

**Necesidad básica de la inclusión de la Psicología deportiva en la formación académica de los profesionales de la salud y el deporte**

*Basic need of the inclusion of Sports Psychology in sports and health professionals' academic formation*

**Lic. Lethi Lisset Afón Cardoso; Lic. Danelis Lamadrid Martín; Lic. Taimí Wambrug Callejas; MsC. María de los Ángeles Miranda Ramos**

Centro Provincial de Medicina Deportiva de Camagüey. Camagüey, Cuba.

**RESUMEN**

**Introducción:** desde que se estudia la especialidad hasta que se ejerce profesionalmente y como docentes se constata que existe un déficit en los conocimientos y habilidades que deben tener los recién graduados que laboran vinculados a la Medicina Deportiva y sus especialidades afines, tales como la Psicología del Deporte y la Cultura Física.

**Desarrollo:** la actividad físico deportiva es un medio muy exigente, esto demanda tener que actualizarse, mejorar, aprender con cada intervención y en cada oportunidad. El personal que trabaja vinculado al deporte, médicos, fisioterapeutas, entrenadores y atletas deben responder de manera exitosa a esta expectativa, siendo el primer paso contribuir a crear una base documental, a la que se pueda acceder con facilidad para profundizar sobre los aspectos esenciales que en la Psicología del Deporte resultan imprescindibles para la formación de los profesionales de esta rama. Teniendo en cuenta lo anterior se realizó una revisión bibliográfica, compilando los temas comunes que se refieren al estudio de las manifestaciones, desarrollo y transformación de los aspectos psicológicos que responden a las exigencias de la actividad deportiva, caracterizando cada grupo de deporte en cuanto a los recursos psicológicos que demandan, conceptualizando y

definiendo las distintas preparaciones por las que transitan los deportistas y el papel que en cada una de ellas debe jugar el psicólogo, proporcionando las herramientas necesarias a los practicantes y los entrenadores para dotarlos de las habilidades que le permitan adquirir la maestría deportiva.

**Conclusiones:** existen contenidos que deben incluirse en los programas de estudio, tanto de pre como de posgrado para ofrecerle a los futuros profesionales, los recursos procedimientos y herramientas psicológicas que se requieren para su desempeño laboral.

**DeCS:** PSICOLOGÍA EDUCACIONAL; MEDICINA DEPORTIVA; FORMACIÓN DE RECURSOS HUMANOS; ACTIVIDAD MOTORA; LITERATURA DE REVISIÓN COMO ASUNTO.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** since the specialty is studied until it is professionally exercised and as educational a deficit is stated in knowledge and skills that should have the new graduates that work linked to Sports Medicine and its related specialties, such as Sports Psychology and Physical Culture.

**Development:** physical-sports activity is a very demanding means; it requires being updated, to improve, learning with each intervention and in each opportunity. The staff that works linked to sports, doctors, physiotherapists, trainers and athletes must respond successfully to this expectation, being the first step contributing to create a documentary base, to which may access without difficulty to deepen on the essential aspects for professionals formation in this branch. A bibliographic revision, compiling common themes that refer to the study of manifestations, development and transformation of psychological aspects that respond to the sports activity requirements, characterizing each sports group as regards psychological resources they require, conceptualizing and defining the different preparations sportsmen cross over and the role in each of them the psychologist must plays, providing the necessary tools to practitioners and trainers to endow them with abilities which may allow acquiring the sports mastery.

**Conclusions:** there are contents that must be included both pre and postgraduate syllabus to offer to the future professionals, resources, procedures and psychological tools required to their labor performance.

**DeCS:** PSYCHOLOGY, EDUCATIONAL; SPORTS MEDICINE; HUMAN RESOURCES FORMATION; MOTOR ACTIVITY; REVIEW LITERATURE AS TOPIC.

## **INTRODUCCIÓN**

En la sociedad moderna el deporte ocupa un lugar importante, pues asegura el desarrollo armónico del hombre tanto desde el punto de vista físico como psíquico, donde la Psicología está llamada a responder como ciencia a este reto. <sup>1</sup>

La ciencia psicológica tiene como fin conocer e interpretar la realidad psíquica y contribuir a trasformarla. Los métodos que se utilizan proceden de la Psicología General, distinguiéndose la observación, la entrevista, la encuesta, el experimento de laboratorio y el experimento pedagógico (esclareciendo debidamente que el entrenamiento ejerce como forma de clase sistemática una influencia en el atleta), se utilizan además diferentes test, así como investigaciones sociopsicológicas. <sup>2</sup>

La actividad física y en particular la práctica del deporte tienen en su trasfondo dado por su complejidad, manifestaciones que implican las características personalógicas del que la ejecuta. Intervienen en ello el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades volitivas, la actividad cognoscitiva que transita desde la sensopercepciones hasta el pensamiento táctico, la conducta del individuo, así como sus procesos afectivos, entre otros. El deporte clasifica como una actividad sumamente compleja, realizada, planificada y ejecutada por hombres, por lo que de ello se deriva el requerimiento de describir, estudiar y explicar los fenómenos psicológicos que ésta genera en su práctica.

Existe la necesidad de exhibir una excelencia cuando se practica la actividad físico deportiva, que genera un perfeccionamiento en la preparación del practicante, donde la preparación psicológica es uno de los pilares en los que se sustenta la preparación integral del deportista, ésta debe partir del diagnóstico psicológico individual o del grupo (equipo deportivo), incorporar el trabajo del entrenador, pero nunca el psicólogo debe sustituir, ni ser sustituido en su labor, su papel en esta arena apunta al perfeccionamiento de la práctica deportiva, al controlar, analizar y optimizar los factores que intervienen desde el punto de vista psicológico en el rendimiento deportivo.

Es importante que los profesionales noveles de la salud y el deporte, puedan contar con una referencia que los oriente y capacite metodológicamente en su haber profesional como facilitadores de la actividad físico deportiva, que parta de la consideración de que el entrenamiento deportivo es un complejo proceso

psicopedagógico donde intervienen elementos importantes como la formación de hábitos motores, habilidades, destrezas hasta el logro de la maestría deportiva.

El esfuerzo en estos momentos hay que dirigirlo a la preparación de pregrado para fomentar la formación de los futuros profesionales y orientarlos en lo que será su desempeño profesional, cuestión que resulta muy evidente tanto en la Psicología Clínica, en la Organizacional y en la Educativa, no así con la Psicología del deporte, en la que se carece de las habilidades y conocimientos para su correcto dominio como rama de la Psicología. La Psicología del deporte tiene como objeto de estudio la manifestación, desarrollo y transformación de los aspectos psicológicos en respuesta a las exigencias de la actividad deportiva específica que se trate. <sup>3</sup>

## **DESARROLLO**

La Psicología del deporte es una rama muy joven dentro de la Psicología y es por todos conocida la importancia que tienen los factores psicológicos en el entrenamiento, en las competencias deportivas así como en su práctica social, por tanto es importante crear una cultura psicológica en el personal capacitado: psicólogos, médicos, fisioterapeutas, licenciados en Cultura Física, y otros, con el fin de que cumplan adecuadamente sus funciones en la actividad deportiva, al sistematizar las mismas para contribuir al reconocimiento de esta disciplina.

Actualmente se ha incrementado la investigación, pues la Psicología del deporte tiene en su haber múltiples estudios y resultados enmarcados más en la práctica del deporte de alto rendimiento que en la práctica social del mismo. En esta investigación se detectó que la preparación del personal calificado se centra en la actividad de postgrado. En los centros universitarios se aborda esta rama de la psicología, pero se considera que debe ampliarse el programa curricular dado el amplio campo de acción de esta joven ciencia aplicada, que incluye entre sus áreas:

1. La Psicología de la actividad deportiva.
2. La Psicología del entrenador.
3. La Psicología del atleta.
4. La Psicología del árbitro.

Cada una de estas áreas se divide a su vez en subáreas que abordan:

1. Las particularidades psicológicas del entrenamiento deportivo, de la competencia deportiva, de las diferentes etapas de preparación (general, especial y competitiva).
2. Particularidades psicológicas del entrenador, caracterización personalógica, lineamientos de la dirección de equipos.

3. Particularidades psicológicas del atleta, caracterización personalógica según el deporte que practique. Características de los grupos deportivos e integración a ellos.

4. Particularidades psicológicas del árbitro, caracterización personalógica. Características psicológicas de la ética del arbitraje.

Se debe considerar que todo lo relacionado con la actividad física deportiva incluye tensiones físicas y mentales no habituales que pueden llegar a ser extremas y por ello hay que capacitar al personal que de cualquier manera y en cualquier función se desempeñe dentro de la misma.

Para ello la Psicología del Deporte tiene un grupo de tareas trazadas que son:

1. Realizar el análisis psicológico de cada grupo de deporte, estudiar sus particularidades psicológicas específicas a desarrollar tanto en atletas de las diferentes categorías deportivas, en equipos deportivos, así como en los colectivos técnicos.

2. Buscar y perfeccionar una metodología para el control y dirección de los procesos de entrenamiento y de competencia.

3. Desarrollar el trabajo psicológico para que los atletas logren obtener elevados rendimientos y la maestría deportiva consecuente.

4. Capacitar y asesorar a todo el personal que trabaja vinculado a la actividad física deportiva.

5. En las preparaciones de los planes de entrenamiento los psicólogos capacitados deben contribuir con herramientas y recursos que ayuden al colectivo técnico a potenciar el desarrollo de los conocimientos psicológicos en función de las etapas y preparación (física, técnica, táctica y teórica).

6. Realizar entrenamientos psicológicos con los atletas para crear destrezas psicológicas (auto órdenes, autoevaluaciones, seguridad, autorregulación emocional, autocontrol).

7. Trabajar en el establecimiento de metas tanto individuales como grupales.

8. Trabajar el fracaso: resultados adversos, reacciones de públicos adversos, injusticias arbitrales, reacciones del equipo, situaciones de tensión ante los contrincantes.

9. Entre otras. <sup>4</sup>

Existen diferentes tipos de deportes y estos demandan diferentes exigencias psicológicas:

1. Deportes de combate: procesan gran nivel de información que permitan al atleta decidir acertadamente con rapidez y precisión. Requieren desarrollar la atención, percepciones especializadas, la capacidad de anticipación, las cualidades volitivas, el pensamiento táctico, la motivación y el control emocional. <sup>5</sup>

2. Deportes de fuerza rápida (levantamiento de pesas, saltos, lanzamiento e impulsión de la bala, velocidad, ciclismo de pista y patinaje): tienen gran exigencia técnica por lo que requieren desarrollar las representaciones ideo-motoras de los movimientos complejos, la concentración de la atención, autorregulación, percepciones especializadas, ritmo, tempo, coordinación y orientación visual. <sup>6</sup>

3. Deportes con pelotas: desarrollar una adecuada orientación en tiempo y espacio, percepciones especializadas como son las del tempo, el sentido del aire, el sentido de la pelota (balón), reacciones anticipatorias, alta coordinación. <sup>7</sup> La elaboración de la información, constituye un elemento fundamental del pensamiento táctico, es de gran importancia su desarrollo.

Es importante en equipo desarrollar la cohesión grupal, crear una armonía en la dinámica de las relaciones interpersonales, aclarar funciones y roles tanto dentro del entrenamiento como de la competencia.

1. Deportes de coordinación y arte competitivo (Tiro deportivo, tiro con arco, velas, ajedrez, la gimnasia rítmica y artística, patinaje artístico): desarrollar la coordinación músculo-motora, óculo manual y bimanual, las sensaciones vestibulares que proporcionan información espacial sobre el equilibrio en movimientos técnicos, los procesos volitivos, las percepciones especializadas. Consideraciones de valoraciones estilísticas y estéticas, son deportes en su mayoría de iniciación temprana, requieren de años para lograr el virtuosismo, la elegancia, la creatividad, generan expectativas elevadas pues su puntuación en competencias dependen de la apreciación de jueces y técnicos, lo cual incorpora un elemento subjetivo fundamental. <sup>8</sup>

2. Deportes de resistencia (kayak, canoa, remo, algunos eventos de natación, ciclismo de ruta, fondo, patinaje de larga duración): la resistencia es la capacidad del organismo de soportar cansancio durante un ejercicio de larga duración. Requiere de elevadas cualidades volitivas, adaptación a la fatiga, a la monotonía, al dolor, al riguroso esfuerzo físico, una alta motivación. <sup>9</sup>

El factor motivacional, se expresa en el plano del comportamiento, y juega un papel importante en los deportes de larga duración, aún mayor en estos que en otras manifestaciones deportivas.

Cada uno de estos grandes grupos de deportes transita por diferentes preparaciones que conducen a la forma deportiva óptima del practicante y en los atletas a la maestría deportiva:

1. Preparación física: dirigida al desarrollo de las capacidades físicas, la resistencia, la movilidad, la coordinación, al perfeccionamiento del hábito motor. En esta el atleta logra desarrollar cualidades psicológicas que le permiten cumplir con las tareas concretas al elevar su efectividad en el entrenamiento. Concientiza y regula

voluntariamente y de esta manera aumenta las máximas manifestaciones de las capacidades físicas.<sup>10</sup>

2. Preparación técnica: es el proceso de dominio y perfeccionamiento de los componentes o procedimientos técnicos del deporte en cuestión. Aquí se unen la enseñanza (asimilación de los procedimientos correctos de ejecución de ejercicios físicos) y el entrenamiento (aseguramiento de los más altos logros, va a la búsqueda del perfeccionamiento).<sup>11</sup>

Desarrolla habilidades, hábitos y destrezas, participan activamente los procesos cognitivos y afectivos. Esta preparación le tributa al perfeccionamiento técnico y al alto nivel de maestría deportiva.

El desarrollo de diversos hábitos motores en el deportista tiene enorme importancia en el dominio de la técnica, pues los hábitos constituyen la base de la técnica en cualquier tipo de actividad deportiva.<sup>12</sup>

1. Preparación táctica: es otro componente en la formación de la maestría deportiva. Como proceso se dirige al perfeccionamiento de los procedimientos racionales que dan respuesta a los problemas que surgen en el proceso competitivo el atleta tiene que desarrollar la táctica utilizando sus conocimientos que le permiten desarrollar sus posibilidades físicas y psíquicas para vencer la resistencia de los adversarios que se esfuerzan por el mismo objetivo. Papel central aquí lo juega el pensamiento que vincula tareas, condiciones y soluciones, implica planificación, anticipación. Desarrollar el pensamiento táctico promueve la toma de decisiones, la independencia, la efectividad y la posibilidad de resolver una considerable diversidad de situaciones competitivas. Desarrolla el pensamiento operativo, creador y la imaginación. Se trabaja de manera independiente en la táctica individual y colectiva.<sup>13</sup>

Es importante destacar que en la elección de la solución en condiciones de tensión la estabilidad psíquica es uno de los componentes obligatorios de las capacidades tácticas del deportista conjuntamente con la rapidez de la valoración de la situación y de la adopción de la decisión.<sup>14</sup>

1. Preparación teórica: es la que le permite al atleta desarrollar un programa de acción más acabado a partir de la concientización e interiorización de un conocimiento reflexivo acerca del entrenamiento. Aquí se valoran las causas, manifestaciones de la tensión psíquica, se analizan los objetivos del entrenamiento, se interpretan los resultados obtenidos, las metas, se resalta el importante papel de la cohesión en el desempeño de las tareas grupales.

Esta preparación debe estar acorde a la etapa de la vida por la que transita el atleta, por lo que aquí se hace imprescindible la relación con la psicología del desarrollo.<sup>15</sup>

La preparación psicológica se divide a su vez en:

1. Preparación psicológica general: que tiene como objetivos esenciales crear, desarrollar y perfeccionar los procesos y cualidades psicológicas del atleta necesarios para el éxito, enseñar también métodos y técnicas que aseguren la disposición psíquica para actuar en las competencias. Estos propósitos deben materializarse desde el mismo momento en que comienza la preparación física.

Perfeccionar la capacidad de autocontrol, desarrollar la aspiración a un mejor logro deportivo, organizar su actuación para que evolucionen sus hábitos y destrezas.

Esta preparación contribuye a:

1. Educación de cualidades volitivas, tareas con obstáculos, riesgos, mantener y elevar el nivel de exigencias, ejecutar acciones y entrenamientos con desventajas, vencer la monotonía, persistencia, autocontrol, valor, independencia, toma de decisiones. Perfeccionar los componentes intelectual, emocional y ejecutivo incluye la educación de las cualidades volitivas.

2. Desarrollar la motivación hacia el entrenamiento diario y la competencia. Conocer el modelo ideal para cada tipo de deporte, clarificar los objetivos de cada tarea del entrenamiento, desarrollar aspiraciones al rendimiento provocando un aumento de la disposición para el entrenamiento. Observar entrenamientos y competencias de atletas de más alto nivel competitivo, trabajar con las metas de logro.

3. Desarrollar la capacidad de valorar críticamente sus acciones y planificar las siguientes. Desarrollar sistemáticamente la capacidad de analizar la información obtenida y de introducir por tanto los cambios necesarios. Formar percepciones especializadas del tiempo, la distancia, el balón, etc.

4. Perfeccionamiento de las cualidades intelectuales. Desarrollar la utilización de las operaciones lógicas del pensamiento (análisis, síntesis, comparación, abstracción y generalización), llevar a la comprensión de las dificultades del entrenamiento y de la competencia, desarrollar la independencia del pensar y la imaginación creadora, capacitar al atleta para anticiparse.

5. Desarrollar la atención, su volumen, distribución y estabilidad y la concentración. Esto permite un control consciente de las acciones y su proceso de realización.

6. Educar elementos psicosociales del equipo deportivo: desarrollar la coordinación, la cooperación, elevando la eficiencia de la táctica del equipo. Favorecer el adecuado desarrollo de las relaciones interpersonales, su integración, estabilizar por tanto el clima sociopsicológico y la cohesión grupal.

7. Enseñar técnicas de imitación en condiciones de competencia: aplicar modelos figurativos en el entrenamiento a través de duelos entre compañeros, hacer topes

con otros equipos con "arbitraje", con diferentes horarios, condiciones climáticas, etc.

8. Enseñar procedimientos para autorregular estados internos desfavorables y la conservación y recuperación del equilibrio psicológico: ejercicios respiratorios (técnica del vaso de agua, técnica de Michel), entrenamiento autógeno de Schultz, relajación muscular progresiva de Jacobson, autosugestión, supresión de pensamientos negativos.<sup>16</sup>

9. Preparación psicológica especial: está dirigida a asegurar y mantener la disposición psíquica del atleta para la competencia, con la firmeza de las fuerzas, la decisión de luchar, la alta resistencia, dirigir voluntariamente deseos, emociones y conductas, en este tipo de preparación el atleta debe tener información sobre el evento en el que participará con sus objetivos y motivos bien determinados. Hay que contribuir a preparar al atleta para el encuentro de obstáculos competitivos de diferentes grados de dificultad e inesperados y que se ejercite par vencerlos.

10. Establecimiento de metas acorde a sus posibilidades reales, centradas en el éxito.

11. Adecuar la autovaloración, no puede existir un exceso de seguridad y confianza que lo lleve a la sobrevaloración, por tanto hay que establecer la comunicación, la retroalimentación y la evaluación sistemática del rendimiento.

12. Entrenamiento asertivo: incentivar e insistir en la puesta en función de la conducta asertiva positiva, hacer juego de roles donde se modelen situaciones en las que el atleta comprenda que la ansiedad surge por una creencia a partir de una valoración que puede ser diferente, lo que conduce irremediamente a laborar primero sobre las creencia y sus posibilidades de cambiarla para traducirla luego en conducta.

13. Entrenar la visualización o práctica imaginada: provocar que visualicen elementos técnicos con dificultad al igual que hacer que sean capaces de visualizar claramente el éxito, el logro de sus metas y ejecuciones de alto nivel.<sup>17</sup>

Para desarrollar adecuadamente la preparación psicológica es necesario realizar un psicodiagnóstico y planificar en función de ello un entrenamiento psicológico. El control de la preparación psicológica garantiza la dirección de la misma y sus reajustes en caso necesario. Se debe conocer profundamente el atleta y el equipo en general y así aumentan las posibilidades de que la toma de decisiones sea adecuada en cualquier situación y conlleven al logro de un alto rendimiento deportivo. Esta preparación debe propiciar que el atleta se conozca bien a sí mismo y a cada compañero de equipo, así aumentan sus posibilidades de obtener las metas aunque estas sean elevadas. Por ello en lo individual se trabaja en el diagnóstico y control de los procesos cognitivos-afectivos y particularidades

individuales de la personalidad, pero el diagnóstico grupal se orienta a los aspectos psicosociales.

La evaluación se realiza de forma sistemática en cada una de las diferentes etapas y así se aprecia el progreso de las intervenciones psicológicas, las mismas deben realizarse fuera de la práctica deportiva (pero sobre la base de lo acontecido en esta que debe ser observado por el especialista), debe determinarse su frecuencia y formar parte de la preparación general del atleta planificándose como parte de su entrenamiento.

El psicodiagnóstico permite utilizando un grupo especial de métodos evaluar un conjunto de componentes psíquicos que caracterizan al atleta y al equipo tanto desde el punto de vista cualitativo como cuantitativo. <sup>18</sup>

Para la aplicación de estos métodos, técnicas y pruebas psicométricas hay siempre que tener presente la rama de la psicología que tratamos donde el atleta es un cliente y no un paciente, por tanto muchos instrumentos de la psicología clínica resultan inútiles en nuestro proceder porque miden fenómenos psicológicos afectados y no podemos correr el riesgo de propiciar resultados no fidedignos ni estables.

En este ámbito se puede trabajar en la creación de instrumentos que respondan a las diferentes etapas evolutivas del desarrollo y que respondan a las diferentes preparaciones por las que atraviesa el atleta en el proceso de entrenamiento, por supuesto acorde a los diferentes tipos de deporte y sus exigencias.

En función de los resultados que arroje el psicodiagnóstico se procede a la creación de un sistema de influencias dirigido a la adquisición de habilidades o destrezas mentales que son indispensables para aumentar el rendimiento en el enfrentamiento de las diferentes situaciones deportivas del entrenamiento y la competencia, esto no es más que un entrenamiento psicológico.

Este entrenamiento psicológico debe propiciarle al atleta el establecimiento de sus metas personales, desarrollarlas y mejorarlas progresivamente, controlar sus procesos cognitivos y afectivos, saber relajarse, saber comportarse, saber establecer adecuadamente su sistema de relaciones interpersonales.

Según el psicodiagnóstico el entrenamiento psicológico tiene al igual que el resto del entrenamiento, un carácter progresivo, ascendente de lo simple a lo complejo, se enseña y practica con igual sistematicidad si se quieren desarrollar las destrezas psicológicas para alcanzar la maestría deportiva.

Para lograr la disposición psíquica del atleta para el entrenamiento psicológico hay que comunicarle qué va a entrenar, qué resultado debe alcanzar, cuándo y cómo, crear un ambiente propicio, atender a las diferencias individuales, al establecimiento de metas y su importancia, estimular al atleta y explicarle y

demostrarle cómo puede transferir lo entrenado a otras esferas de su desempeño personal en la vida. <sup>19</sup>

Para confeccionar el plan de entrenamiento los especialistas deben observar los entrenamientos y competencias, reunirse con los colectivos técnicos con el propósito de:

1. Determinar qué habilidades son las necesarias.
2. Precisar los objetivos de cada habilidad para comenzar a trabajar en el establecimiento de metas individuales y grupales dirigidas a la formación del hábito motor para luego desarrollar las destrezas psicológicas, permitiendo con un programa el logro de la maestría deportiva que no es más que la preparación que refleja un elevado nivel alcanzado en los componentes físico, técnico, táctico y teórico que le permiten al atleta aprovechar racional y eficientemente sus cualidades físicas y psíquicas para el logro de la supremacía en la arena competitiva. <sup>20</sup>

Existe un grupo peculiar que constituye por sus características especiales fuente de investigación de la Psicología del Deporte, es el equipo deportivo, se han encontrado varias definiciones que lo caracterizan desde diferentes perspectivas destacándose el hecho de que es un tipo específico de pequeño grupo organizado en el deporte. <sup>21</sup>

En el desarrollo de su dinámica, el equipo representa las características de un grupo sociológico cuyo objetivo fundamental es elevar su rendimiento cualitativo y cuantitativo durante el proceso de entrenamiento para después demostrarlo en la competencia. <sup>22</sup>

El papel del psicólogo en el perfeccionamiento de la práctica deportiva contribuye al análisis, control y optimización de los factores psicológicos que influyen en el rendimiento, se impone por tanto la necesidad de diseñar programas de intervención amplios en los deportes colectivos para elevar la eficiencia grupal para que el equipo actúe como un todo. <sup>23</sup>

El clima socio psicológico es el estado emocional dominante y relativamente estable del grupo, es un proceso importante para elevar la eficiencia grupal, se forma como consecuencia de la comunidad de intereses, necesidades y gustos. <sup>24</sup>

El estado de ánimo del atleta corresponde directamente con el nivel de satisfacción que experimenta acorde a la posición que ocupa en el equipo, influyen además en el clima las condiciones materiales, el estilo de dirección del entrenador, el estado de las relaciones interpersonales entre los atletas, las deficiencias relacionadas con la organización de la vida deportiva. <sup>25</sup>

El entrenador deportivo debe propiciar climas favorables, estimular la optimización de las relaciones interpersonales, viabilizar la existencia de emociones y

sentimientos positivos que contribuyan al logro de las tareas, desarrollar el sentido de pertenencia.<sup>26</sup>

La cohesión es una cualidad cuyo proceso de formación ocurre a largo plazo, optimiza el sistema de autorregulación del equipo y el desarrollo de la personalidad de sus miembros.<sup>27</sup>

Los equipos que presentan niveles adecuados de cohesión exponen unidad, acoplamiento de factores físicos, fisiológicos y psicológicos que se manifiestan en la coordinación de acciones, ajustes de tiempo.<sup>28</sup>

Lo anterior deviene en la dinámica de funcionamiento y en el rendimiento grupal. La cohesión no es estática, es dinámica, espontánea, se relaciona con los afectos grupales en tanto es parte integrante del clima socio psicológico.<sup>29</sup>

En los equipos deportivos con éxito, las acciones se realizan de forma cooperativa, la participación de todos sus miembros como un todo para la realización de la tarea implica la activación de procesos grupales.<sup>30</sup>

La eficiencia y el desarrollo del grupo están estrechamente relacionados, al constituirse con un objetivo determinado el equipo se traza metas específicas relacionadas con la actividad deportiva.<sup>31</sup>

Las metas tienen carácter participativo, de esta manera en su establecimiento participan todos los miembros del equipo y por tanto existe la posibilidad de que se acerquen y se adecuen a la realidad, se despliega esfuerzos conjuntos, se establecen compromisos y se estimula la participación individual a favor del rendimiento del equipo.<sup>32</sup>

En resumen, desde las categorías infantiles, juveniles y de mayores, de deportistas y equipos, todos los profesionales relacionados con la actividad física, requieren de una superación sistemática y actualizada en los contenidos de esta disciplina de la Psicología, lo que resulta imprescindible para garantizar un adecuado proceso de intervención de alta calidad y profesionalismo.

## **CONCLUSIONES**

Los recursos, procedimientos, técnicas y herramientas psicológicas requeridas para favorecer el desarrollo de la actividad físico-deportiva, deben incluirse en la preparación teórico práctico que se les brinda a los profesionales de la salud y la cultura física. Se determinó que en las carreras de psicología y cultura física existen contenidos que no son abordados en relación a la psicología deportiva y que deben incluirse en los planes futuros, por la importancia que revisten en el ejercicio del profesional en su actividad dentro de la práctica deportiva. Se deberán proponer

cursos de postgrado que le posibiliten desarrollar a los profesionales antes mencionados, un trabajo interdisciplinario, con eficiencia, con un alto grado de independencia, creatividad y efectividad.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Colectivo de autores rusos. Objeto específico y tareas de la Psicología del Deporte. En: Colectivo de autores rusos. Psicología. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2006. p.333-42.
2. Sánchez Acosta ME, González García M. Objeto, principios y métodos. En: Sánchez Acosta ME, González García M. Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2004.p.6-16.
3. Sánchez Acosta ME. Objetos y tareas. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.13-23.
4. Sánchez Acosta ME. Teoría sobre la motivación del deportista. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.23-42.
5. Sánchez Acosta ME. Contenido psicológico en la preparación del deportista. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.78-82.
6. Sánchez Acosta ME. Fundamentos psicológicos para el perfeccionamiento de la maestría deportiva. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.94-6.
7. Sánchez Acosta ME. Exigencias psicológicas en los diferentes grupos de deportes. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.83-4.
8. Sánchez Acosta ME. Especialización deportiva. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.85-92.
9. Sánchez Acosta ME. Competencia deportiva. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.92-4.
10. Sánchez Acosta ME. Preparación física. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.100-13.

11. Sánchez Acosta ME. Preparación técnica. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.114-24.
12. Colectivo de autores rusos. Fundamentos psicológicos de la enseñanza y el perfeccionamiento en el deporte. En: Colectivo de autores rusos. Psicología. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2006.p.364-73.
13. Sánchez Acosta ME. Preparación táctica. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.124-30.
14. Colectivo de autores rusos. Fundamentos psicológicos de la preparación táctica. En: Colectivo de autores rusos. Psicología. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2006. p. 392-401.
15. Sánchez Acosta ME. Preparación teórica. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.130-34.
16. Sánchez Acosta ME. Preparación psicológica. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.214-28.
17. Sánchez Acosta ME. Preparación psicológica especial. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.229-37.
18. Sánchez Acosta ME. Psicodiagnóstico. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.238-40.
19. Sánchez Acosta ME. Entrenamiento psicológico. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.240-42.
20. Sánchez Acosta ME. Requerimientos del entrenamiento psicológico. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.242-4.
21. Cañizares Hernández M. La psicología del deporte en el tratamiento del equipo deportivo como grupo. En: Cañizares Hernández M. Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2006.p.1-15.
22. Sánchez Acosta ME. Aspectos psicosociales del equipo deportivo. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.138-50.

23. Cañizares Hernández M. El equipo deportivo. Algunas direcciones metodológicas para su estudio. En: Cañizares Hernández M. Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2006.p.16-22.
24. Cañizares Hernández M. Antecedentes de la intervención psicológica en el grupo. En: Cañizares Hernández M. Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2006.p.26-36.
25. Cañizares Hernández M. La eficiencia del equipo deportivo como grupo. En: Cañizares Hernández M. Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2006.p.37-46.
26. Cañizares Hernández M. El clima sociopsicológico. Importancia de su tratamiento en el equipo deportivo. En: Cañizares Hernández M. Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2006.p.47-56.
27. Sánchez Acosta ME. Características psicosociales comunes en los equipos deportivos. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.142-5.
28. Sánchez Acosta ME. Cohesión grupal. En: Sánchez Acosta ME. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2005.p.146-8.
29. Cañizares Hernández M. Clima sociopsicológico. En: Cañizares Hernández M. Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2006.p.149-51.
30. Cañizares Hernández M. Las metas y su carácter participativo. En: Cañizares Hernández M. Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2006.p.35-7.
31. Cañizares Hernández M. El papel de la participación de la meta en la competencia. En: Cañizares Hernández M. Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2006.p.46-50.
32. Cañizares Hernández M. Relación entre metas, clima y cohesión. En: Cañizares Hernández M. Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes; 2006.p.56-61.

Recibido: 5 de noviembre de 2010

Aprobado: 22 de diciembre de 2010

*Lic. Lethi Lisset Afón Cardoso.* Licenciada en Psicología. Profesor Asistente. Centro Provincial de Medicina Deportiva de Camagüey. Camagüey, Cuba. *E-mail:* [jponton@ecoa17.co.cu](mailto:jponton@ecoa17.co.cu)