

Psicología social y psicología deportiva. Una experiencia desafiante

El deporte es un fenómeno social que despierta emociones diferentes en los sujetos; se ha incrustado de una manera tal, que ya hace parte de nuestro diario vivir; además, fenómenos como la globalización y la influencia directa de los medios de comunicación (especialmente la televisión e Internet), permiten que el deporte se difunda por todos lados. Cabe anotar que, en ocasiones, el deporte se reduce a la masificación del fútbol; basta con mirar los noticieros de los canales de televisión nacional y aprender que las secciones deportivas dedican mayor espacio a los eventos de los equipos de fútbol nacional, la selección Colombia, la participación de jugadores colombianos en el extranjero, y a los otros deportes se les nombra poco; también, hay que escuchar la mayoría de los programas deportivos radiales, donde se centran en la difusión de las noticias, entrevistas de los equipos locales, y a deportes diferentes al fútbol poco espacios se les dedica; otro factor que ha influido es la aparición del "barrismo" como fenómeno social a nivel nacional: se imitan modelos de "barras bravas" argentinas, que en ocasiones han provocado problemas de orden público preocupantes, agresiones, enfrentamientos e incluso asesinatos.

El tenis de campo es un deporte con poco nombre en nuestro país; también en nuestra ciudad se le ha catalogado como un deporte elitista y por lo tanto, con poco acceso para que las gentes populares de nuestra sociedad lo practiquen, por consiguiente, no es un deporte de masas; son pocos los referentes que tenemos a nivel nacional que cosechen triunfos y que se muestren como modelos a imitar para las nuevas generaciones.

El siguiente ensayo quiere dar muestra de mi primera experiencia como practicante en el ámbito de la psicología deportiva, particularmente en el tenis de campo, acompañando a jóvenes y padres de familia en un Club de tenis de la ciudad, y sobre todo, la principal intención de este escrito es mostrar otra alternativa, otro campo de acción para el psicólogo social en formación de nuestra institución educativa.

Si tomamos la definición actual de psicología social, que nos dice que es el estudio científico de los efectos de los procesos sociales y cognitivos, sobre el modo en que los individuos perciben, influyen y se relacionan unos con otros, y la relacionamos con el objeto de estudio de la psicología deportiva, constituida por las particularidades psicológicas de la actividad deportiva y del deportista, podemos encontrar que el psicólogo social tiene en este ámbito un espacio de estudio de esos procesos sociales y cognitivos que el deportista experimenta a nivel competitivo, del entrenamiento y la influencia que en él tiene el otro, con el que interactúa en un espacio que le da la particularidad de experimentar el establecimiento de vínculos que se relacionan con su historia familiar.

En mi corta experiencia en el campo de la psicología deportiva, he podido observar ciertos aspectos psicológicos en los deportistas, que pueden servir como punto de partida para la elaboración conceptual de un trabajo de intervención en jóvenes tenistas: los jóvenes se sienten ansiosos antes de cada competencia; sus niveles de ansiedad aumentan en la medida en que advierten el momento de competir, y esto se ve manifestado en: pérdida de sueño y cansancio corporal a nivel general. "Además, son percibibles bajos niveles de autoestima, relacionaos con la auto confianza, el auto concepto; conocer, por ejemplo, el nombre del oponente, los "angustia".

Aspectos externos que inciden directamente en el desempeño competitivo son: La presión ejercida por los padres y personas cercanas, y la presencia del público, el ruido y los gritos; estos son aspectos que hacen que ellos no se concentre en su actividad. Con lo anterior intento mostrar que existen aspectos de la personalidad, de la actividad deportiva, de los fundamentos psicológicos, del entrenamiento y la competencia, de la misma preparación física, técnica, táctica y psicológica, que aparecen como tareas de estudio, para poder tener en cuenta los procesos sociales y cognitivos que allí se ponen en juego.

Podemos afirmar que el psicólogo deportivo aparece como un agente facilitador, que le permite al deportista poder apreciar una actividad complementaria a su preparación física, que le ha de posibilitar desarrollar al máximo si potencial físico y psicológico; además, interviene como terapeuta y/o modificador de la conducta, que puede evaluar la capacidad de aprendizaje y re-aprendizaje corporal, características de personalidad y adaptabilidad de perfiles; cabe anotar que la práctica de tenis de alta competencia, requiere de una ardua, constante y conciente preparación física, pero así ni basta, sobre todo teniendo en cuenta que este es un deporte que requiere una adecuada y constante preparación psicológica, ya que este es un deporte que requiere de una atención especial

Daison G. Guerra

Estudiante de Psicología
FUNLAM

La enjaulada N. 2
1977
Grabado - mixta en metal
35 x 50 cm
María de la Paz Jaramillo

a este último aspectos; es pues enorme la variedad de matices que caben dentro del complejo fenómeno llamado deporte, lo que lleva al psicólogo deportivo a especificar sus tareas de acuerdo a la especialidad de la actividad deportiva.

Con lo anterior podemos notar que son varios los objetivos que se le presentan al psicólogo deportivo:

- Diagnosticar necesidades y expectativas de los estamentos y directivas, en concordancia con las potencialidades de los deportistas.
- Asesorar sobre el respeto a reglas y acatamientos de reglas, y decisiones de jueces y árbitros.
- Propiciar el desarrollo de actitudes asertivas frente a la sana competencia.
- Aplicar test y evaluaciones psicológicas.
- Asesorar a deportistas sobre relaciones interpersonales, trabajo de grupo y en equipo, acompañamiento y control pre y post competencia; manejo del éxito y del fracaso, de la imagen y medios de comunicación.

Dentro de la práctica del tenis, agregaría:

- Acompañar y asesorar a padres y madres de familia sobre el manejo del éxito y/o fracaso de sus hijos, sobre lo que deberán o no exigirle a sus hijos y manejo de la ansiedad antes de la competencia.
- Asesorar al tenista sobre circunstancias que afectan su concentración en la competencia e indicarles formas de manejo de dichas circunstancias.

El deporte despierta infinidad de sentimientos, emociones y actitudes; también se nos presenta como terapia para reducir el estrés cuando los afares de la cotidianidad y el alboroto social hastían nuestra existencia; además, el deporte puede tomarse como programa de prevención y promoción, para los jóvenes deportistas que centran su atención en su entrenamiento para la competencia; en el diálogo con los padres de familia de estos jóvenes tenistas, transmiten la satisfacción de saber que sus hijos se encuentra alejados de vicios; cabría preguntar: ¿cuál es el precio que ellos pagan? - Teniendo en cuenta que su rutina gira en torno de su práctica deportiva-; también, ellos establecen vínculos cercanos con los otros jóvenes deportistas, vínculos más fuertes que los establecidos con sus compañeros de estudio y/o amigos. Cabe anotar que la influencia social en estos muchachos, esta determinada y enmarcada en el espacio deportivo en el que se mueven, lo que hace que ellos centren su atención en su deporte, que se relacionen exclusivamente con sus iguales; incluso viajan por el país compitiendo, relacionándose con otros deportistas y pareciera que en ocasiones ellos estuvieran poco influenciados por los fenómenos sociales que a todos nos afectan.

Queda abierta pues, la puerta que nos lleve a conocer mejor a la psicología deportiva como alternativa de intervención, como otro ámbito que nos desafía a conocer nuevas propuestas, que nos permita ser "leones" y rugir frente a lo nuevo, y que no seamos camellos acostumbrados a hacer lo que los otros también hacen.