



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

Experiencias Prácticas como Psicóloga Deportiva. Dificultades y Aprendizaje.

M. J. Pilar Martín García.

Master en Psicología del Deporte por la UNED.

Miembro del Equipo de Psicólogos Deportivos del Sevilla F.C.

España

mjpilar3@hotmail.com

Generalmente se habla o escribe sólo sobre los éxitos y en muy raras ocasiones se hace referencia a las dificultades con las que nos encontramos los Psicólogos en la práctica de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Eso es lo que me ha llevado a escribir este artículo. Empecé a formarme en Psicología de la Actividad Física y el Deporte al finalizar mi licenciatura en Psicología en el año 1992, y en el año 1996 comencé a poner en práctica mis conocimientos.

Me he ido encontrando dificultades de las que he aprendido o al menos intentado aprender y creo que mi experiencia puede servir a algunos de los que leáis este artículo,



espero que así sea. Yo estuve a punto de tirar la toalla y abandonar esto de la psicología del deporte que no hacía más que darme disgustos.

Para mi, y creo que para muchos de los que trabajamos en localidades pequeñas con pocos recursos materiales, económicos e incluso humanos, poder hacer algún trabajo como psicólogo deportivo no es tarea fácil ni puede ser tan ortodoxa como nos plantean los teóricos.

Te encuentras con que la realidad es más difícil de lo que se muestra. A pesar de todas las dificultades que ahora comentaré, también he de decir que he obtenido grandes satisfacciones y he hecho muchas intervenciones como psicóloga deportiva, que han tenido para mi muchas gratificaciones y he de decir que he aprendido con todas las dificultades, porque el final lo que es más importante es ganarte el respeto de los deportistas y que sean éstos los que realmente valoren tu trabajo y demanden tu intervención. Aunque, y por eso me parece interesante presentarlo aquí, aunque no puedas cobrar por hacerlo, o cueste trabajo digerir los problemas y transformarlos en aprendizajes.

Estoy de acuerdo cuando oigo que no se puede trabajar sin cobrar, en lo que no estoy tan de acuerdo es en que no valoren tu trabajo si no lo pagan, aunque puede ser cierto que algunas personas lo valoren menos. En deportes como el fútbol base, donde los jugadores no cobran, los entrenadores no cobran, los padres y directivos pagan para poder participar en las competencias, no hay preparadores físicos, ni médicos, ni enfermeros, ni fisioterapeutas. No puede llegar el psicólogo deportivo; figura aún no reconocida, creo



que porque han salido sólo en los medios de comunicación los casos negativos; por ejemplo tuvo gran relevancia en la prensa cuando el Real Madrid que entonces presidía Ramón Mendoza y entrenaba Benito Floro, contrató a un psicólogo de gran prestigio en Madrid, pero especialista en psicología de la educación y en psicología del trabajo, pero no en psicología del deporte. Como no funcionó todos hablaron mal de la figura del psicólogo, sin embargo al año siguiente, con la contratación de un psicólogo especialista en psicología del deporte, que hizo un buen trabajo, no ha tenido gran repercusión en la prensa. O el actual equipo de psicólogos, que están realizando un buen trabajo, tampoco tiene repercusión en la prensa.

O en el Sevilla F. C. donde hay un equipo de psicólogos realizando un interesantísimo trabajo desde el año 1998, y no ha tenido una gran repercusión mediática el buen trabajo que vienen realizando desde hace años.

Yo tras varios intentos, decidí que la mejor manera de algún día poder ganar dinero como psicóloga deportiva era mostrando mi capacidad de trabajo y la utilidad de mi profesión. Y la única forma que he encontrado hasta ahora ha sido la de no cobrar, eso sí he cobrado en respeto, reconocimiento de los entrenadores, deportistas, padres y directivos con los que he trabajado. Y esa gratificación, a mí al menos, no me la puede pagar nadie con dinero ni ve la van a quitar porque no me paguen.

Bien para continuar contextualizando, os comentaré algo sobre los trabajos que he hecho como psicóloga deportiva.



1. En 1996 fui la “psicóloga florero” en un equipo de fútbol. Estuvo los dos últimos meses de la competición a demanda de uno de los jugadores que era amigo mío y me había oído hablar miles de veces de la psicología en el deporte, de la importancia de ésta, etc. Para mí fue un sueño utópico hecho realidad. En estos dos meses estuvieron cuatro entrenadores y abandonaron ocho de los veinte jugadores. Pero para mí, además de sueño cumplido fue una experiencia maravillosa:
 - a. Aprendí a “manejar y moverme” en un vestuario de fútbol y de hombres, siendo psicólogo y mujer. Nada fácil.
 - b. Utilicé y me familiaricé con unos registros deportivos de Miguel Morilla, que me parecen muy interesantes.
 - c. Fue mi primer contacto real con algo parecido a la psicología del deporte.
 - d. Tuve que aprender y adaptarme a cuatro entrenadores diferentes; el primero fue el que quiso que yo trabajase con ellos pero los otros tres me encontraron allí. Por cierto fue muy positiva la experiencia.

2. En las temporadas 1996/ 97 y 97/98, un directivo del C.D. Pinzón (equipo de fútbol) me invitó a colaborar con su equipo, lo único que me podían pagar era un chándal del equipo. Este club fue una fuente riquísima de aprendizaje y agudizaron mi ingenio como psicóloga, como psicóloga deportiva y como persona; constantemente tuve que ir readaptando lo planificado y planificando cosas nuevas y adaptándome nuevamente.....

La directiva estaba, en su mayoría de acuerdo con que trabajase allí, el cuerpo técnico (primer y segundo entrenador) me aceptó muy bien y la mayoría de los jugadores



también, pero había dos jugadores que rechazaban de lleno la figura de un psicólogo porque “no estaban locos”. La planificación con el entrenador de mi trabajo fue muy buena. Planteaba ejercicios de entrenamiento integral y los aceptaba muy bien; pero estos dos jugadores lo interpretaban como que una mujer les quería enseñar a jugar al fútbol y surgieron dificultades. Tuvimos que readaptar el trabajo y pasó a ser el entrenador directamente el que dirigía los ejercicios, aunque bajo mi supervisión y correcciones in situ (disimuladamente) y a posteriori. La ayuda del cuerpo técnico fue muy importante y positiva.

A la hora de plantear trabajos en grupo, los mismos dos jugadores trataban de boicotearlo porque eso “no era útil” decían al principio. También tuve que readaptar sobre la marcha el trabajo planificado y utilizar a los dos entrenadores y a algunos jugadores que voluntariamente se prestaron para poder realizar las sesiones.

Meses después, por superstición, tras varios malos resultados encadenados, el presidente decidió echar a la psicóloga (el resto de la directiva no estaba de acuerdo), cuando se lo planteo a los jugadores TODOS incluidos los dos que inicialmente rechazaban la figura del psicólogo, dijeron que si me echaban, ellos se marcharían también. Estuve otro años más hasta que cambiaron los directivos y el cuerpo técnico. Como otra anécdota bonita y gratificante, en el descanso de un partido, a uno de los jugadores que más rechazaban la figura del psicólogo (que al final fue a lo que más resistencia mostraban) lo oí, preguntando a otro por una de las técnicas que yo había trabajado y que aunque él no había prestado mucha atención, le parecía por lo que veía en los demás, que eso sí era interesante y podía serle útil también a él.



El balance final fue que es muy importante adaptarte constantemente a las situaciones que se vayan planteando y muchas veces hay que hacerlo sobre la marcha, sin poder consultar libros, ni a nadie, de ahí la importancia de la formación continua del/la psicólogo/a del deporte. Considero que si llegas como Psicólogo y por tanto con más conocimientos que ellos, y tratas de “imponerlos” no consigues más que hacerle daño a la psicología del deporte. Hay que hacerlo desde la humildad.

3. En las temporadas 1998/99 y 99/00 me llamó un compañero del curso de monitor de fútbol para que colaborase con el en su equipo cadete. Aquí, quizás por lo aprendido en los equipos anteriores, por la edad de los chicos (14/16 años), por el incondicional y abierto apoyo del entrenador desde que me presentó al equipo, el permitirle a los chicos que mirasen mis documentos y mis anotaciones, contestar a sus preguntas.... fue más fácil aplicar el trabajo de psicóloga deportiva directamente con ellos.

El primer año ascendimos y el segundo trabajamos con un preparador físico, que tampoco cobraba. Fue una experiencia maravillosa.

Aquí el presidente y otros entrenadores del club demandaban mi intervención, pero argumentaba falta de tiempo, ya que entendí que con mi trabajo en uno de los equipos se mostraba mi capacidad y la utilidad de la psicología deportiva como para buscar algún emolumento económico futuro. A pesar de todo, realicé varias intervenciones puntuales. Quizás una de las más positivas fue una semana que estuve con el equipo juvenil. Los reunimos y el entrenador quería que me contasen lo que les pasaba, por qué su rendimiento era bajo. Pero



tras explicarles algunas de las posibles actuaciones que podía hacer como psicóloga deportiva en el poco tiempo del que disponíamos y mostrar gran empatía, los chicos comentaron algunos aspectos muy privados y se pudieron plantear algunas intervenciones concretas y sencillas para esa semana de entrenamiento, para el partido y luego lo orientamos para el resto de la temporada.

4. Los cuatro últimos años el entrenador con el que trabajé en el Pinzón, entro en un equipo filiar de tercera división. Planificamos el trabajo y pensamos que iría con ellos y que cuando los deportistas me aceptaran él solicitaría que me contratasen. Los jugadores me recibieron muy bien, pero la directiva dijo que no podía estar con ellos por una publicación en un medio de comunicación local mofándose de la psicología del deporte, que era mejor que hablase con el presidente, el cual tardó cinco meses en sentarse conmigo. Y aunque le parecía muy interesante la intervención de un psicólogo/a, por lo escrito en ese medio de comunicación no era el momento oportuno. A pesar de saber que los jugadores me aceptaban a mi y mi trabajo (iba a algunos entrenamientos y orientaba al entrenador además de ayudarlo en su planificación de entrenamiento integral).

El segundo año, pude estar más tiempo con el equipo porque estuve haciendo una investigación con ellos sobre entrenamiento atención para mi tesis doctoral. Lo que el entrenador aprovechaba para intervenciones puntuales con algunos jugadores. La directiva seguía negándose. Aunque lo sabían se hacían los despistados.

El tercer año, mis intervenciones fueron muy puntuales y sobre todo orientar al entrenador, pero tres partidos antes del final de la liga regular, estaban muy cerca de la clasificación para jugar la liguilla de ascenso a 2ª B y había algunos jugadores con niveles de ansiedad muy alto lo que disminuía su rendimiento. Así como la ansiedad que transmitía el entrenador. Éste me solicitó ayuda y acepté pero sólo con los jugadores más



dispuestos a trabajar y sabiendo que había poco tiempo. Estuvimos tres semanas y toda la liguilla trabajando y por un gol encajado en el último partido no se ascendió. Tuve que intervenir al final de ese partido porque algunos jugadores, pese al apoyo del entrenador del primer equipo y de la junta directiva, estaban muy mal. Fue muy positiva la experiencia y los jugadores y entrenadores valoraron mucho mi trabajo.

Pero aquí surgió un nuevo problema, el entrenador con el aval del trabajo realizado en los dos últimos meses y el buen rendimiento obtenido, solicitó de nuevo, ni contratación para la temporada siguiente como psicóloga de su equipo y de los escalafones inferiores (también realicé una intervención puntual con un chico del juvenil). Pero el argumento esgrimido no fue ni la falta de presupuesto, ni los medios de comunicación, esta vez era aún más insalvable: el problema era mi condición de MUJER. Os podéis imaginar como me sentí. No podía denunciar porque con eso me cerraba esa puerta y quizás otras no sólo a mí, sino a otros psicólogos deportivos.

Lo positivo de esto es que cuando lo comentamos con los jugadores del equipo me mostraron su apoyo. De hecho en esta última temporada no tenía intención de acercarme por allí, pero la mala situación deportiva del equipo y las insistentes llamadas de técnicos y algunos jugadores hicieron que me acercase para alguna intervención puntual y orientar al entrenador. He tenido muchas experiencias positivas: jugadores nuevos en el equipo que solicitaban trabajar conmigo, veteranos que hacían lo mismo; dos sesiones con el grupo que decidimos plantear, pero previamente les pedimos que sólo se quedasen los que quisieran trabajar aspectos psicológicos, de los 27 componentes de la plantilla sólo uno se fue.

Pero la directiva sigue argumentando que mi condición de mujer impide mi entrada en el Club, a pesar de que los jugadores con los que he trabajado me aceptasen perfectamente.

Yo repito, lo positivo de todo esto es la impagable gratificación personal de saber que mi trabajo ha sido válido y el reconocimiento de los jugadores y técnicos. Me sentía feliz cuando llegaba a un entrenamiento y se me acercaba un jugador para comentarme cómo le había ido en el partido y cómo había logrado mejorar su rendimiento y a veces el de otros compañero, al usar las técnicas que trabajábamos; o cuando me llamaba el entrenador para planificar el entrenamiento o adaptar lo que tenía preparado a las necesidades del equipo con entrenamiento integral de aspectos psicológicos, etc.

Esta es básicamente, mi experiencia como psicóloga deportiva en fútbol masculino.



Donde no he tenido este tipo de dificultades por ser mujer, ni por ser psicóloga, es en los otros dos deportes en los que he trabajado, además de remuneración económica (baja, pero remuneración). Por una parte en FORMACIÓN, impartiendo las asignaturas de psicología y sociología en un curso de monitores de Gimnasia artística y rítmica. Deportes desconocidos para mí, de los que me preparé. Para contextualizar, os comentaré que eran chicos/as muy jóvenes (18 – 22 años), de diferentes puntos de Andalucía, que pasaron un mes entero (septiembre) en Huelva con clases por las mañanas y por las tardes, exámenes, calor, ... Mis clases eran por la tarde y me las pusieron de 4 a 6. os podéis imaginar.

Comentaros aspectos a modo de referencia positiva:

- A. Les aclaré que mis conocimientos de su disciplina era limitado y sólo teórico y eso me facilitó el entendimiento y a aceptación de los chicos/as (según indicaron en la evaluación que hicieron de mis asignaturas) Luego no es imprescindible tener grandes conocimientos de la disciplina deportiva, aunque indudablemente, tenerlos ayuda mucho. Es más importante saber transmitir aspectos de la psicología (que es lo que sí debemos saber) y saber transmitirles cómo eso ellos/as lo pueden usar para optimizar su rendimiento deportivo.
- B. Lo segundo fue transmitirles algunos conceptos básicos y de forma muy entendible y aplicable para ellos/as. Según lo que dijeron en la evaluación, les “sembré la curiosidad” por la psicología deportiva aplicada a la gimnasia. Tengo una anécdota muy bonita que creo que os puede ser de utilidad: habían tres chicas que tenían terminado magisterio por educación física y solicitaron la convalidación de las asignaturas que yo impartía. Fueron a la primera clase para saber mi respuesta y se quedaron. Pues bien, teniendo convalidadas las asignaturas, en los horarios antes mencionados, a pocos Km de la playa, con calor, ... no sólo asistieron a todas las clases, sino que incluso hicieron el trabajo que para evaluar les propuse a sus compañeros y que ellas no tenían ninguna obligación de hacer.

Otra de mis actividades como psicóloga deportiva ha sido acudir a varias concentraciones de la Federación Española de Atletismo con cadetes y juveniles en los programas de Detección de Talentos. La tarea para la que le pagan la psicólogo es para que pase uno o dos test (LOHER Y SCAT: variables psicológicas y ansiedad), los corrija y elabore informes individuales, según unos códigos propuestos por ellos sobre los resultados de los mencionados test. Test que, por cierto, los chicos/as se saben de memoria.



Pero yo además de hacer esto, que era obligatorio y por lo que te pagaban, necesitaba hacer algo más para, al menos, dar alguna leve idea, de que eso no era la psicología del deporte. Tengo que agradecer a los entrenadores y directores de las Concentraciones que me permitiesen observar muy de cerca los entrenamientos y comentar con ellos aspectos de la disciplina deportiva y de la psicología, con los primeros; y facilitarme el trabajo con los chicos/as en grupos pequeños, a los segundos.

A los chicos/as les trataba de explicar algunas aportaciones de la psicología deportiva para mejorar su rendimiento, según los resultados de los tests que habían hecho. Por ejemplo, con algunos vimos cómo podía usar la relajación para regular el arousal y mejorar su rendimiento; a otros alguna técnica de control de pensamientos negativos, etc. No sólo la evaluación que hicieron los chicos/as, sino las muestras de acercamiento, sus preguntas, su actitud; me hicieron percibir que logré el objetivo de acercarlos algo a la psicología deportiva como algo más interesante que rellenar un test en las concentraciones nacionales, porque eso es obligatoria. Lo mismo tengo que decir de los técnicos y directores.

Cuando había tirado la toalla y había decidido dejar la psicología del deporte, me llamaron el Equipo de Psicólogos del Sevilla F. C. y me ofrecieron trabajar con ellos. Llevo dos temporadas donde he podido trabajar y disfrutar de la psicología del deporte. Además me han ofertado impartir algunas asignaturas en el Curso de Entrenadores y la evaluación de los alumnos es muy positiva.

A modo de RESUMEN/CONCLUSIONES, para finalizar mi exposición, deciros que:

1. LAS DIFICULTADES encontradas en mi camino han sido:
 - a. Resistencia a la figura del psicólogo.
 - b. Resistencia a la figura femenina.
 - c. Falta de medios materiales y humanos.
 - d. Supersticiones.
 - e. Necesidad permanente y constante de adaptación a situaciones y dificultades no planificadas, sin tiempo casi ni de pensar y no poder permitirte el lujo de equivocarte.
 - f. Resistencia de algunos medios de comunicación e influencia de esto en los dirigentes.
 - g. Desconocimiento por parte de todos los estamentos (directivos, entrenadores, deportistas, padres) de las funciones del psicólogo deportivo.



2. LO APRENDIDO:

3.

- a. Es posible esa adaptación constante, si estas preparado para aprender y modificar.
- b. Apoyo y colaboración de entrenadores, jugadores y directivos cuando conocen tu trabajo.
- c. Poder trabajar a través de técnicos y jugadores.
- d. Ganarme el respeto personal y como psicóloga de todos.
- e. Poder realizar intervenciones puntuales cuando pones claras las limitaciones y obtener buenos resultados.
- f. Es muy importante explicar claramente para qué va a servirle la psicología o los ejercicios concretos que les vas a proponer.
- g. Transmitir de forma que se te entienda, mejor que decir mucho y muy teórico pero que nadie sepa su utilidad.
- h. Ser HUMILDES y EMPÁTICOS favorece el trabajo.
- i. Trabajar con TESÓN, y no rendirse, aunque yo estuve a punto de hacerlo.