

# El rol del psicólogo en los deportes de conjunto de alto rendimiento

El psicólogo aplicado al deporte constituye hoy en día uno de los engranajes que junto a toda la maquinaria deportológica contribuyen a optimizar los recursos de un equipo en su actuación deportiva.

Como tal, se trata de una de las piezas necesarias pero no exclusivas de esta maquinaria. Es desde este lugar que la intervención del psicólogo define sus límites y a la vez constituye su campo de acción en dicha práctica.

El psicólogo aplicado al deporte ejerce su rol en forma interdisciplinaria.

Delimitado el contexto de acción, haré alusión a los aspectos específicos del rol. Por un lado, será asesor, entendiendo su práctica dentro de un contexto en donde el deportista no es tomado como un "paciente", sino como un "hombre en situación deportiva" y específicamente como integrante de un "grupo de show, precisión o parejas de danza, de alto, etc. (deporte de conjunto). Se abordará al grupo como una "unidad social" que posee objetivos comunes, roles, y en el mejor de los casos un liderazgo ejecutivo.

Por otra parte y como consecuencia de la práctica deportiva, se podrán generar situaciones que requieran de la intervención psicológica. Dicha intervención tendrá dos aristas importantes. En primer lugar, una función de mediación para contribuir a la resolución de los conflictos que puedan surgir, ya sea en forma individual o colectiva. Pero por otro lado, incluirá un posicionamiento del psicólogo del lado de la contribución y no del diagnóstico. Vale decir que la mirada no estará signada por el ojo clínico en tanto déficit o patología con fines diagnósticos. Al hablar de "contribución" me refiero a un posicionamiento del psicólogo cuya finalidad no sea el señalamiento, sino la utilización de todas las herramientas psicológicas de las que dispone, puestas al servicio de la optimización del rendimiento deportivo del grupo.

Por lo tanto, el psicólogo responderá al entrenador, en tanto será el entrenador el que delinearé el planeamiento de los objetivos deportivos del equipo. El psicólogo, se ocupará del entrenamiento de las habilidades psicológicas que el patinador necesitará para cumplimentar los objetivos propuestos, tomando el resultado propuesto como meta a lograr. Por lo tanto el punto óptimo deportivo estará delimitado de antemano y hacia allí deberían converger los esfuerzos conjuntos de todo el cuerpo deportológico.

Así como es incuestionada la preparación física y técnica del equipo, debería serlo también la preparación psicológica.

Por lo tanto una correcta preparación psicológica debería incluir una práctica de entrenamiento sistemática y programada de las habilidades mentales generales necesarias para toda práctica deportiva, como también el entrenamiento de las destrezas específicas del deporte en particular. Siendo las habilidades mentales generales la concentración, la atención, la focalización, la memoria, la auto-confianza y el manejo de la ansiedad pre-competitiva y competitiva. En tanto las destrezas específicas estarán relacionadas con el grado de activación óptimo y/o necesario para la práctica del patinaje artístico.

El entrenamiento requiere necesariamente de un planeamiento anticipado de los objetivos a lograr a corto, mediano y largo plazo, que como se mencionó anteriormente estarán delineados por el equipo técnico, comandado por el entrenador. Dicho planeamiento dirigirá la práctica del psicólogo en la administración de las técnicas específicas para cada etapa. El programa incluirá técnicas psicológicas de relajación física y mental, afirmaciones mentales positivas, evocación y ensayo mental. Dichas técnicas serán implementadas en forma conjunta o alternativa según el período de entrenamiento en que se encuentre el equipo ( Período Preparatorio, Pre- competitivo, Competitivo y Transitorio).

Incluirá también un Plan de Focalización y un seguimiento continuo del rendimiento del deportista, ya que se trata de un proceso de feed-back, en donde el rendimiento guiará el plan de focalización, siendo necesaria, en muchas oportunidades, una re-focalización individual, grupal o de pareja, según cada caso, en función del período que se esté atravesando y el rendimiento obtenido.

Es oportuno destacar que la motivación juega un papel preponderante en el rendimiento deportivo, entendiendo que dicha motivación es interna y se exterioriza en el rendimiento. La alta motivación se encuentra directamente relacionada con la práctica deportiva realizada con intensidad, inteligencia y agresividad.

Es interesante mencionar que la agresividad, contrario a lo que se piensa comúnmente no reviste una connotación negativa en la práctica deportiva. Cada deporte necesita de la agonística para su desempeño. Se denomina agonística a toda aquella actividad que mide al individuo con la Naturaleza, con los demás (grupos de patinadores de la misma categoría) y consigo mismo (auto-superación), cuya finalidad es otorgar seguridad sobre sus propias capacidades mediante la confrontación y el desafío.

Todo deportista siente afinidad y placer por los desafíos. Y esta característica es aquella que debe ser utilizada por el psicólogo a través de la implementación de estrategias de incentivación que faciliten la exteriorización de la motivación. Se trata de utilizar la fuerza de la corriente, encauzándola de manera tal que se potencien sus efectos. El psicólogo deportivo trabajará en la misma dirección, potenciando de ese modo el impulso (valor energético) que se traduce en el nivel de activación óptimo para cada deporte. Para ello es de vital importancia conocer la fuente específica de motivación del deportista en forma individual y de conjunto, priorizando el alineamiento individual con el del patinador.

El objetivo es impactar en el nivel óptimo de motivación del deportista para que pueda conseguir un mayor rendimiento con una mayor comodidad. Se trata de aprovechar al máximo la energía y no desperdiciarla, vale decir obtener un mejor rendimiento con un menor esfuerzo y en el menor tiempo posible. Vemos como la inteligencia adquiere un rol protagónico puesto que se necesita de ella para resolver con éxito las “técnicas” necesarias para obtener el mejor resultado en el menor tiempo posible. Al tiempo que ante mayores situaciones exitosas aumentará la confianza y seguridad del patinador quién confiará en sus elecciones y no dudará en el momento decisivo. El psicólogo estará atento a reforzar este tipo de conductas incentivándolas de modo que no pasen inadvertidas como parte de las obligaciones del deportista, sino otorgándole el valor de “plus” de aquel agregado que “marca la diferencia”.

A modo de conclusión mencionaré que si ampliamos el concepto de “clínica psicológica” el psicólogo no se limitará exclusivamente a contribuir en la resolución de conflictos, o en la rehabilitación psicológica de lesiones deportivas recurrentes que por cierto atañen a su rol, sino que podrá ser un “agente de prevención” en tanto pueda poner a disposición del equipo deportológico y técnico las herramientas psicológicas de las que dispone para hacer funcionar la maquinaria y contribuir desde su engranaje a lograr los objetivos propuestos de forma eficaz. Si comparamos al patinador con una cadena que debe resistir a cada torneo (selectivos para Nacionales o competencias Internacionales, ya sean Mundiales, Sudamericanos y/o Panamericanos), sabemos que cada eslabón adquiere igual importancia, dado que si todos están fuertes, la cadena será irrompible, pero bastará con que un solo eslabón se encuentre débil para que la cadena se corte exactamente allí. De manera que el valor de una cadena se mide por el eslabón más débil. La preparación psicológica es uno de esos eslabones, si ésta se encuentra ausente o debilitada, los efectos se harán sentir cuando se corte allí, ya sea por una falla de concentración, por falta de control de la ansiedad, que se traduce en aceleración y torpeza con sus consecuentes fallas técnicas; o por la falta de confianza del grupo de patinadores, lo que aumentará la inseguridad y su consecuencia directa será una desmotivación generalizada que se reflejará directamente en el rendimiento. Es aquí donde se puede valorar la importancia de la preparación psicológica de los patinadores, para que constituya un eslabón más, pero uno fuerte y estable, al igual que el resto de los eslabones (preparación física, técnica y artística) Para que, de ese modo, se logre el mayor rendimiento con menores costos tanto físicos como psíquicos y sociales al abordar al conjunto de show, precisión o parejas de danza o de alto, y a cada patinador como una “unidad biopsicosocial”.

Licenciada Franca Montalto.  
Especialista en deportología.