

# Psicología del deporte aplicada. Experiencia cubana

## Applied sport psychology. Cuban experience

Fecha de recepción: 11/03/2014  
Fecha de aceptación: 9/12/2014

<sup>1</sup>Francisco Enrique García Ucha y

<sup>2</sup>Juan Antonio Martínez Mesa

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias de la Cultura Física  
y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana. Cuba.

<sup>2</sup>Instituto de Medicina del Deporte. La Habana. Cuba.

### resumen/abstract:

El propósito de este trabajo consiste en exponer las vicisitudes y los mediadores que dan lugar a la psicología del deporte aplicada en Cuba. Su surgimiento data de mediados de la década de los años 60 y se consolida a principios de los años 70 hasta la actualidad a proporcionar la solución a las demandas del deporte de alto rendimiento cubano llegando a tener una contribución significativa en el refuerzo psicológico para la participación de los deportistas y equipos en las competiciones más relevantes en el ámbito mundial y nacional, durante más de 40 años. Se exponen los esfuerzos encaminados para garantizar la competencia profesional de los psicólogos en el encuadre de las tareas y el empeño en formar y desarrollar las motivaciones sociales de los deportistas y la asunción del enfoque teórico y práctico aplicado que dio lugar a dinamizar las reservas físicas y psicológicas de los deportistas. Como colofón del quehacer profesional, se plantea el empleo del método experimental que permite conocer las respuestas psicológicas de los deportistas a las cargas de entrenamiento y de la preparación deportiva, para una dirección y control más adecuados de la planificación y ejecución de los planes de preparación deportiva.

*The purpose of this work is to expose the mishaps and mediators that give rise to sport psychology applied in Cuba. Its emergence was about the 60's and it was consolidate at the beginning of 70's to nowadays to give the solutions to demands of Cuban high performance sport, having a significant contribution in a psychological support in teams and athletes' participation in competitions more important at national and international sphere, during 40 years. It is exposed the efforts to guarantee the psychologists' professional competence in tasks placement, and the determination in forming and developing athletes' social motivations and the assumption of the applied theoretical and practical focus that gave rise to revitalize athletes' physical and psychological reserves. As the culmination of the professional work, arise the use of the experimental method that allows knowing the athletes' psychological answers to a greater training and sport preparation for a suitable control and direction of plan and implementation of sport preparation plans.*

### palabras clave/keywords:

Psicología de deporte aplicado, motivación, método experimental, deportista,

*Applied sport psychology, motivation, experimental methodology, sportsman*

### Introducción

La psicología aplicada ocupa un lugar de amplia trascendencia debido a que se dirige a la solución de problemas prácticos del comportamiento humano, los cuales resuelve por medio de las teorías y métodos de las ciencias psicológicas.

Se destaca el ejercicio de la psicología aplicada en la psicología clínica, la psicología organizacional, la psicología educacional y la psicología comunitaria. También se destaca en la

psicología jurídica, en la psicología de la seguridad vial y, evidentemente, en psicología del deporte (García-Mas, 1997).

La Asociación Internacional de Psicología Aplicada (IAAP), en el congreso desarrollado en Madrid en el año 1994, confirmó la inclusión de la psicología del deporte como ámbito aplicada.

La psicología del deporte aplicada adquiere una presencia preeminente dada la complejidad de los fenómenos psicológicos en el deporte; esto conlleva la necesidad de utilizar conceptos provenientes de las teorías y métodos de la psicología a los problemas concretos que surgen en el proceso de la práctica deportiva (Wylleman, Harwood, Elbe y De Caluwé, 2009).

Fletcher, y Wagstaff (2009) distinguen la psicología del deporte como un área emergente en el ámbito de las aplicaciones. Al respecto, Aoyagi y Portenga (2010) plantean que durante las últimas décadas el interés por la psicología aplicada se ha intensificado debido sobre todo a que la atención se enfoca en los factores asociados con la excelencia de la actuación. En este sentido, el campo de psicología deportiva ha jugado un papel influyente en la generación y aplicación de conocimiento; por ejemplo, la teoría de la motivación determinante, sus conclusiones son utilizadas para determinar las causas de problemas, como la baja motivación para competir, la pobre percepción de la propia competencia deportiva, los sentimientos de presión al participar en la actividad y la débil vitalidad subjetiva de algunos deportistas (García-Calvo, Sánchez, Leo, Sánchez y Amado, 2012).

En Cuba, durante la mitad de la década del 60, se inicia la psicología del deporte aplicada en el Instituto Superior de Educación Física, que tuvo un primer periodo en labores de formación de recursos profesionales con la ayuda preponderante de especialistas en psicología del deporte de los países socialistas, quienes compartieron sus conocimientos y recursos fundamentales para iniciar la práctica de esta especialidad (García, 2009).

Al inicio de la década del 70, la psicología del deporte aplicada pasa de ser una especialidad para la capacitación de psicólogos, entrenadores y otros especialistas del deporte a un desempeño preponderante y sistemático en alto rendimiento deportivo. Esto ocurre como consecuencia de la creación del Departamento de Psicología del deporte en el Instituto de Medicina del Deporte, con la misión de brindar atención psicológica a los deportistas de los equipos nacionales y juveniles que representan a Cuba, con el propósito de satisfacer las demandas de psicólogos en la preparación de diferentes deportes. Durante más de 40 años este es el quehacer fundamental de los psicólogos del deporte en esta institución, apoyando el desempeño de los deportistas y entrenadores en Juegos Olímpicos, Juegos Panamericanos y del Caribe, los Juegos Mundiales, las Copas del Mundo y otros eventos.

La labor de los psicólogos está dirigida a desarrollar la preparación psicológica de los deportistas para las competiciones, actividad que ocupa un lugar en la estructura de los planes de entrenamiento, preparación y la propia competición.

La preparación psicológica para las competiciones es definida como un conjunto de procedimientos que tienen como propósito desarrollar la predisposición psicológica para enfrentarse a estos retos y para el perfeccionamiento de las capacidades y procesos psicológicos

implicados en satisfacer las elevadas demandas psicológicas de cada modalidad deportiva (García, 2011).

Los problemas que pretenden resolver los psicólogos del deporte por medio de la preparación psicológica incluyen: regulación de la ansiedad en las competiciones, la disposición para rendir en entrenamientos y competiciones, el fortalecimiento de la autoconfianza, el control de las respuestas psicológicas al entrenamiento, preservación psicológica de posibles lesiones, del sobre-entrenamiento y del *burnout*. En esta dirección, los psicólogos del deporte deben trabajar directamente con los deportistas y entrenadores en las condiciones de campo durante los entrenamientos y competiciones.

### **Estado de la psicología del deporte aplicada en Cuba.**

El perfeccionamiento de las actividades antes mencionadas generó un desarrollo peculiar de la psicología del deporte aplicada cubana (García, 2012). Tal particularidad podría ser identificada en tres aspectos: 1) Habilidades profesionales para desenvolverse en el marco de las relaciones dentro de la organización deportiva, en especial deportistas y entrenadores; 2) Tratamiento de las motivaciones de carácter social como catalizadoras de elevados resultados; y 3) Aplicación del método experimental en la preparación deportiva.

Estos aspectos se pueden considerar como una contribución en el ámbito de la psicología del deporte iberoamericana. A continuación, se exponen más ampliamente.

#### **1) Las habilidades profesionales para desenvolverse en el marco de las relaciones dentro de las organizaciones deportivas.**

El desarrollo de la preparación psicológica para las competiciones reclama psicólogos del deporte que sean capaces de educar a los deportistas en la realización de grandes esfuerzos, en el desarrollo de habilidades psicológicas para enfrentar la tensión y el estrés competitivo y llevarlos a lograr un grado superior de excelencia en las actuaciones deportivas.

Esta aplicación de la psicología era desconocida para muchos deportistas y entrenadores en los años 70, a pesar de la presencia de la psicología del deporte desde la mitad de la década de los años 60. Resultaba común que se pensara que las tareas del psicólogo estaban relacionadas con la psicología clínica.

El desarrollo de las habilidades del psicólogo como consultor dentro de las modalidades deportivas, que incluyen a entrenadores, deportistas y directivos y, además, hasta el trabajo como parte de equipos multidisciplinarios, presentó, en ocasiones, una alta complejidad para el tratamiento de los diagnósticos, valoraciones y formulaciones, para las intervenciones psicológicas y para la atención sistemática en los diferentes momentos de la preparación deportiva y las competiciones. Por otro lado, también hay que resaltar la calidad de los vínculos interpersonales, como la eficiencia y eficacia de la comunicación con deportistas, entrenadores, familiares de los deportistas y todo el personal de apoyo (médicos, fisioterapeutas, fisiólogos, biomecánicos y otros).

Un problema relevante consiste en la comprensión de lo que implica ser un profesional competente dentro del campo de psicología del deporte aplicada por parte de toda la organi-

zación deportiva. Lograrlo permitió un avance considerable en la aceptación, credibilidad y excelencia en la actuación profesional de los psicólogos y en la introducción del psicólogo del deporte en los equipos. Para ello se llevaron a cabo programas que facilitarían la capacitación de los psicólogos del deporte en las experiencias en el campo para enseñar a los deportistas las destrezas mentales. La consecución de este objetivo facilitó una inserción adecuada del psicólogo en el equipo deportivo.

Así, se brindó una atención especial a la preparación de los psicólogos tomando las experiencias en los modos de actuación descritos en la psicología institucional, considerando de importancia vital el encuadre de la tarea. Dicho enmarque consiste en la estrategia general seguida por los psicólogos con vistas a garantizar la efectividad de sus funciones y se define como la forma en que debe estructurar su trabajo, de manera que la propia actuación o la de otros vinculados a ella no dificulten los objetivos que se persiguen.

El encuadre de la tarea posee su técnica, que consiste en operaciones y condiciones que conducen a establecer el encuadre y que forman parte del mismo. Abarca el conjunto de problemas que se tratan a continuación.

La atención a las expectativas acerca de las funciones del psicólogo del deporte, las cuales están presentes con diferentes significados en los deportistas y entrenadores. Ejemplos de ello son la creencia de que el psicólogo pueda transmitir al entrenador deficiencias o debilidades del deportista que lleve a su separación o no inclusión en una tarea deportiva; también la atribución ante el éxito o el fracaso en una competición puede relacionarse con la efectividad o no de la intervención del psicólogo. Tales cuestiones determinan su credibilidad ante los entrenadores y deportistas, así como la propia credibilidad de la psicología.

El problema de las creencias acerca de la psicología constituye un aspecto importante que permite conocer de antemano al psicólogo qué se espera de sus acciones, qué debe esclarecer, qué debe enfrentar y a qué atenerse en cada circunstancia. Por ejemplo, algunos podían pensar que el psicólogo manipula a los demás; otros presentan prejuicios relacionados con la idea de que todos deben de ser capaces de resolver sus problemas sin requerir de la ayuda del psicólogo. Estas y otras creencias acerca de la psicología suelen obstaculizar las tareas propias del psicólogo del deporte.

En otra dirección, también puede resultar perjudicial a la labor del psicólogo las creencias excesivamente favorables, ya que pueden convertirse en un bumerán y llegar a comprometer al psicólogo con las fantasías del deportista o el entrenador y tener consecuencias sobre sus funciones de trabajo. De esta forma, es posible que las expectativas del entrenador o los deportistas vayan a tener una formulación idealista e inalcanzable.

Por otra parte, es importante considerar que la psicología no puede con frecuencia ofrecer soluciones a los problemas de forma inmediata, rápida y precisa. De ahí que sea necesario estar alerta para no cometer el error de brindar esperanzas que sobrepasen lo posible o hacer pronósticos que no lleguen a materializarse. Resulta recomendable plantear de forma clara las limitaciones con que cuenta el psicólogo, cuando tienen que modelar la conducta de otros (García, 2000).

Dado que las tareas resultan casi siempre mucho más complejas que lo previsto, se hace necesario hablar desde el principio con una proyección de trabajo que ocupe un tiempo prudente. El planificar una tarea en un plazo corto puede ser una de las causas que condicionan el fracaso.

El psicólogo debe tener presente que la aceptación como profesional se ofrece tentativamente y puede ser retirada, sobre todo cuando después de haber mostrado lo que pueden esperar de él no se cumple.

De los planteamientos anteriores se deriva prácticamente la necesidad del esclarecimiento del carácter de la tarea, eludiendo totalmente el verse comprometido con las exigencias que no pueden cumplirse o que se encuentran fuera de sus funciones. Es importante tener el consentimiento aceptado por parte del deportista y del entrenador de participar en la preparación psicológica u otras tareas que lleva a cabo el psicólogo. En este sentido, el psicólogo debe elaborar un plan de trabajo lo más concreto posible, que debe ser sometido a la reflexión y aceptación de los deportistas, entrenadores y directivos. En dicho plan deben definirse cuáles son los objetivos de las actividades a realizar, los procedimientos implicados y la parte de responsabilidad que le compete a cada uno de los integrantes del deporte en la ejecución del mismo.

En el transcurso de su labor el psicólogo debe suministrar información veraz, útil y exacta, tanto al entrenador como a los deportistas. El problema de la información que se entrega acerca de los deportistas o del equipo es uno de los más importantes por el número de consideraciones y efectos que puede conllevar. Tanto el contenido como las personas que van a recibir la información, se constituye en un proceso que el psicólogo debe de cuidar y realizar con la mayor ética y profesionalidad.

Un objetivo del encuadre de la tarea consiste en mantener un vínculo profesional permanente con el entrenador, quien es el responsable de la preparación deportiva y de los rendimientos en competición y el psicólogo debe considerar que su acción no se convierta en una fuerza paralela o en un sustituto del entrenador. El psicólogo debe centrarse en sus funciones de trabajo, en su rol de asesor, consejero o consultante y no asumir papeles directivos ni ejecutar tareas que competen al entrenador.

Los entrenadores son muy sensibles al control que ejercen sobre sus deportistas y el psicólogo no debe brindar la ocasión para que el entrenador pueda sentir que pierde su autoridad e influencia sobre los deportistas.

La complejidad de los servicios brindados por los psicólogos del deporte llevaron a varios estudiosos a atender los problemas derivados de los mismos y posibilitaron una literatura más ajustada al área del deporte; así se tomaron como referencia los trabajos de Visek, Harris y Blom (2009); Henriksen, Diment y Hansen (2012); Zakrajsek, Steinfeldt, Bodey, Martin y Zizzi, (2013).

Finalmente, otro principio de trabajo fue considerar la recomendación de Martens (1987) de mantener la necesidad de levantar un puente entre el área académica y la práctica con vista a lograr un desarrollo más consecuente de la psicología del deporte.

En suma, se ha realizado un esfuerzo exitoso en aras de poder asumir con la mayor profesionalidad los servicios en el alto rendimiento, fruto de ello consiste en la permanencia y solicitudes de psicólogos del deporte en los equipos de alto rendimiento cubanos.

Lo expuesto no implica que seamos infalibles. Se pueden cometer errores y fallos; para minimizarlos será necesario que siempre se lleve a cabo por psicólogos con las suficientes competencias y experiencia profesional (Cantón, 2010).

## **2) La formación y desarrollo de las motivaciones de carácter social catalizadoras de elevados resultados.**

La psicología del deporte se apoya en la formación y desarrollo de motivaciones sociales superiores mediante intervenciones psicológicas dirigidas a aprovechar y movilizar las reservas afectivas de los deportistas cubanos. Tales intervenciones se sustentan en un enfoque teórico que resalta la regulación consciente volitiva de la personalidad.

El reto para la psicología del deporte aplicada consiste en lograr grados elevados de rendimiento en condiciones de competición para los deportistas cubanos, un objetivo frente a las frecuentes dificultades para contar con medios de entrenamiento como consecuencia de la falta de recursos económicos. Se hizo habitual la participación cubana en modalidades deportivas con resultados notorios, incluso sin contar con la tecnología necesaria; por ejemplo, los tiradores deportivos no utilizaban cartuchos de alta calidad; en el ciclismo, no hubo durante años un velódromo donde entrenar y prepararse adecuadamente. En cada uno de estos ejemplos y otros, la actuación de los deportistas cubanos fue meritoria, gracias a la movilización de las energías y la realización de grandes esfuerzos sustentados en la voluntad y los ideales.

Al imaginar las posibilidades de alcanzar un lugar relevante en la arena deportiva internacional por parte de los deportistas cubanos, se trazó una estrategia en la preparación psicológica para la competición deportiva, donde el foco de la atención de los psicólogos del deporte estuviera dirigido a la formación y desarrollo de los motivos sociales implicados en la actividad. Resultaba evidente por los resultados alcanzados en condiciones extremadamente difíciles, que estos motivos estimulaban la actuación de los deportistas, propiciando alcanzar los más altos grados de rendimiento y contribuyendo a la formación de su educación. Entonces, se trató de fortalecer los mismos con la aplicación de los logros de la psicología en este campo de actuación.

Para llevar adelante esta estrategia se consideró en primer lugar conocer las características de la esfera de motivación de los deportistas sobre la base de la concepción teórica de González (1989), que señala la conveniencia de introducir el concepto de tendencia orientadora de la personalidad para referirse a motivos dominantes, suficientemente estables, que determinan la estructura jerárquica de la esfera de motivación. Estos motivos orientan la personalidad hacia sus objetivos esenciales en la vida, lo que presupone una estrecha relación con las fuerzas dinámicas de dichos motivos y con la producción consciente por el sujeto de sus contenidos e intensidad.

La utilización de dicha categoría permite hablar de motivos hacia el deporte y de tenden-

cia orientadora hacia esta actividad, cuando adquieren un grado tan elevado de conciencia e importancia para que el deportista los sitúe como principal regulador en su esfera de motivación y de su propia vida. Cuando los motivos hacia el deporte se convierten en una tendencia orientadora de la personalidad, se expresan en una intención profesional adecuadamente fundamentada, la cual no es más que una elaboración intelectual del deportista. Se convierte así en una formación de la personalidad con un fuerte componente regulador del comportamiento en condiciones de competición o de entrenamientos de alta complejidad, y juega un papel innegable en el desarrollo de los estados psicológicos que propician el empleo de los recursos psicológicos y físicos del deportista, ocupando un lugar significativo en el trabajo de entrenadores y psicólogos.

Esta tendencia orientadora de la personalidad hacia el deporte se expresa en los elementos siguientes: 1) Conocimiento del contenido del deporte, de sus perspectivas, posibilidades de informarse acerca del mismo, aplicabilidad social, etc.; 2) Vínculo afectivo con el contenido del deporte, que se manifiesta en intereses concretos hacia el mismo, así como en una actitud emocional positiva hacia esta actividad; y 3) Una elaboración personal del contenido expresado.

Cuando nos referimos a la tendencia orientadora de la personalidad, en primer lugar nos situamos al más alto nivel de motivación, el nivel consciente volitivo. Así, no se trata de motivos aislados sino que estos se encuentran integrados y aportan su fuerza dinámica, subordinándose o entrando en contradicción con la dirección de la personalidad en un momento dado; proceso en el que participa de forma activa y consciente el sujeto mediante sus reflexiones y afectos. La tendencia orientadora de la personalidad es capaz de establecer una jerarquización de motivos con la participación consciente del sujeto. La tabla 1 presenta un esquema de los objetivos del trabajo del psicólogo.

Tabla 1: Objetivos del psicólogo

<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer el contenido, volumen e intensidad de los motivos sociales o individuales por el deporte de los deportistas.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorar las peculiaridades de la tendencia orientadora de la personalidad de los deportistas.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tipificar la regulación de la actividad como resultado de la dinámica motivacional de los deportistas.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Determinar la presencia de los motivos que se expresan en el sentimiento vinculados a los valores morales del deportista.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Encontrar cuáles son los mediadores psicológicos que dan lugar a la formación de la tendencia orientadora de los deportistas como base para el trabajo de formación de los deportistas por los entrenadores y todas las personas implicadas en la actividad de los deportistas.</li></ul>

Las respuestas a estas alternativas esencialmente resuelven un problema práctico; ya que, al ser introducida en el proceso de preparación de los deportistas de alto rendimiento, permiten modificar los planes y tareas de entrenadores y psicólogos en el perfeccionamiento de la selección de los deportistas, en las actividades de orientación e influencia psicológica y en la toma de decisiones en diversas tareas deportivas. Esta concepción de la esfera de motivación continúa de manera dinámica transformándose (González, 2013). A las posiciones teóricas aplicadas en la práctica se sumó también como paradigma el enfoque socio cultural de Vygotsky (González, 2011), cuya vigencia en la actualidad del deporte se encuentra en los trabajos de Veraksa y Gorovaya (2013).

Para caracterizar la esfera de motivación de los deportistas y las posibilidades de escrutar la presencia o no de la tendencia orientadora de la personalidad, se empleó de manera fundamental el enfoque cualitativo por medio de técnicas abiertas que recogieran las reflexiones de los deportistas, entre ellas el Método de los 10 deseos (González, 2008), composiciones y otras técnicas, incluyendo algunas de carácter psicométrico, sometiendo la información obtenida al análisis de contenido. El estudio de García (2001), permitió corroborar los hallazgos realizados por los investigadores, en este caso con deportistas. Ello permitió clasificar a los deportistas en aquellos que poseían una tendencia orientadora de la personalidad y los que no la presentaban. En la tabla 2 se presentan los principales resultados.

Tabla 2: Características de personalidad de deportistas motivados por el deporte.

Deportistas con una tendencia orientadora de la personalidad vinculada al deporte	Deportista motivado por el deporte
<p>Capacidad para reestructurar su campo de acción expresada en enfrentar situaciones emocionales difíciles y trascenderlas, incluso, con una elevada reflexión personal, y flexibilidad.</p> <p>Existe un trabajo de reflexión profundo</p> <p>Vínculo emocional con las perspectivas futuras.</p> <p>Los deportistas son positivamente valorados por los entrenadores.</p> <p>Presentan comportamientos que son congruentes con resultados deportivos destacados en sus rendimientos.</p>	<p>No se establece un vínculo sólido entre la manifestación de sus intenciones en el deporte y la regulación activa del comportamiento</p> <p>Se expresan motivos hacia el deporte vinculados a fines inmediatos.</p> <p>La visión del futuro no es clara.</p> <p>Existen dificultades en su vinculación con otras actividades.</p> <p>Existen diferentes valoraciones por parte de los entrenadores, siendo las más reiteradas la falta de persistencia.</p> <p>Logran en ocasiones obtener rendimientos relevantes</p>

A partir de estos resultados, se seleccionaron las intervenciones psicológicas que más podrían contribuir a los propósitos de la formación y desarrollo de los motivos sociales. Entre ellas destacan el establecimiento de metas, los sistemas de reconocimiento a los deportista que se esfuerzan en alcanzar sus metas en el deporte, llevando a la autorreflexión por parte del deportista del papel regulador de estos reconocimientos mediados por su subjetividad, también el empleo de intervenciones, tales como la orientación psicológica dirigida a la formación de valores y la influencia de los factores sociales implicados en la actividad deportiva.

Como parte de la indagación sobre la esfera de motivación y su aplicación, se estudió la autovaloración de los deportistas, tanto sobre sí mismos en general como de sus capacidades y cualidades deportivas. Los deportistas con una adecuada autovaloración se caracterizaron por ser propensos a tener resultados mejores y estables. Se mostraban, además como personas responsables y en sus motivaciones resaltaban el papel activo de los motivos de carácter social y de sus valores.

Los resultados establecieron como tareas de orientación psicológica con los deportistas: enmarcar el rol de la autovaloración y su función como formación de motivación en la construcción del grado de aspiración del deportista para los rendimientos, así como realizar acciones tendentes a elevar la calidad de la autovaloración en la regulación del comportamiento del deportista (García, Varona y García, 2012). En la preparación psicológica de los deportistas estuvieron presentes las peculiaridades propias del escenario en que se desenvuelve el deporte cubano.

### **3) La aplicación del método experimental.**

El empleo del método experimental para valorar las repercusiones psicológicas de la carga de entrenamiento sobre variables psicofisiológico y mediante de su formulación controlar la planificación de los planes de preparación y entrenamiento deportivo. El método experimental en condiciones de laboratorio y de campo, permite determinar el impacto de la realización de entrenamiento y la competición en condiciones climatológicas novedosas, tales como la altitud, los cambios de uso horario que dan lugar al *jet lag* y otras posibles influencias de las variaciones en la temperatura y la humedad.

El acudir al método experimental se hace con la intención de obtener hechos exactos a partir de una observación objetiva, utilizar el razonamiento experimental y sacar de ellos las tendencias de comportamiento. La aplicación del método experimental en la psicología general ha traído como consecuencia el desarrollo de toda una serie de tecnologías e instrumentos que han servido para medir determinados índices psicológicos con un alto grado de objetividad. La psicología del deporte aplicada no ha desaprovechado estas posibilidades y también ha utilizado determinadas herramientas tecnológicas, muchas de ellas creadas y usadas en otras áreas o ámbitos de la ciencia, para hacer lo más objetiva posible sus mediciones y además para analizar con eficacia determinados índices psicológicos desde una perspectiva de estudio longitudinal y evolutiva.

En Cuba en el año 1974, se dotó al departamento de psicología del deporte del Instituto de Medicina del Deporte de un moderno laboratorio de psicología con tecnología puntera, lo

que sirvió para reforzar el estudio evolutivo de determinados índices o parámetros psicológicos con influencia en el entrenamiento deportivo. Este acontecer marcó en cierta medida el quehacer de la psicología del deporte en Cuba, bajo la utilización del método experimental.

Se comenzó a estudiar la evolución de determinados índices psicológicos y psicofisiológicos de diferentes deportes en condiciones basales, es decir al inicio de la preparación deportiva, y después en los diferentes periodos de la estructura del plan anual de entrenamiento, contemplando con frecuencia la unidad de entrenamiento, lo cual permitió el conocimiento de las respuestas psicológicas a las cargas de entrenamiento y su repercusión a través de los ciclos de su realización, bien durante el período de preparación física, técnico táctica y en las etapas de pre y competitiva, determinando las características individuales y grupales para poder realizar evaluaciones y comparaciones. A partir de estos datos y de su interpretación, se llegó al conocimiento del comportamiento de variables sometidas a estudio y a partir de ello explicar si la respuesta de los deportistas era causada por la preparación deportiva o por otros factores, determinando su estado de máximo rendimiento y las causas que podían afectar al mismo. Esta línea de trabajo se ha mantenido relativamente constante y ofrece una información valiosa, pero las limitaciones propias del enfoque experimental llevaron a buscar otros procedimientos metodológicos para resolver los problemas prácticos. Es imposible desconocer la importancia de la actividad como objeto de análisis siendo la psicología la ciencia de la conducta, por lo que la expresión más fiel del comportamiento de los índices observados debía realizarse con la propia práctica deportiva. Esto dio lugar al desarrollo de los estudios de campo.

Las pruebas de campo miden los índices de la actividad deportiva que el sujeto realiza y buscan el estudio de sus comportamientos durante la misma, sin descuidar el control de variables ajenas. Con ese paso se logran disminuir los aspectos rígidos y estandarizados que caracterizan la situación experimental y que puede retar validez a las conclusiones sobre las variables dependientes estudiadas.

Con los estudios de campo, se logra valorar las peculiaridades del índice psicológico observado en las condiciones más o menos objetivas de actuación real. Se cumple cabalmente la tarea fundamental del experimento psicológico, que consiste en poner al alcance de la observación externa objetiva las principales peculiaridades del proceso psíquico interno. Se diseñan situaciones externas cercanas a la realidad competitiva, que permiten la observación objetiva del proceso interno. Esto hace que se convierten los factores físicos externos en las causas o condicionantes objetivas del proceso psíquico.

Estos estudios de campo se pueden realizar en cualquier etapa de la preparación, dependiendo de lo que se desee medir. Pueden ser una o varias pruebas, que se aplican directamente en el terreno, siempre que midan índices susceptibles de variación por la actividad realizada. Puede citarse por ejemplo el uso de las escalas para la autovaloración por el deportista del grado de esfuerzo o cansancio durante la realización de las tareas deportivas; o la medición del reflejo psicogalvánico; pruebas de coordinación; de equilibrio; del esquema corporal; etc.

Las pruebas diseñadas específicamente para medir determinados índices en la propia actividad que desempeña el deportista, generalmente están sujeta a un diseño predeterminado. Ejemplos de ello son las mediciones de algunos índices psicológicos y psicofisiológicos durante la propia actividad deportiva, como el tiempo de reacción, la atención, el tremor estático y otras (González, 2011). La comparación de los valores encontrados con estas pruebas y los estudiados en condiciones de laboratorio ha sido de gran utilidad y han ayudado a explicar muchos fenómenos relacionados con la influencia del entrenamiento y las reacciones a las cargas de trabajo.

Con los cambios ocurridos en la metodología del entrenamiento deportivo, algunos conceptos sobre la planificación del entrenamiento han cambiado de manera general en el deporte y de manera muy particular en muchos de ellos (Rodríguez y Núñez, 2010). La utilización particular del concepto carga (Martínez, 2009) y su respuesta orgánica inmediata, se han convertido en factores importantes del comportamiento de rendimiento en las diferentes etapas del entrenamiento, lo que ha traído como consecuencia una mayor importancia del control sistemático del entrenamiento deportivo, entre ellos el médico y el psicológico.

El control psicológico fue definido por García (1997) como un sistema de procedimientos que permiten evaluar el estado de las cualidades psicológicas que interactúan en la carga deportiva, facilitando de esta manera la comparación de los resultados reales con los planificados, lo que posibilita la adopción a tiempo de acciones correctivas, bien para modificar los objetivos de la actividad, bien para superar las desviaciones, lo cual implica que: a) el control debe ser integral, permitiendo simultáneamente la evaluación de las cualidades y particularidades psíquicas en su conjunto y de manera específica; b) está basado en el registro y la evaluación de la actividad del deportista; c) descansa en unos objetivos previamente establecidos; d) es un elemento de retroalimentación al entrenador y al deportista, facilitando información para la planificación de las sesiones de entrenamiento; y e) lleva necesariamente a la acción transformadora o aseguradora de los procesos de dirección.

El control se facilita ya que los procesos psicológicos, como señalamos, sufren cambios medibles en el proceso de entrenamiento, indicando la dirección que está tomando el desarrollo del deportista, si progresa, se estanca o está en proceso de regresión. Las pruebas y procedimientos mediante los cuales se establece el control psicológico del entrenamiento se relacionan con los métodos de investigación de la psicología del deporte. Debe existir una estrecha relación entre la metodología empleada y sus posibilidades para evaluar los parámetros realmente relevantes para el rendimiento deportivo.

Teniendo en consideración el principio de continuidad del entrenamiento, el entrenamiento o control psicológico debe estar obligatoriamente vinculado a la estructura y desarrollo del plan de preparación deportivo, a largo, medio y corto plazo. El control psicológico a largo plazo se sustancia en los procedimientos de evaluación que se realizan al inicio y al final del ciclo de preparación deportiva, mientras que a medio plazo, se realiza al inicio y final de los meso-ciclos de preparación general y especial, así como durante las actividades competitivas preparatorias. A corto plazo, quizás el más importante, se concreta en la unidad temporal de cada entrenamiento.

Señala García (2000) que para aplicar el control psicológico del entrenamiento se emplean un conjunto de tests y cuestionarios psicológicos, así como procedimientos de evaluación basados en el método experimental como los siguientes: 1) Tiempo de reacción simple y complejo; 2) Estimación de una señal en movimiento; 3) Campimetría; 4) Percepción de profundidad; y 5) Coordinación óculo-manual.

En el transcurso de estas evaluaciones, también se obtienen datos preliminares de carácter general de la personalidad del deportista, de las propiedades fundamentales de su temperamento, el grado de desarrollo de sus cualidades deportivas personales, sus capacidades psicomotoras generales y habilidades intelectuales.

El psicólogo debe con estos datos obtener una visión aproximada sobre las características personales y la conducta del deportista realizando su actividad. De ella se derivan un número de recomendaciones, buscando establecer el nivel de motivación adecuado para la práctica de la actividad, el desarrollo de medios de influencia psicológica dirigidos a mejorar los mecanismos de autocontrol y regulación del comportamiento de los deportistas e indicaciones sobre las acciones que pueden ser convenientes para erradicar posibles insuficiencias en el perfil deportivo de cada participante. Toda la información psicológica recopilada en el transcurso de la evaluación y sus recomendaciones, deben especificarse y revisarse cuidadosamente por el psicólogo, el entrenador y el propio deportista (Russell y García, 2012).

Aunque en este trabajo se destacan tres aspectos en que la psicología del deporte aplicada en Cuba se focaliza, hay otra serie de tópicos relevantes que también se trabajan. De ellos, cabe destacar las aplicaciones psicológicas para la preparación táctica de los deportistas y los equipos (Vidaurreta, 2007), entre cuyas tareas se encuentran el manejo de la dinámica psicosocial de los equipos deportivos y las intervenciones para regular los determinantes de la eficacia directiva y del liderazgo en los equipos deportivos (García, 2011). Otras investigaciones específicas también han tenido importancia para el desarrollo de las aplicaciones en psicología del deporte, como por ejemplo el estudio sobre los trastornos del sueño en los deportistas (García, Cairo y León, 2013).

En último lugar, podemos mencionar que si bien el número de publicaciones de los psicólogos del deporte cubanos viene incrementándose en los últimos años, hay que reconocer que no se ha logrado todavía que sea lo suficientemente conocida la psicología del deporte aplicada cubana. No obstante, la experiencia cubana en psicología del deporte aplicada ha dejado su impronta y ha supuesto un hito en el ámbito latinoamericano, debido fundamentalmente a la labor de colaboración de psicólogos del deporte cubanos con otros especialistas en más de 23 países en Latinoamérica, con aportaciones relevantes en la participación en congresos y en los programas de formación en psicología del deporte en países como México, Ecuador, Venezuela, Brasil, Argentina, Chile, Costa Rica y otros, así como en la participación en encuentros desarrollados por organizaciones nacionales e internacionales en numerosos países. También se podría mencionar el relevante papel desempeñado por los especialistas cubanos en psicología del deporte en África, pero ese sería un tema que trasciende el objetivo del este trabajo.

### Conclusiones.

La psicología del deporte aplicada en Cuba ha estado condicionada hasta ahora por los propios avances de deporte cubano en la arena internacional, apoyada por la labor de dar respuestas eficaces a las ingentes demandas en las diferentes coyunturas que tiene que enfrentar un país en vías de desarrollo, pero que sin embargo ocupa un lugar relevante en las competiciones deportivas. Si se analiza el número de medallas obtenidas en los Juegos Olímpicos, en los Panamericanos y del Caribe y otros, en relación con el tamaño de la población del país, podemos comprobar que el deporte cubano muestra una gran eficiencia y eficacia, derivadas de un empleo óptimo de los recursos humanos y materiales. En ese proceso, ha jugado un papel activo el desempeño de los psicólogos del deporte, mediante la aplicación a la práctica de enfoques teóricos dinámicos propios o adaptados a las condiciones ecológicas del desarrollo del deporte en el país.

La integración de las competencias profesionales para garantizar el campo de actuación de nuestra disciplina profesional, incluyendo la intercomunicación dentro de equipos multidisciplinarios, unido a la movilización de los recursos físicos y psicológicos en la preparación deportiva y la competición y al empleo del método experimental para el seguimiento de las respuestas psicológicas al entrenamiento deportivo, constituyen sin lugar a dudas un logro poco habitual en el área de la psicología del deporte aplicada, lo que le da una de las características distintivas de la psicología del deporte cubana.

Tan solo añadir que en muy pocas organizaciones deportivas de todo el mundo se ha hecho un empleo tan sistemático, constante y en profundidad de la psicología del deporte aplicada como en Cuba, lo que ha derivado por sus resultados, en que se le haya dado una gran relevancia a esta especialidad en nuestro país

### Referencias

- Aoyagi, M.W. y Portenga, S.T. (2010). The role of positive ethics and virtues in the context of sport and performance psychology service delivery. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41, 253–258.
- Cantón, E. (2010). Un caso paradigmático de la encrucijada actual en Psicología del Deporte: el trabajo e investigación en motivación. *Informació Psicológica*, 100, 24-36.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Fletcher, D. y Wagstaff, C. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 427–434.
- García-Mas, A. (1997). La psicología del deporte y sus relaciones con otras ciencias del deporte. DOSSIER: *Revista de psicología del deporte*, 11, 103-114.
- García, F. (1997). *Psicología del deporte: Enfoque cubano*. Lyoc S.R.L. Argentina y Cubadeportes S.A.
- García, F. (2000). *Fundamentos de la Psicología del deporte. Aspectos Históricos, Teóricos, Metodológicos y Aplicativos*. Universidad San Martín de Porres. Escuela Profesional de Psicología. W C Servicios Gráficos S. R. Ltda. Lima
- García, F. (2001). *Motivación del deportista peruano*. Universidad San Martín de Porres. Escuela Profesional de Psicología. W C Servicios Gráficos S. R. Ltda. Lima

- García, F. (2009). Historia y actualidad de la psicología del deporte en Cuba. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. Edición Año: 2009, Vol.: 4 (2), 307-316 (julio-diciembre).
- García, F. (2011). *Aplicación de la Psicología del Deporte al desempeño de deportistas olímpicos*. Recuperado de Bitácora del Dr. Ucha: <http://ucha.blogia.com/2011/111901-conferencia-aplicaciones-de-la-psicologia-del-deporte-a-los-deportistas-olimpico.php>
- García, F. (2011). Psicología do desporto aplicada ao papel do treinador. En José Alves y Antonio P. Brito (Eds.): *Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores* (Cap. II., julho). Editora Visão e Contextos.
- García, F. (2012). *Pensando sobre el estado de la psicología del deporte*. Recuperado de Bitácora del Dr. Ucha: <http://ucha.blogia.com/2012/092301-pensando-sobre-el-estado-de-la-psicologia-del-deporte.1.php>
- García, F., Varona, G. y García, A. (2012). Autoevaluación de las cualidades personales de jugadoras de voleibol. Presentado en: *VI Congreso Internacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte y a la Actividad Física*. Cuba.
- García, F., Cairo, E. y León, O. (2013). Trastornos del sueño. En Arbinaga, F. y Cantón, E (Eds.): *Psicología del deporte y la salud: una relación compleja*. Madrid. Editorial EOS.
- García-Calvo, T., Sánchez, P.A., Leo, F.M., Sánchez, D. y Amado, D. (2012). Análisis del grado de diversión e intención de persistencia en jóvenes deportistas desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 7-13.
- González, D. (2008). *Psicología de la Motivación*. La Habana: Editorial de Ciencias médicas.
- González, F. (1989). *La personalidad: su educación y desarrollo*. La Habana: Pueblo y Educación.
- González F. (2009). Historical relevance of Vygotsky's work. Its significance for a new approach to the problem of subjectivity in psychology outlines. *Critical Practice Studies*, 1, 59-63.
- González F. (2011). A re-examination of defining moments in Vygotsky's Work and their implications for his continuing legacy mind. *Culture and Activity*, 18, 257-275.
- González, F. (2013). Subjetividad, cultura y psicología: repasando un camino recorrido por la psicología en Cuba. *Alternativas cubanas en Psicología*, 1 (1). Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología A.C.
- Henriksen, K, Diment, G. y Hansen, J. (2012). Professional Philosophy: Inside the Delivery of Sport Psychology Service at Team Denmark *Sport Science Review*, 20 (1-2), 5-21.
- Martens, R. (1987). Science, knowledge, and Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, 1, 29-55.
- Martínez, J.A. (2009). Comportamiento de la resistencia eléctrica de la piel ante diferentes estímulos de carga de entrenamiento. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 4(2), 1-7.
- Ogilvie, B.C. (1979). The sport psychologist and his professional credibility. En P. Klarovay y J. Daniel (eds.): *Coach, athlete and the sport psychologist* (pp. 44-55). Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Russell, L. y García, F. (2012). Control psicológico del entrenamiento deportivo. *Actas del I Evento Científico del Centro de Estudio de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba, 9 y 10 de marzo.
- Vidaurreta, L. (2007). *La intervención teórica y práctica en la enseñanza y preparación táctica de las jugadoras de Baloncesto*. Tesis Doctoral no publicada, Universidad de La Habana, Cuba.
- Veraksa, A.N. y Gorovaya, A.E. (2013). Incorporation of the Vygotskian Approach into physical skills acquisition. *Social and Behavioral Sciences*, 86, 42 - 46.
- Visek, A., Harris, B.S. y Blom, L.C. (2009). Doing Sport Psychology: A youth sport consulting model for practitioners. *The Sport Psychologist*, 23, 271-291.
- Wylleman, P., Harwood, C.G., Elbe, A.M., y de Caluwé, D. (2009). A perspective on education and professional development in applied sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 435-446.
- Zakrajsek, R.A., Steinfeldt, J.A., Bodey, K.J., Martin, S.B. y Zizzi, S.J. (2013). NCAA Division I coaches perceptions and use of sport psychology services: A qualitative perspective. *The Sport Psychologist*, 27, 258-268.