

PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE

ANTONIO GARCIA CORREA
FELIX GUILLEN GARCIA
GONZALO MARRERO RODRIGUEZ

RESUMEN

Ante la recién estrenada especialidad de Educación Física en los planes de estudio de Magisterio, los autores se plantean realizar algunas consideraciones psicológicas sobre los objetivos y contenidos de la Actividad Física en esta especialidad.

En primer lugar, analizan la incidencia que puede tener la Actividad Física sobre distintos aspectos del desarrollo del individuo, para lo cual el Profesor de Educación Física ha de poseer conocimientos científicos de psicomotricidad, aprendizaje motor y, sobre todo, de los aspectos evolutivos del alumno tanto fisiológicos como psicológicos.

Luego, analizan las bases psicológicas y los procesos individuales y sociales del aprendizaje deportivo, para finalizar con unas consideraciones sobre los aspectos que el Profesor de Educación Física va a encontrar día a día en clase.

ABSTRACT

With the recently incorporated course of Physical Education into the Teacher Training College Curriculum, the authors would like to make some remarks about the objectives and contents of physical activities in this speciality.

In the first place, they analyze the influence that physical activities can have on a number of aspects related to the development of the individual, for which the Physical Education teacher should have scientific knowledge of both psychomotor skills and developmental aspects-physiological and psychological of the pupil.

Next, they analyze the psychological bases and the individual and social processes of sport learning, finishing with some considerations about the kind of situations that the Physical Education teacher will come across daily in class.

PALABRAS CLAVE

Psicología del Deporte, Psicología de la Educación Física, Aprendizaje motor, Psicología de la Educación, Psicología del Desarrollo.

KEYWORDS

Sport Psychology, Psychology of Physical Education, Motor Skills learning, Psychology of Education, Psychology of Development.

1. FUNDAMENTOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

Hoy parece fuera de duda el reconocimiento, de manera incuestionable, de la relevancia de la práctica de la Actividad Física (A.F.). Sin embargo, no resulta tan aceptada la importancia y efectos que tiene dicha actividad sobre el desarrollo integral del individuo y

la incidencia de determinados elementos psicológicos en la evolución de la misma actividad física.

Este puede ser uno de los motivos que explique la escasa trascendencia que ha tenido el estudio de la A.F. desde la perspectiva "psicológica" y "pedagógica".

Por esta razón y ante el estreno de la especialidad de Educación Física (E.F.) en los Planes de estudios de Magisterio, nos planteamos algunas consideraciones sobre los objetivos y contenidos de la Psicología de la A.F. en los currícula de dichos planes.

1.1. Objetivos de la Educación Física

En este apartado realizamos algunas apreciaciones sobre la incidencia que puede tener la E.F. en distintos aspectos del desarrollo del individuo. Nuestra reflexión la estructuramos en torno a los siguientes bloques de afirmaciones:

A) Mediante la E.F. se pretende desarrollar, a partir de las sensaciones del propio cuerpo, vías nerviosas que transmitan al cerebro el máximo de información posible. Se busca que el alumno experimente el mayor número de sensaciones referidas al propio cuerpo o al mundo exterior y sean transmitidas al cerebro.

B) En segundo lugar, mediante la E.F. se pretende desarrollar la capacidad perceptiva del sujeto. Se trataría, gracias a la información recibida mediante las diferentes sensaciones, de organizarla y estructurarla en esquemas perceptivos, de tal manera que la información disponible adquiriera sentido y unidad. Esta organización y estructuración se llevará a cabo en tres vertientes: a) toma de conciencia de los componentes del esquema corporal; b) estructuración de las sensaciones relativas al mundo exterior en patrones perceptivos, especialmente, la estructuración de las relaciones espaciales y temporales, y c) coordinación de los movimientos corporales con los elementos del mundo exterior.

C) La E.F. permitirá el desarrollo de la capacidad representativa y simbólica (inteligencia). Ahora se trata de que sea el propio cerebro del alumno el que pase a dirigir y organizar su comportamiento. Por tanto, implica que las representaciones mentales sean previas y, por ese motivo, dirigidas a la acción, comprobando si la actividad se adecúa a sus propósitos (mantiene la actividad) o no (corrige la actividad). Se trata, en definitiva, de desarrollar la capacidad simbólica mediante la manipulación, la transposición y combinación mental de las percepciones. Lo que antes se hacía acción en el exterior, ahora se interioriza en su mente (construcción perceptiva). Estas representaciones mentales pueden referirse a segmentos corporales estáticos o en movimiento, a objetos o situaciones de la realidad exterior o a ambos simultáneamente, siendo posible establecer una gradación de dificultades.

D) La E.F. no sólo incidirá en el desarrollo y la percepción de los movimientos y acciones motoras o de la maduración cognitiva, sino también en las experiencias individuales y sociales del sujeto a través del contacto con personas y objetos (trabajo en equipo, aprendizaje cooperativo,...). Este contacto personal a través de la A.F. permitirá conocer, mejor que en otras situaciones del contexto escolar, las singularidades de los otros, las características de los distintos tipos de relaciones, los elementos específicos del grupo, conocimiento del funcionamiento de normas y reglas, cuestiones relativas al desarrollo de valores éticos y estéticos, etc. Por tanto, se perfila como uno de los objetivos de la A.F., la

mejora tanto de las relaciones sociales como las habilidades necesarias para relacionarse con los demás.

E) La A.F. permitirá el desarrollo de la personalidad del sujeto, entendida como rasgos psicológicos, que influirá en constructos como el autoconcepto, la autoestima, la identidad personal, y que va a condicionar la misma construcción de la personalidad futura del sujeto. Por tanto, se constituye como propósito fundamental de la A.F., el despliegue de todas las capacidades personales.

F) El tipo y calidad de A.F. que desarrolla el sujeto va a conformar, junto con las relaciones mantenidas en otros contextos como la familia, el grupo de amigos, etc., su situación afectiva-emotiva, la cual se manifestará en aspectos como el apego, las relaciones de amistad, etc.

Ahora bien, para llevar a cabo la enseñanza deportiva y el aprendizaje motor se ha de tener en cuenta la evolución, el desarrollo y la edad del alumno, para lo cual, el profesor de E.F. ha de tener el nivel adecuado de conocimientos científicos sobre psicomotricidad, aprendizaje motor, y, sobre todo, de los aspectos evolutivos del alumno, tanto en el plano fisiológico como en el psicológico. Nos estamos refiriendo, en síntesis, al manejo operativo de los conocimientos de la psicología del desarrollo y del aprendizaje.

1.2. Objetivos de la enseñanza de la Educación Física

Analizada la incidencia e importancia de la A.F. sobre los distintos ámbitos del sujeto, el profesor de E.F. se ha de plantear y tomar decisiones respecto a qué tipo de enseñanza quiere y pretende desarrollar.

Creemos que, en cualquier caso, el profesor ha de procurar desarrollar los distintos ámbitos del sujeto, desde el cognitivo al afectivo, pero, en la medida de lo posible, desde una perspectiva dinámica y lúdica.

Para ello, el profesor debe tomar conciencia que las características de la A.F., en contraposición al resto de las disciplinas escolares, por el carácter de la propia actividad y por las peculiaridades del contexto en que se desarrolla, va a condicionar su propia enseñanza.

Por tanto, partiendo de los ámbitos a desarrollar y del contexto en que se implementa la A.F., creemos que el profesor ha de ofrecer una enseñanza que, tanto a través de los contenidos, como de los procedimientos y actividades, enfatice el despliegue de la autonomía propia del sujeto.

Estos aspectos que hemos señalado parecen quedar recogidos en la reciente reforma educativa, dentro de sus objetivos, los cuales hacen referencia, entre otros aspectos, al espíritu de participación, responsabilidad moral, solidaridad y tolerancia; utilización del sentido crítico, tanto respecto de los contenidos y conocimientos como de los hábitos sociales.

1.3. Objetivos del programa de Psicología de la A.F.

¿Cuáles son nuestros objetivos o fines al plantear el presente programa?

Los objetivos que proyectamos desarrollar en este programa son los siguientes:

- Enfatizar el aspecto de formación integral que puede proporcionar, desde un marco psicológico, la asignatura de E.F.. El énfasis se refleja no sólo en el desarrollo motor, sino también en el crecimiento social, moral, afectivo y cognitivo.
- Desarrollar aptitudes y habilidades motóricas que proporcionen una adecuada evolución física y motriz.
- Procurar una formación que permita al individuo el análisis de la acción que realiza.
- Conectar aspectos tan relevantes para el sujeto, como el conocimiento del propio cuerpo, tanto en su dimensión física como de personalidad; la relación con la salud y calidad de vida; los elementos lúdicos del juego y del deporte; la expresión y comunicación.

2. BASES PSICOLOGICAS DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

Tal como ha quedado reflejado, la enseñanza de la Educación Física no consiste única y exclusivamente en la imitación de movimientos y acciones determinadas, sino también en la motivación para el despliegue de las propias formas del movimiento, en la configuración de los pasos necesarios de aprendizaje y en la comprensión de las conexiones psíquicas y fisiológicas de toda actividad motórica, entre otros aspectos. Con ello nos referimos a todos los elementos que pueden favorecer o dificultar el aprendizaje, o bien a los factores que posibilitan o impiden el aprendizaje, como la percepción, la memoria, el pensamiento, la motivación, la emoción, la agresividad, la inteligencia, la personalidad, las actitudes, etc.

Quisiéramos también intentar aclarar cómo pueden afectar los distintos factores del comportamiento humano al aprendizaje de habilidades y/o conductas deportivas o que subyacen a cualquier actividad física o deportiva. Nos referimos, de forma específica, a la percepción, la atención y memoria, y la motivación.

La percepción puede ser referida a objetos, situaciones, acciones y personas (percepción temporal o representación mental del espacio o representaciones perceptivo-motoras, percepción de las propias capacidades o habilidades, etc.). Así se puede considerar la percepción de la dificultad de una tarea o ejercicio; cómo se autopercibe el sujeto a la hora de ejecutar ciertas acciones más o menos complejas; cómo percibe las distancias y colocación de compañeros y adversarios dentro del terreno de juego, etc.

La atención y memoria o disposición del sujeto para captar, procesar y retener algún tipo de información que ocurre en un determinado momento de la práctica deportiva y la concentración del sujeto antes, durante y después de realizada la práctica deportiva (por ejemplo, cómo se prepara el sujeto para una acción, cómo selecciona la situación e información necesaria para realizar una actividad, cómo mantiene el nivel de atención adecuada durante el transcurso de esa actividad, cómo retiene los gestos precisos para

posteriores ejecuciones...), se constituyen en elementos relevantes de cualquier práctica deportiva.

La motivación resulta ser uno de los resortes básicos de cualquier actividad humana, y, por supuesto, de la actividad física. El elemento motivacional queda reflejado en cualquier extensión de la actividad deportiva (por ejemplo, la selección de una actividad, su posterior práctica, la situación adecuada para su práctica,...), y resulta de interés, en el contexto de la actividad física, los tipos de motivaciones que poseen los individuos, los distintos programas de entrenamiento de la motivación, etc.

Podríamos seguir comentando otros aspectos o factores que condicionan el aprendizaje deportivo. Pero, de una parte, no es aquí el lugar y, de otra, de alguna forma ya hemos hecho alusión a ellos en los epígrafes anteriores, pues, cuando hemos hablado de esos aspectos psicológicos, hemos incorporado, de alguna forma, las bases psicológicas del aprendizaje deportivo.

Quisiéramos recalcar que el plantear los aspectos o factores psicológicos que inciden sobre la actividad física, se puede estructurar desde una perspectiva bifrontal: cómo pueden incidir sobre la actividad física o cómo la propia A.F. puede repercutir sobre ellos.

Por estas razones también resultaría conveniente conocer los procesos de aprendizaje y de transferencia de lo aprendido (tanto a niveles de aprendizaje motor, como cognitivo y psicosocial entre otros), las estrategias de aprendizaje existentes, así como la planificación y control de las diferentes fases del aprendizaje,...

3. CONSIDERACIONES EVOLUTIVAS EN EL APRENDIZAJE DEPORTIVO

Aunque nos vamos a referir a la relevancia de la A.F. para el desarrollo psicomotor en los años escolares, quisiéramos, al menos, resaltar la importancia que la misma tiene desde los primeros años de vida, ya que es un momento crucial y sobre el que se apoyan los años posteriores. Cuando nacemos nos enfrentamos a un mecanismo de adaptación; la estructura potencial del cerebro del recién nacido, como soporte físico de los procesos psicológicos, va a desarrollarse dependiendo de la cantidad y calidad de estímulos recibidos, principalmente, en los dos primeros años de vida.

Durante este período de maduración neurológica es cuando el cerebro presenta una altísima plasticidad y se produce el mayor número de conexiones neuronales. Es el momento más adecuado para interactuar con el entorno y modificar las posibles condiciones desfavorables, facilitando un desarrollo evolutivo normalizado. Esto es debido a la relación existente entre la maduración del cerebro y la maduración de la conducta, ya que el desarrollo del cerebro viene condicionado por elementos del medio, como pueden ser la calidad y la cantidad de la estimulación física y social recibida.

Entre los sistemas sensoriales encargados de hacer llegar al cerebro la estimación del exterior, se encuentra el perceptivo visual, sin lugar a dudas el que aporta mayor cantidad de información, aunque también están presentes el auditivo, táctil, olfativo y cinestésico, lo que permite al sujeto conocer el mundo de forma activa. Y ¿qué mejor manera que la actividad física, independientemente del tipo que sea, para lograrlo?. Queremos recoger aquí

la importancia de la atención y estimulación temprana que favorece la maduración del niño y una mayor autonomía y desarrollo, en todos los sentidos.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, creemos que se hace necesario que el profesor de E.F. posea ciertos dominios sobre elementos relacionados con el desarrollo físico y psicomotor de los sujetos, además de poseer un mínimo de conocimientos del desarrollo cognitivo, social, moral y de la personalidad, todo ello, en función de las distintas edades por las que atraviesa el niño en su andar evolutivo.

En este sentido, nos parece importante que el profesor de E.F. posea conocimientos específicos, en función de la edad, de los aspectos psicomotores, del desarrollo de la representación espacial, del juego y el desarrollo infantil, del conocimiento social, del desarrollo moral, del desarrollo de la personalidad,... Se hace necesario que conozca las características del niño en las diferentes edades y para cada una de las facetas.

Al referirnos a la evolución de la representación espacial, estamos considerando el conocimiento espacial, tanto desde el punto de vista de las relaciones espaciales fundamentales como del conocimiento o cognición ambiental, y el desarrollo de los mapas cognitivos. Consideramos que estos aspectos pueden ser favorecidos, dada la interrelación existente, a través de la A.F., puesto que el lugar o límites espaciales donde se practica un deporte o juego permiten considerar a este espacio, tanto en abstracto como entorno concreto. De la misma forma, las actividades físicas desarrolladas en este espacio favorecen la construcción de referentes, nociones y constructos de los sujetos.

Por su parte, al considerar el juego y desarrollo infantil, estamos teniendo en cuenta la importancia del mismo en la evolución del niño, ya sea en el campo motor, expresivo (estética, creatividad, etc.), intelectual o social. También los tipos de juegos y los aspectos del sujeto sobre los que incide.

Al tratar el conocimiento social, estamos valorando las interacciones sociales que los sujetos van estableciendo y aprendiendo desde que nacen y que van a dar lugar al conocimiento de la organización social y los principios que la rigen, y la adquisición de normas, costumbres, hábitos, y convenciones sociales. Estos aspectos, entre otros, quedan reflejados en la práctica físico-deportiva, a través de la misma forma en que está organizada la actividad deportiva, las reglas y normas de juego explícitas e implícitas, etc.

Respecto al desarrollo moral, éste se centra en aspectos relativos al juicio y conducta moral, en cuanto interiorización de patrones, tipos de razonamientos, discrepancias entre juicios y conductas, expectativas y consecuencias de las mismas, responsabilidad, etc. Como se puede inferir, todos estos aspectos resultan manifiestos en la actividad física grupal e, incluso, individual.

Los aspectos relativos al desarrollo de la personalidad, también se manifiestan, en su relación causa-efecto, antecedente-consecuente, al considerar la actividad física, tal como se expone en el siguiente apartado.

Creemos que los aspectos desarrollados en este punto referidos a la evolución del sujeto, tienen un magnífico exponente en la realidad físico-deportiva, en la medida en que ésta, por un lado, es desarrollada por la gran mayoría de los sujetos, y, por otro, puesto que, a través de esa actividad física, se pueden distinguir todos esos aspectos, amén de que a través de ella, se pueden potenciar o estimular todos esos elementos.

Por las razones expuestas, creemos ampliamente justificada la relación entre la Psicología, en este caso Evolutiva o del Desarrollo, y la Educación Física.

4. PROCESOS INDIVIDUALES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

Toda actividad desarrollada por una persona, y, entre ellas la actividad física, está marcada por su individualidad. Por tanto, cuanto menores sean las presiones externas sobre la forma de ejecutar los movimientos corporales tanto mayores serán las posibilidades individuales de actuar. Todo movimiento corporal representa un esfuerzo individual único. La manera cómo el individuo intenta solucionar un problema motórico, cómo se mueve, cómo vive el resultado de su esfuerzo, cómo reacciona, cómo aprende, cómo recuerda lo aprendido, cómo se concentra, qué estrategias utiliza para adquirir ciertos movimientos..., se encuentran, de forma más o menos explícita, en la Educación Física.

Para que lo aquí apuntado sea eficaz, el profesor ha de poseer conocimientos de los procesos individuales implicados en el aprendizaje. Nos referimos a las variables individuales del alumno como sujeto de aprendizaje. Como variables importantes nos interesa recalcar aquí:

Los elementos afectivos (donde cabría estudiar las emociones que se producen en el transcurso de la actividad física, las actitudes que mantienen los sujetos hacia cualquier tipo de actividad, los sentimientos que se establecen en la interacción con los compañeros y el profesor, los intereses,... aspectos todos ellos que mediatizan la práctica antes, durante y después de realizar cualquier tipo de actividad física).

Los aspectos intelectuales (por ejemplo, el nivel de desarrollo cognitivo del sujeto, la forma en que puede influir la inteligencia sobre el rendimiento y el aprendizaje, o cómo el aprendizaje de habilidades, tareas y acciones motoras repercute sobre el desarrollo intelectual del individuo, la actividad física como elemento o programa de estimulación temprana,... condicionantes cognoscitivos de cualquier práctica o actividad motora).

La ansiedad y el estrés, al igual que en otras muchas facetas de la vida, pueden quedar reflejados en la práctica física a través de innumerables situaciones (por ej., determinadas habilidades o situaciones complejas pueden inducir a los estados apuntados). Resulta también interesante cuestión de estudio la ansiedad producida por la práctica deportiva, las situaciones generadoras de stress, la relación entre la ansiedad y el rendimiento motor y/o ejecución motora,...

La personalidad se constituye, igualmente, en otra faceta en la que se implican la psicología y la práctica deportiva (a modo de ejemplo, cabría analizar cómo influye el autoconcepto en la ejecución deportiva o, viceversa, cómo la práctica puede influir sobre el autoconcepto; la incidencia de los estilos cognitivos, la dependencia-independencia de campo,...).

Y no podemos olvidar los aspectos y variables diferenciales de los alumnos para la Educación Física, así como características de los alumnos bien dotados, normales y discapacitados, estos últimos reflejados a través de dificultades y/o trastornos en el aprendizaje.

5. PROCESOS SOCIALES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

En la escuela, la enseñanza se lleva a cabo en la comunidad de la clase o, por lo menos, en un agrupamiento de alumnos. La educación física, en un centro escolar, se realiza en una clase, zona deportiva o patio del colegio, formando un grupo. La clase implica la existencia de un grupo.

Pero además, y, sobre todo, existen deportes de equipo y/o de competición, que no pueden enseñarse ni realizarse de modo individual sino en grupo.

Con lo expuesto, y la tradición sobre la psicología social de la educación, parece fuera de duda que la enseñanza se basa, fundamenta e implica un componente psicosociológico. El alumno podrá conocer y vivir, a través de estos ejercicios, lo que significa hacer algo con los demás en equipo y establecer metas comunes y conseguir un resultado común. Es aquí donde podrá superarse el principio del esfuerzo individual. El deportista podrá, de una parte, observar a pequeños grupos en acción y, de otra, comprenderse a sí mismo como parte de uno de ellos.

La dinámica expuesta obliga al profesor de Educación Física a poseer un conjunto de conocimientos psicosociológicos que podemos concretar en los siguientes tópicos:

a) Interacción entre alumnos: dinámica grupal y social, desarrollo de los procesos grupales y capacidad de esfuerzo individual dentro del grupo y frente a él, tipos y motivos de la interacción, estructura interaccional y formal, procesos de interacción, aprendizaje cooperativo, tutorización alumno-alumno.

b) Interacción profesor-alumnos en la situación concreta de la clase de Educación Física y, dentro de ella, uno de los temas de actualidad: la disciplina y el control, con el fin de cumplir correctamente los objetivos de la enseñanza (modelos de disciplina, control de maestro y su autoridad, el grupo de iguales como agentes de disciplina).

c) La consideración de los aspectos sociales y afectivos que inciden de forma inevitable en la relación interactiva profesor-alumnos: eficacia del profesor (características, estilos, conductas y pensamiento, toma de decisiones), percepciones (de iguales, de figuras de poder,...), expectativas (del profesor sobre los alumnos, la formación, los procesos y efectos de las expectativas).

6. OTRAS CONSIDERACIONES

Por todo lo expuesto en los apartados anteriores, se puede apreciar la relevancia que tienen los aspectos psicológicos en la práctica de la actividad física, cómo determinados procesos psicológicos condicionan la A.F. y cómo ésta, a su vez, modula el desarrollo psicológico de los individuos.

A modo de conclusión queremos resaltar cómo los conocimientos psicológicos deben capacitar al profesor de E.F. para que:

a) Los alumnos comprendan, experimenten los deportes como campo de acción y vivencias.

b) Los alumnos entiendan los fenómenos psíquicos que van unidos a las actividades deportivas.

c) El profesor de E.F. aprenda a reconocer los fundamentos psicológicos y los correspondientes efectos de su propia enseñanza. No puede olvidar que es un profesor, no de lenguaje, matemáticas, ciencias..., sino de E.F. y, para ello, es necesario que tenga conocimientos psicológicos sobre el desarrollo y la educación, aplicados a la actividad física. Se va a encontrar día a día con una clase y ha de estar profesional y científicamente capacitado para lograr unas cotas elevadas de rendimiento y eficiencia.