

ANUARIO DE PSICOLOGÍA
Núm. 40 - 1989 (1)

PSICOLOGÍA DEPORTIVA O PSICOLOGÍA
DEL DEPORTISTA VERSUS
SOFROPEDAGOGÍA DEL DEPORTISTA

MONTSERRAT FERRARO FRAGO
Associació Catalana de Psicologia de l'Esport

Montserrat Ferraro
A.C.P.E.
Sant Mateu, s/n.
Esplugues de Llobregat
Barcelona

Como psicología del deporte se vienen estructurando numerosas tareas de investigación, observación, aplicación, etc., que pretenden y van consiguiendo consolidar toda una especialidad; sabemos que los primeros inicios pueden perfectamente remontarse al 1921 en Alemania donde Shultz publica *Cuerpo y alma en el deporte*: una introducción a la psicología del ejercicio físico. También en 1926 C.R. Griffith publica *Psicología del entrenamiento* y dos años después presenta su *Psicología del atletismo*, fechas y datos que vienen perfectamente expuestos en el libro actual de J. Riera, al cual me remito para mayor exactitud. E incluso volviendo a Griffith, sabemos que en 1930 sienta las bases del primer laboratorio de psicología aplicada al deporte.

El resultado fue positivo para los países de órbita soviética, donde los psicólogos del deporte han colaborado activa e ininterrumpidamente desde hace muchos años con otros profesionales. Sin embargo, la repercusión de esos primeros trabajos en el mundo occidental fue mínima.

No es hasta la década de 1970 que esta disciplina obtiene su reconocimiento internacional. La celebración en 1965 en Roma del primer Congreso Mundial de Psicología del deporte, fue llevada a cabo por Ferruccio Antonelli quien después del mismo fundó la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte.

Viendo la evolución progresiva y tal vez lenta que ha sufrido desde entonces esta disciplina se valora la importancia de la Psicología, dentro de la actual ciencia del Deporte, ya sea concebida como ciencia autónoma, rama especial, o simple aplicación. Realmente la psicología del deporte, lo mismo que otras ciencias conectadas con el ámbito deportivo, son «una ciencia fronteriza», situada entre las ciencias del deporte y las psicológicas, pero con un objetivo propio independiente. Según J. María Cagigal, posee además «un carácter aglutinador interdisciplinar».

Como definiciones que caractericen lo que es psicología del deporte, se pueden citar:

R.N. Singer (1975) «Psicología (del deporte) es el estudio de la conducta de alguien (deportista); sus objetivos son ayudar a comprender, explicar y predecir los acontecimientos y sucesos (deportivos)».

W.P. Morgan (1972) «La psicología del deporte en un sentido amplio puede ser entendida como: El estudio de las bases psicológicas de la actividad física».

Dr. P. Rokusjalvi (1972) «...estudio de la actividad deportiva, realizada en un medio dado, de la personalidad del deportista desde el punto de vista de la *performance*».

Por otro lado José María Cagigal (1975), suscita y aporta nuevas concepciones en su obra *El deporte en la sociedad actual*. En este libro, comenta que la psicología del deporte es bífrente; por un lado «estudia al individuo para que

en la práctica deportiva, en la competición, rinda al máximo», y por otro, «es la ciencia que se preocupa por los beneficios que el deportista puede sacar humanamente de su práctica deportiva: Hábitos de control, seguridad en sí mismo, equilibrio, conciencia corporal, ajuste al principio de su propia realidad somática, aprendizaje realista a su propia posición en el grupo social, etc., provechosos (hábitos, aprendizajes) no solamente transferibles, sino buscados estrechamente como transferibles al resto de la vida no deportiva». Las dos son ciencias aplicadas, pero dirigidas a destinatarios distintos.

Se puede considerar, tomando una perspectiva general, que los progresos en el deporte de competición dependerán en el futuro de la alianza de las ciencias del deporte. Es importante realzar que los límites al esfuerzo humano son más psíquicos que físicos, las experiencias con los astronautas así parecen demostrarlo. La verdad es que la función de la psicología aplicada al deporte no consiste sólo en proporcionar los fundamentos para cambiar, manipular y predecir el éxito deportivo de la alta competición.

Volviendo a José María Cagigal (1975), tenemos que él afirma con certeza y seguridad, que la psicología deportiva sirve tanto a la educación como al deporte competitivo, que el problema reside en saber si estamos utilizando la psicología para lograr mejores rendimientos o para elevar la condición del hombre en las variadas facetas de su personalidad; es decir para contribuir a educarlo.

Ante estos planteamientos, y los sucesivos trabajos e investigaciones que en este ámbito de la psicología han ido apareciendo, se hace necesario, desde mi punto de vista, plantear hasta qué límites e intereses se desea hablar de psicología del deporte, o bien se está tratando de la psicología del deportista.

Se da la necesidad de la creación de un marco teórico, de una recopilación de datos, de unas estadísticas, etc., ya que se pretende investigar un fenómeno a través del mundo exterior para poder establecer un balance de resultados.

Pero tal vez el objetivo de numerosas tendencias humanísticas y otras, se centra en la investigación de uno o varios fenómenos a través del mundo interior.

Pienso que la investigación se canaliza en un acto pedagógico que pretende indicar formas de entrenamiento que puedan mejorar las numerosas capacidades psíquicas del ser humano; pero no como psíquicas, sino como psico-físicas, refiriéndose con ello a la unidad mente-cuerpo.

Las leyes que rigen los fenómenos, las cualidades y las propiedades íntimas de los objetos del mundo real, sus relaciones y conexiones, se nos reflejan en una forma más completa y clara precisamente en el proceso de la actividad del hombre sobre la realidad objetiva. Es en este proceso de intercambio del hombre con el medio, donde se alcanza el desarrollo de la psique. Ciñéndonos al fenómeno del deporte, en tanto que sus rasgos específicos lo hacen diferente de otras formas de la actividad del hombre, afirman los autores Oswel Martínez (Cuba) y Sthiler (Alemania), que para que el deportista pueda realizar el movimiento correctamente, debe obtener una imagen de dicho movimiento, dando por descontado que sea dirigido de forma tal que pueda adquirir percepciones claras y definidas del movimiento a través de la observación. Esto únicamente puede lograrse a través de los órganos de los sentidos, mediante las sensaciones que ellos captan.

En cada movimiento se observan tres componentes perfectamente definidos: espacio, tiempo y dinámica. Estos componentes se perciben a través de procesos hoy perfectamente conocidos:

— *Espacio*: (dimensión y dirección). Visión central y periférica, tacto y sensaciones musculares (cinestésicas y motrices).

— *Tiempo*: Sensación que se adquiere mediante los estímulos acústicos (palmas, compases musicales, contar números).

— *Dinámica*: Noción obtenida gracias a los sistemas propioceptivos.

En función de estos componentes podemos tener ideas concretas y directas de las aplicaciones de fuerza de la sensibilidad muscular.

Todos estos conceptos actúan en razón del principio de la objetividad en didáctica deportiva.

Si hablamos de psicología del deporte como primera sensibilización vemos que desde su inicio se ha cometido un error al considerarla como parte de otras ciencias. Esto ha ocurrido con la pedagogía, la psicología, la medicina deportiva y la fisiología.

El estudio de la bibliografía actual pone de manifiesto que gran número de psicólogos en el mundo consideran que el deporte como actividad contiene una gran cantidad de elementos psicológicos que deben ser estudiados.

La orientación ideológica del deportista se acredita en la práctica en forma de disposición del sujeto para la ejecución de las acciones requeridas.

Esto ocurre tanto en el entrenamiento como en la competición. En ambos casos, el deportista, al mismo tiempo que toma parte en la actividad, es influido por los resultados de su propia actuación, pudiendo tener esta influencia aspectos favorables o desfavorables para la siguiente participación.

Podemos observar que la importancia de la preparación psicológica del deportista es evidente, no sólo como entrenamiento de un gesto deportivo para un deporte concreto, sino como aprendizaje de una habilidad que sea sensible de ser generalizada a otros ámbitos deportivos o personales.

La preparación psicológica es tan necesaria como lo son, por supuesto, la preparación técnica y física. Pero hay algo que se echa de menos, es la existencia de métodos que integren estos tres elementos. La psicología se encarga de la preparación de la psique. Las otras dos, de la preparación del cuerpo. Y si el cuerpo y el alma, soma y psique, están íntimamente relacionados en una unión integral y armónica, se hace ciertamente necesario un entrenamiento que englobe al mismo tiempo la estructura cuerpo-mente.

Como hemos visto antes, los componentes espacio, tiempo y dinámica, básicos en el deporte, se adquieren por el deportista a través de los sentidos y sensaciones internas de su cuerpo, es decir, a través de su esquema corporal.

El contenido de la sofropedagogía del deporte, viene a englobar la unidad indisoluble cuerpo-mente. Y de todos es sabido que la psicología se encuentra hoy en el fondo de cualquier empeño didáctico deportivo. Por lo tanto el enfoque psicológico deportivo planteado se alimenta de la sofropedagogía del deporte y parte de la sofrología que como ciencia ha venido a cubrir un vacío y que siendo básicamente humanística, se propone el estudio del hombre como trascendental, llegando a la consciencia a través del conocimiento del propio cuerpo,

de sus sensaciones para conseguir la integración psico-física del ser humano (J.L. Rodríguez Meléndez).

Un ejemplo de unidad psico-física

Emoción y tono muscular:

Las modificaciones del tono muscular acompañan siempre a las reacciones vasomotoras de la emoción.

El tono muscular, que asegura el equilibrio postural y mantiene la actividad dinámica, tiene su origen en el llamado sistema fusorial. Este está formado por un huso muscular de 4-12 fibras, ricas en placas motoras, en las que terminan las fibras eferentes gamma, que proceden de los cordones anteriores de la médula. Desde el huso, las fibras aferentes llegan a los cordones posteriores.

En la regulación de este tono intervienen una serie de centros superiores, tales como:

- Sustancia reticular, inhibitoria y activadora a su vez del tono muscular.
- Cerebelo, núcleo caudado y tálamo como activadores.
- Córtex y núcleo gris, como inhibidores.

Wachholder asigna a la actividad muscular tres funciones:

— *La motilidad.* La actividad muscular debe asegurar movimientos en relación con el mundo exterior, desarrollando una tensión muscular y una modificación en la longitud del músculo.

— *El tono.* La actividad muscular debe asegurar también el mantenimiento de la estatura corporal, bien a favor, bien en contra de las fuerzas del mundo exterior, desarrollando una tensión muscular, pero sin modificación de la longitud de los músculos.

— *La plasticidad.* La actividad muscular debe permitir asimismo, una adaptación sin resistencia a una modificación de las fuerzas del mundo exterior, lo que supone modificaciones en la longitud de los músculos, sin que en este caso exista tensión muscular.

Cualquier músculo puede realizar dos tipos de acción: modificación de su talla (contracción, dilatación, estiramiento o encogimiento) y modificación de su tensión.

Se ha mencionado que la actividad gamma ejerce el control sobre los husos musculares. Pero esas fibras gamma, que llegan desde los cordones anteriores de la médula, están sometidas a una serie de controles de regulación que provienen desde estímulos procedentes de la corteza, tronco cerebral o bulbo.

La sustancia reticular del tronco cerebral es la responsable de mantener constantemente este control tónico que ejercen las ondas gamma. Además, en la sustancia reticular convergen todas las influencias capaces de modificar ese control. Merín dice que el sistema de ondas gamma podrá modificar la actividad en función del grado de vigilancia, según sea la actividad de esa sustancia reticular.

Se ve cómo por un mecanismo de conexiones enormemente fino, ejercen

su influencia sobre el estado del tono muscular, las emociones, atención, somnolencia, sueño y vigilia.

Existen también una serie de reflejos que parten de los músculos de la nuca y del oído interno que actúan sobre el tono muscular, poniéndolo en relación a nuestra posición en el mundo exterior.

Y por último, también va a influir sobre el tono muscular, a la hora de modificarlo, para mantener la estática y el equilibrio, la posición de nuestros miembros y las excitaciones exteroceptivas y sensoriales visuales y auditivas.

Bien ¿y qué conclusiones se pueden sacar de todo esto? Pues que hay relaciones estrechas entre el tono muscular y la actividad cerebral que hacen que de esta forma podamos entender mejor los términos de tensión nerviosa o tensión psicológica.

En efecto, tensión muscular y tensión psicológica son dos elementos de un mismo impulso unido a lo más profundo de nuestra psique. El cuerpo no sostiene ni contiene la psique, sino que es todo lo mismo, por esencia, formando ese todo nuestro organismo vivo.

De ahí que Shultz dijera que él trabajaba con la «miopsique» de los pacientes.

Siguiendo con este ejemplo, cabe mencionar que si se admite que un acto psíquico interviene en la serie de fenómenos físicos que se realizan, entonces se tiene que admitir que el principio de la conservación de la energía no se mantiene, puesto que hay algo que procede de fuera del mundo físico y que interviene en su determinismo. Este tipo de energía ha sido respetado, trabajado y definido por la Sofrología como energía vital.

Es curioso cómo un acto de una persona puede determinar un despliegue de energía física.

Podemos pensar, como mayor información, que los fenómenos físicos y los fenómenos fisiológicos se presentan como correlativos de los psíquicos, porque hay un paralelismo entre ambos. Por ejemplo, cuando yo pienso que voy a mover un brazo, muevo tal brazo, lo cual nos corrobora el acto de «toma de consciencia» que viene definido por la Sofrología, así como la existencia de la anatomía de la consciencia, que se ha preocupado de elaborar y aportar científicamente M. Guirao (Guirao, 1976).

¿Entrenamiento mental o entrenamiento de una habilidad concreta para un deporte determinado?

Todo ello impulsa a centrarse cada vez más en la psicología del deportista, planteada como entrenamiento mental desde un punto de vista psicofisiológico, no como entrenamiento de habilidades y destrezas concretas. Al hablar del deportista, se habla de una persona sometida como todas a las tensiones normales, más la que les acarrea su actividad deportiva y que, por tanto, necesita un auténtico control psicofísico para responder.

Como bien nos cita el Dr. Mariano Espinosa en su libro *La Sofrología* -

Pasado y Presente; son varias las técnicas que se han utilizado intentando influir sobre la psicología y rendimiento de los deportistas. Es obvio que todas son útiles. Precisamente, sobre la eficacia de un auténtico control mente-cuerpo, se expresó en su momento por TVE y por un recordman mundial, como es el inglés Sebastian Coe. Y sobre la misma fecha más o menos, viendo un partido de la copa de Europa de Baloncesto, el entrenador de la Selección Nacional que presenciaba el encuentro, ante el bajo rendimiento del equipo local, decía en el descanso: «El equipo local se está confiando. Sus jugadores no consiguen que sus músculos respondan a su mente. Y ahí es donde están fallando». Y se ganó la eliminatoria, aunque no el partido, con bastantes más problemas de los que hacía presagiar el partido de ida. Como este, podríamos citar multitud de ejemplos y todos nos conducirían a lo mismo. El deportista no es una máquina de batir records.

Los psicólogos preocupados y sensibilizados por el deporte, tenemos la obligación de respetar al deportista como *persona* y contribuir a mejorar y establecer todo tipo de sistemas de amortiguación, reforzados por las propias cualidades, o mejor dicho capacidades del mismo ser humano.

En nuestro caso, el «ser humano deportista», cuyo trabajo aporta unas destrezas y un aprendizaje más dentro de la propia vida.

Se debe tener muy en cuenta, que las técnicas sofrológicas actúan sobre diversas estructuras de la mente y el cuerpo al unísono para conseguir un objetivo común: el refuerzo de la personalidad.

Al mismo tiempo, es importante el cómo debe mantenerse el aprendizaje adquirido a nivel sofrológico, si se desea que persista el estímulo que contribuyó en su día al éxito en la competición. A ningún deportista le cabría en su mente abandonar los ejercicios necesarios para mantenerse en forma física, sin embargo ¿por qué no acontece lo mismo cuando se trata de mantener la debida forma psíquica?

En resumidas cuentas, cabe plantearse qué es lo que puede obtener un deportista con un entreno mental basado en la psicología sofrológica.

La sofrología en sí parte de un inminente principio de positivización y asimismo otorga gran importancia al control de la respiración y su repercusión en el cuerpo humano. Pero no vamos a profundizar en ello, porque bien merecería dedicarle muchas más páginas. En realidad, vamos a exponer lo que se puede obtener con un buen entreno a través de esta especialidad:

- Control de la emoción, la angustia y el miedo pre-competitivo.
- Aumentar y mantener su concentración, aislándose del ambiente.
- Conseguir o reforzar la seguridad en sí mismo, venciendo la sensación de inseguridad ante los campeones o figuras.
- A través del entrenamiento y reforzamiento de su personalidad conseguirá aplacar esas sensaciones de culpabilidad y autocastigo que llevan a una serie de fracasos.
- Controlar la agresividad mal expresada y la violencia, precisamente por la sensación de seguridad en sí mismo.
- Concentrarse en un momento determinado que lo exigía (por ejemplo, lanzar un penalty, un córner, faltas, tiro libre a canasta, tiro de precisión a la diana, levantamientos, lanzamientos, etc.).

— Vivir alegre y positivamente su deporte, porque con él se siente seguro, realizado y entrenando su personalidad.

— Vivir los entrenamientos con la misma seriedad que una competición, por razones obvias.

— Conservar la moral aun después de la derrota y después de cometer un fallo.

— Aumentar su rendimiento muscular, eliminando tensiones superfluas y sabiendo recuperarse automáticamente, con el consiguiente ahorro de energía.

— Respiración controlada que le permitirá aumentar el rendimiento y el ahorro de energía.

— Dejarse llevar con mucha más facilidad de los consejos del entrenador.

— Mejorar sus relaciones en el seno del equipo.

Con todo y a pesar de sus ventajas, la aportación sofrológica en esta psicología sensibilizada por el deporte, también tiene sus problemas. Las razones son precisamente nuestra especial idiosincrasia, porque lo curioso es cómo se aprovechan de las técnicas nacidas de una ciencia española, los deportistas de otros países.

Abrezol (1973) fue el primero en realizar investigaciones sobre la aplicación de la Sofrología en el deporte, junto con Dumont. Intervino conjuntamente con entrenadores, técnicos y físicos, en restablecer los éxitos, en 1969, del Equipo Olímpico Suizo de Esquí Alpino, al conquistar Bernard Russi el Campeonato Mundial en Val Gardena, éxito que después renovaría y ampliaría con sucesivas medallas de oro. Estas y otras aplicaciones en diferentes deportes vienen expuestas a través del Dr. Mariano Espinosa, quien a su vez, ha llevado a cabo en el ámbito nacional un gran trabajo de aplicación sofrológica en el deporte, con el equipo olímpico de Hípica y con el de Esgrima, entre otros, con resultados positivos.

Cabe mencionar por tanto que se va labrando camino hacia el origen de la propia ciencia, situado aquí entre nosotros.

Grandes aportaciones también han sido elaboradas con anterioridad por el Dr. Rodríguez Meléndez, las cuales comparto y considero.

Los problemas para su implantación se dan tanto en la aceptación de estas técnicas, como en su continuidad, siendo los más importantes:

— La incredulidad. Muy pocos creen en la efectividad de estas técnicas, sin haberlas practicado y sin conocerlas siquiera. Pero, por sistema, de entrada, se le niega lo positivo.

— Miedo de los clubs y directivos al qué dirán los aficionados y la crítica.

— Los entrenadores creen que el Psicólogo sofrológico (en nuestro caso) se va a meter en su terreno y se niegan a consentirlo. Pero precisamente se trata de todo lo contrario, lo que intenta este personaje es conseguir armonía en el seno del equipo y en el fondo, el entrenador se va a encontrar con uno o con varios (según sea) deportistas que van a asimilar mucho mejor las técnicas que él mismo imponga.

A pesar de estos problemas, se ha demostrado la eficacia Sofrológica, tanto a nivel de deporte individual como colectivo. Podemos nombrar para ello a: de Vicente, Palacios, Moisés Llopert, entre otros, que han cosechado éxitos a nivel de submarinismo, tiro con arco, balonmano y atletismo.

La Psicología Sofrológica en el deporte tiene su campo de acción y actuación allí donde exista una persona deportista y si ésta pertenece a un grupo su resultado será no sólo la potenciación de esa persona sino la del grupo. En definitiva, tiende a hacer consciente al deportista de sus propias e infinitas capacidades como persona, a través de la integración psicofísica del ser.

RESUMEN

Tras la exposición puntual de varios de los sucesos e investigaciones más destacados que consolidan los orígenes de la Psicología del Deporte y la citación de diferentes definiciones para la misma, se llega en el texto a un breve planteamiento del deporte en la sociedad actual (Cagigal 1975) madurando el hecho de que la psicología del deporte es bifronte: por un lado «estudia al individuo para que en la práctica deportiva en la competición rinda al máximo», y por otra es la ciencia que se preocupa por los beneficios que el deportista puede sacar humanamente de su práctica deportiva. Con certeza y seguridad la Psicología Deportiva sirve tanto a la educación como al deporte competitivo.

La investigación por tanto se canaliza en un acto pedagógico que pretende indicar formas de entrenamiento que puedan mejorar las numerosas capacidades psíquicas del ser humano, y esto posiblemente parece plantearse a través de dos vías: Psicología del Deporte y Psicología del Deportista.

El texto se va centrando en la Psicología del Deportista canalizándola a un entrenamiento mental desde un punto de vista psicofisiológico y no como entrenamiento de habilidades y destrezas concretas.

Frente a este entrenamiento mental se presenta la Psicología Sofrológica en el Deporte como una alternativa más, la cual tiene su acción allí donde se encuentre un deportista, aislado o en un grupo y cuyo objetivo pretende hacer consciente al mismo de sus propias e infinitas capacidades y el mando absoluto que puede ejercer sobre ellas como persona a través de la integración psicofísica del ser.

SUMMARY

After an exact exposition of various of the most prominent events and research, consolidating the origins of Sport Psychology and elaborating different definitions for it, in the text a short exposure is made of sports in today's society (Cagigal 1975), making more and more sure that Sport Psychology works on two fronts: on the one side «studies the individual in order to obtain maximum results in sport practice during competition and, on the other side, it's the science which worries about human benefits, sportsmen may have through sport practice. There's no doubt that Sport Psychology not only is of use to education but also to competitive sport.

Therefore, research is canalized in a pedagogic act which pretends to indicate forms of training, in order to improve the numerous psychical capacities of the human being and this may probably be established by two ways: Sport Psychology and Psychology of the sportsmen.

The text is based on Psychology of the sportsman, canalizing it to mental training from a psychic-physiological point of view and not as a training of concrete abilities and skills.

Considering this mental training, the Sophronical Psychology is present in Sports being another alternative and actuating wherever a sportsman is present, aislated or in a group. The objective is to make him conscious of his own and infinite capacities with absolute control over same being a person, by means of the psychophysical integration of human being.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrezol, R. (1979). *Sofrologie dans notre civilisation*. Suisse: Inter Marketing Grup
- Baron, E., Benoit, J.C., Debure, E., Erlich, M., Noël, F. y Pellerin, M. (1981). *Détente et mouvement en psychothérapie*. Paris: ESF.
- Bonsignore, D. (1982). *Appunti Medico-Sportivi*. Roma: Confi Fin.
- Cagigal, J.M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Prensa Española.
- Espinosa, M. *La Sofrología. Pasado y presente*. Madrid: Egraf, S.A.
- Espinosa, M. (1975). *Pediatría Sofrológica*. Madrid: Egraf, S.A.
- Fernández, L. (1982). *Sophrologie et compétition sportive*. Paris: Vigot.
- Guirao, M. (1976). *Anatomía de la Consciencia-Anatomía Sofrológica*. Madrid: Andes.
- Hegedús, J. (1972). *Teoría general y especial del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Leporati, A. (1978). *La psicología del deporte hoy*. Chile: Vicerrectoría de Extensión y Comunicaciones Universidad de Chile.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Tremante, M. (1982). *Appunti di psicologia dello sport*. Roma: Coni Fin.

