL (1928-1983)

- Doctor en Educación Física por la Universidad de Praga.
- Licenciado en Filosofía y Letras.
- Diplomado en Psicología y Humanidades Clásicas.
- Dedicó especial atención al ensayo filosófico y sociológico del fenómeno deportivo: *Hombres y deporte* (1957). *Deporte: pulso de nuestro tiempo* (1972). *El deporte en la sociedad actual* (1975). *Cultura intelectual y cultura física* (1979). *Deporte: espectáculo y acción* (1981).
- Publicó dos libros sobre Psicología y Pedagogía del Deporte: *Deporte, pedagogía y humanismo* (1966) y *Deporte y agresión* (1976).
- Puso en marcha el Instituto Nacional de Educación Física de Madrid (INEF).
- Impartió la asignatura de Psicopedagogía en el INEF de Madrid (1961-1983).

Dejando aparte la figura de José M<sup>a</sup> Cagigal, cuya labor científica no ha tenido continuadores, la *Psicología del Deporte* en España –al igual que en Italia y Francia- siempre ha estado vinculada a los centros de investigación en medicina deportiva. Concretamente, el Centro de Medicina Deportiva de la Residencia Blume de Barcelona, fundado en 1962, fue la primera institución del estado español en iniciar la evaluación médico-psicológica de los deportistas. En este centro de medicina deportiva, precisamente, Roig-Ibañez organizó el primer laboratorio de *Psicología del Deporte* del estado español a mediados de los sesenta. En él se diagnosticaba la aptitud deportiva de los atletas por medio de tests de papel y lápiz y de una serie de evaluaciones de laboratorio sobre tiempo de reacción, percepción y vigilancia. Según Riera y Cruz, este laboratorio ha sido “la institución que ha mostrado una mayor continuidad y productividad en la investigación en psicología del deporte de todo el estado español” (1991, p. 29).

Asimismo, los primeros estudios empíricos realizados en España sobre evaluación de la personalidad en deportistas y dinámica de grupos en equipos deportivos, se deben a profesionales vinculados a este centro de medicina deportiva (Roig-Ibañez, 1964, 1966). Dichos estudios, así como otros trabajos de carácter teórico sobre la preparación psicológica de los atletas (Ferrer-Hombravella, 1965), se publicaron en la revista del mencionado centro: *Apuntes de Medicina Deportiva* –actualmente *Apunts: Medicina de l’Esport*-, una revista que, desde su fundación en 1964, ha procurado incluir un artículo sobre *Psicología del Deporte* en todos sus números. Recordemos, igualmente, la notable importancia que ha tenido en el desarrollo de la psicología deportiva española la creación, en 1976, del INEF de Barcelona, un organismo autonómico que incluye entre sus asignaturas troncales la psicología de la actividad física y el deporte (8 créditos), y entre sus asignaturas optativas la psicología aplicada a la enseñanza de la actividad física y deportiva (6 créditos) y la psicología aplicada al rendimiento deportivo (6 créditos).

Otro aspecto digno de tenerse en cuenta es la creación, en la década de los ochenta, de varias asociaciones locales de *Psicología del Deporte*, entre ellas la asociación catalana (1983), la andaluza (1987) y la gallega (1988). Estas asociaciones, que por regla general agrupan a licenciados en Psicología y en Educación Física, han contribuido de forma notable a la difusión de la psicología en el ámbito del deporte, especialmente desde que se confederaron para trabajar de forma coordinada en todo el territorio nacional. Tanto es así que, actualmente, la *Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte* (FEAPD) cuenta con más de 500 miembros agrupados en 14 asociaciones, cantidad que, en breve, se verá incrementada con la incorporación

de la *Asociación de Psicología del Deporte de la Rioja*. En cualquier caso, estas asociaciones profesionales han conseguido, mediante conferencias, reuniones de trabajo, congresos nacionales y publicaciones específicas, dar un impulso extraordinario a “una especialidad de la psicología científica que investiga y aplica los principios del comportamiento humano a las materias concernientes a la práctica del ejercicio físico y el deporte” (Lorenzo, 1997, p. 35), tanto a nivel nacional como internacional.

Ahora bien, también es preciso señalar que la *Psicología del Deporte* no siempre ha gozado de tan alto prestigio ni se ha beneficiado de tan formidable notoriedad. De hecho, aunque siempre ha figurado en los planes de estudio de los Institutos de Educación Física, antes de la aparición de las Facultades de Psicología, a finales de los setenta, apenas era una materia conocida. Incluso, hubo que esperar a que estas Facultades se consolidasen, casi diez años después, para poder ver incluida la *Psicología del Deporte* en los estudios universitarios. En este sentido, merece la pena recordar que el primer programa universitario relacionado con la *Psicología del Deporte* surge, en 1989, por iniciativa de la Universidad Autónoma de Madrid y el Comité Olímpico Español, en forma de *máster*, un *máster* orientado a formar psicólogos deportivos profesionales en el ambiente de preparación de los Juegos Olímpicos de Barcelona (1992). Con posterioridad, han ido apareciendo diversos *másters* y cursos de especialización en diferentes universidades del estado español (Barcelona, UNED, Granada, Valencia, Santiago de Compostela, etc.).

Por otra parte, la reforma de los planes de estudio de las universidades españolas, iniciada a principios de la década de los 90, hizo posible que numerosas Facultades de Psicología pudiesen incluir en sus itinerarios curriculares la *Psicología del Deporte* como asignatura optativa, un hecho que, como señala Lorenzo (1997), “ha sido decisivo, en nuestro país, para el estatus de la *Psicología aplicada al deporte a nivel docente e investigador*” (p. 26). Tan decisivo, como fundamental ha demostrado ser la Cátedra <<Ferrer Salat>> sobre Psicología del Deporte y de las Ciencias de Alto Rendimiento Deportivo de la Universidad Autónoma de Madrid, una Cátedra, creada en 1993 a instancias del Comité Olímpico Español (COE), para dar cobertura docente e investigadora al *Máster de Psicología del Deporte* y al *Máster de Alto Rendimiento Deportivo* –creado este último por el COE y reconocido por la UAM como máster universitario-.

Digamos, finalmente, que el Centro Olímpico de Estudios Superiores, creado por el Comité Olímpico Español en 1992, constituye el proyecto más sólido surgido en España para impulsar el desarrollo de las Ciencias del Deporte

(Lorenzo, 1997), un ámbito en el que la *Psicología del Deporte* tiene igual ascendencia y consideración que las demás Ciencias del Deporte. Hecho que, antagonismos aparte, ha promovido, impulsado y potenciado notablemente el desarrollo de la psicología deportiva en nuestro país.

Un estudio mucho más pormenorizado de la historia de la *Psicología del Deporte* en España se puede encontrar en un trabajo de Dosil del año 2003, un trabajo publicado en la *Revista de Psicología General y Aplicada* del que, a modo de resumen, se presenta el siguiente cuadro:

LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA ESPAÑOLA: HECHOS NOTABLES	
DÉCADA DE LOS OCHENTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1983. Nace la Asociación Catalana de Psicología del Deporte.</li> <li>- 1986. I Congreso Nacional de PAFD (Cataluña).</li> <li>- Sucesivos congresos en Granada (1987) y Navarra (1989).</li> <li>- Se incorpora la <i>Psicología del Deporte</i> en nueve INEF.</li> <li>- 1987. Nace la Federación Española de Psicología del Deporte.</li> <li>- Primeras publicaciones de <i>Psicología del Deporte</i>.</li> <li>- 1985. Riera publica <i>Introducción a la Psicología del Deporte</i>.</li> <li>- Se publica <i>Psicología y deporte</i>, de G. Marrero (1988).</li> <li>- 1989-90. Primeros Másteres en PAFD en Madrid y Barcelona.</li> </ul>
DÉCADA DE LOS NOVENTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asesoramiento en los Juegos Olímpicos de Barcelona 92.</li> <li>- 1992. Nace la <i>Revista de Psicología del Deporte</i>.</li> <li>- Mayor cantidad y calidad de publicaciones e investigaciones.</li> <li>- Creación de nuevas asociaciones y éxito de los másteres.</li> <li>- 1995. Nace el Máster de la UNED.</li> </ul>
DÉCADA PRESENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incremento en publicaciones, tesis, tesinas, proyectos, etc.</li> <li>- Manuales y libros específicos con carácter más aplicado.</li> <li>- Mayor número de psicólogos del deporte.</li> <li>- Creación de la revista <i>Cuadernos de Psicología del Deporte</i>.</li> </ul>

Fuente: Dosil (2003)

### 1.3.- RESUMEN

La *Psicología del Deporte* es una de las ciencias que se ocupa de estudiar y explicar el comportamiento humano en el ámbito de la actividad física y el deporte, sobre todo, con vistas a facilitar el desarrollo de las personas que intervienen en estos contextos, tanto en lo que concierne a su bienestar personal como a su rendimiento. Aunque es todavía una disciplina joven, la psicología deportiva ha experimentado en los últimos años un crecimiento sin precedentes, convirtiéndose en materia de referencia tanto en el ámbito teórico/académico como en el práctico/aplicado (Dosil, 2004). De hecho, la mayoría de las personas que, de una u otra forma, están relacionadas con actividades físicas y/o deportivas, hacen constantes alusiones a aspectos que únicamente se pueden explicar desde esta ciencia: <<perdimos el partido por falta de concentración>>, <<la motivación fue determinante para lograr el triunfo>>, <<faltó confianza en nuestras posibilidades>>, etc. Esta necesidad de conocimiento de las variables psicológicas que influyen en la actividad física y deportiva, ha suscitado la proliferación de estudios y, consecuentemente, de publicaciones, que intentan dar respuesta a los interrogantes que surgen entre los participantes.

Pero, esto no siempre ha sido así. Como hemos señalado al comenzar este capítulo, a pesar de contar con algunos trabajos pioneros que datan de finales del siglo XIX, la *Psicología del Deporte* no obtuvo su reconocimiento oficial hasta 1965, y, en algunas asociaciones científicas, como la *International Assotiation of Applied Psychology* (IAAP), sólo ha sido aceptada como una división con entidad propia –concretamente la división 12- en la muy reciente fecha de 1994. Además, la situación actual nos muestra una *Psicología del Deporte* con clara dominancia anglosajona, hecho que ha perjudicado, en gran medida, el desarrollo de esta disciplina en los países que, como el nuestro, la lengua vernácula no es el inglés. Con todo, gracias a las aportaciones de figuras tan relevantes como C. Griffith, P. Rudik, A. Puni o J.M. Cagigal y al esfuerzo de otros muchos psicólogos deportivos de menor prestigio pero igual diligencia y dedicación, hoy podemos decir que la psicología deportiva “*constituye una forma de psicología aplicada que se ha desarrollado de forma importante en las últimas décadas, debido al interés creciente de la sociedad por encontrar respuestas a sus problemas y por el avance que se ha logrado en el conocimiento del comportamiento humano y la forma de controlarlo en beneficio de las personas*” (Lorenzo, 1997, p. 37).

En efecto, los avances que se han producido en los últimos años en el estudio científico de la actividad física y el deporte se deben, principalmente, al esfuerzo de numerosos investigadores de las distintas áreas que configuran este

singular ámbito: la medicina, la biomecánica, la sociología, el derecho, la educación... y, desde luego, la psicología. Y, en todas ellas se ha producido un significativo incremento de los trabajos teóricos y aplicados, aunque, en el caso de la psicología deportiva, este incremento ha sido, si cabe, aún más notorio.

Así pues, si la valoración del desarrollo histórico de una ciencia se puede realizar desde criterios cuantitativos y cualitativos, tanto en un caso como en el otro, podemos decir que en la historia reciente de la *Psicología del Deporte* el desarrollo ha sido, cuando menos, notable. El número de publicaciones y la calidad de la mismas ha alcanzado cotas inimaginables hace algunos años, el asociacionismo se ha extendido por todo el mundo, la docencia y la especialización en el área han aumentado sustancialmente, los congresos se han consolidado y la proporción de psicólogos que se dedican a la formación, investigación e intervención es muy superior al de otras épocas, aunque también hay que reconocer que, en líneas generales, se sigue en índices muy bajos.

En España, por ejemplo, Lidor *et al.* (2001) calculan que, al comenzar este milenio, el número de profesionales dedicados a la psicología deportiva no superaría los ciento veinticinco, mientras que en el *Annual Reports* de la *Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles* (FEPSAC), de 2003, constan cerca de quinientos, y en un trabajo de Dosil (2003) se estima que la cifra puede acercarse a los seiscientos. Como puede observarse en este baile de cifras, el número de psicólogos deportivos se ha incrementado considerablemente en nuestro país desde el año 2001, aunque, si comparamos estos guarismos con el número total de Licenciados en Psicología, la cifra no deja de ser irrisoria.

Con todo, la situación de la *Psicología del Deporte* en el estado español ha mejorado ostensiblemente en los últimos años, una mejoría que ha tenido mucho que ver con los siguientes factores: 1) su consolidación como materia de estudio en todas las facultades de Educación Física y en la mitad de las Facultades de Psicología, a partir de la implantación de los nuevos planes de estudio; 2) el aumento de trabajos de investigación propiciados por los programas de doctorado de las Facultades de Educación Física y los de máster de *Psicología del Deporte*; y 3) el mayor número de psicólogos aplicados que trabajan con equipos que trabajan con equipos y federaciones. Precisamente, al análisis de toda esta problemática se dedica el siguiente tema.

#### **1.4.- LECTURAS RECOMENDADAS**

- Cruz, J. (1995) Psicología del deporte en España: estado actual y perspectivas de futuro. *Revista de Psicología General y Aplicada*, nº 48, pp. 5-13.
- Cruz, J. (1997) *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. (2003) A modo de introducción: visión diacrónica de la psicología del deporte en España. *Revista de Psicología General y Aplicada*, nº 56 (4), pp. 407-412.
- Lorenzo, J. (1997) *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- López García, E. y Garcés de los Fayos, E. (2002) Desarrollo histórico de la psicología del deporte. En A. Olmedilla, E. Garcés de los Fayos y G. Nieto (eds.) *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Martín.
- Tortosa, F. y Vera, J. (1998) Historia e historiografía de la psicología. En F. Tortosa (ed.) *Una historia de la psicología moderna*. Madrid: McGraw Hill.
- Wiggins, D.K. (1984) The history of sports psychology in North America. En J.M. Silva y R.S. Weinberg (eds.) *Psychological foundations of sport*, pp. 9-22. Champaign: Human Kinetics.
- Williams, J. & Straub, W. (1991) Psicología del deporte: pasado, presente y futuro. En J. Williams (ed.) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.