



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: IMPORTANCIA DEL
PSICÓLOGO DEL DEPORTE.**

T E S I S A

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
RICARDO ARREOLA BAEZA**

JURADO DE EXAMEN

TUTOR: MTRO. EDGAR PÉREZ ORTEGA

COMITÉ: LIC. ARMANDO RIVERA MARTÍNEZ

MTRA. ALEJANDRA LUNA GARCÍA

LIC. MARIO MANUEL AYALA GÓMEZ

LIC. JUAN JOSÉ SALDAÑA CASTILLO



MEXICO, D.F.

ENERO 2012



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

	Páginas
Resumen	1
Introducción	1
Capítulo 1	
Historia de la Psicología del Deporte	3
Etapas de la Evolución de la Psicología del Deporte	5
Etapas de los Precursores de la Psicología del Deporte (1890-1919)	6
Etapas de Formación de la Psicología del Deporte (1920-1944)	9
Antecedentes de la Psicología del Deporte en Norteamérica (1920-1944)	12
Etapas de crecimiento de la Psicología del Deporte (1945-1964)	13
Avances de la Psicología del Deporte en Estados Unidos (1945-1964)	14
Avances de la Psicología del Deporte en Europa Occidental (1945-1964)	16
Avances de la Psicología del Deporte en Europa del Este (1945-1964)	18
Etapas de Consolidación de la Psicología del Deporte (1965-actualidad)	19
Inicios de la Psicología del Deporte en México	21
Capítulo 2	
Psicología del Deporte	24
Las Primeras definiciones de la Psicología Del Deporte	24
La Psicología del Deporte como Ciencia Aplicada	26
Capítulo 3	
Concepto sobre El “Entrenamiento Deportivo”	30
Rendimiento Deportivo	32
El Entrenador Deportivo	33

El Entrenador como Educador	33
Función del Entrenador etapa del Deportista	34
Características básicas del Entrenador durante la etapa de iniciación deportiva	36

Capítulo 4

Entrenamiento Psicológico	39
Plan General de Trabajo Del Psicólogo en el Deporte Organizado	44
Variables Psicológicas del Entrenamiento	45
Control del Estrés	50
Establecimiento de Objetivos, Metas a corto y largo plazo	50
Entrenamiento en Imágenes Mentales	50
Estilo de Atención o Concentración	50
La Concentración	51
El nivel de Activación	51
La capacidad de Visualización	52
Capacidad de Control del Pensamiento	52
Principales Características de la Atención	53
Preparación Psicológica en Etapas de Entrenamiento	55

Capítulo 5

El Rol del Psicólogo del Deporte	58
Enfoque Conductual	58
Enfoque Psicofisiológico	58
Enfoque Cognitivo-Conductual	58
Enfoque Humanista	58

Enfoque “Ecléctico”	59
Programa de Aprendizaje Aplicado de Campo	60
Programa de Aprendizaje Aplicado de Clínica	62
Controlar el Intrusismo Profesional	63
Borrar la mala Imagen creada por la actuación de algunos Psicólogos Deportivos mal formados	64
Respetar escrupulosamente el Código Deontológico	64
Dar a conocer los múltiples beneficios que la <i>Psicología del Deporte</i> puede aportar a la Práctica Deportiva	64
Defender el Estatus de la Profesión	65
Desterrar algunos falsos tópicos sobre la Psicología Del Deporte	65
Formación en Práctica Aplicada	66
El <i>Marketing</i>	67
Discusión y Conclusiones	70
Referencias	75

RESUMEN.

La siguiente revisión documental, es el punto de partida para comprender la participación de la Psicología en el deporte, en particular la sub-disciplina o especialidad llamada Psicología del Deporte, iniciando con sus antecedentes, su objeto de estudio, las primeras aproximaciones teóricas, lo que tiene que ver con el entrenamiento y el rendimiento deportivo. Para sentar las bases en diseños de programas de Entrenamiento Psicológico. Así como, determinar con precisión las variables psicológicas empleadas, en diseños de intervención. Clarificar el rol del Psicólogo del Deporte, los lineamientos necesarios para la adecuada práctica profesional. Que conlleve indudablemente a puntualizar que es la Psicología del Deporte y particularmente detallar el ejercicio y la práctica profesional del Psicólogo del Deporte.

El deporte, se ha convertido en una de las actividades humanas que más protagonismo y consideración social ha alcanzado en las últimas décadas. El impacto en la sociedad contemporánea es tal que se puede investigar y abordar éste desde multitud de perspectivas tales como: relacional, formativa, lúdica, técnica, profesional, comercial, política, etc.

En los últimos años la actividad deportiva se ha incrementado en las sociedades tecnológicamente avanzadas, tanto en su faceta de iniciación como en la práctica amateur, en el ámbito del alto rendimiento y de la competición, llegando a convertirse en un exponente de su nivel de bienestar.

Sin embargo, este vertiginoso crecimiento está íntimamente relacionado con la idea del deporte como espectáculo, como fuente de distracción, diversión y emoción; multiplicada gracias a los medios de comunicación social, especialmente la televisión, que ha permitido y facilitado la aparición de una industria relacionada con la actividad física y el deporte.

Posiblemente existe una relación entre la práctica deportiva y la dimensión psicológica del ser humano, y precisamente esta probabilidad es la que motiva como psicólogos, a tratar de profundizar más en este tema.

A grosso modo la *Psicología del deporte*, como sub-disciplina de la psicología, es una especialidad de esta ciencia que trata de aplicar los principios del saber psicológico al campo de la actividad física y el deporte.

Deberá ocuparse, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación.

Sin embargo, es posible creer que la Psicología del Deporte contempla todos los cambios que se están produciendo en la organización y manifestaciones de las actividades deportivas, recreativas y competitivas como consecuencia del acceso a la práctica deportiva.

Por tal motivo es necesario definir con claridad cuáles son sus orígenes, su objeto de estudio, las teorías que pretenden explicar el fenómeno deportivo, los estudios o aproximaciones de algunos investigadores, cual es la participación del Psicólogo, métodos de intervención y el resultante que se espera de dicha intervención, que para el deporte es la mejora del rendimiento deportivo.

Capítulo I

Historia de la psicología del deporte.

En sus orígenes, se afirma que la *Psicología del Deporte* surge como un esfuerzo sistematizado para estudiar y potenciar el comportamiento deportivo, y aunque sus primeras manifestaciones aparecen asociadas al deporte de competición, posteriormente se ha ocupado también de todas aquellas expresiones de la práctica deportiva relacionadas con el aprendizaje motor, el ocio, la salud o la integración social.

Para Weinberg y Gould (1996), la *Psicología deportiva y del Ejercicio Físico* no es sino *el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física*.

Así pues, la *Psicología del Deporte* trata de identificar, comprender y explicar aquellas teorías y técnicas psicológicas que pueden ser utilizadas en el deporte con el objetivo de mejorar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas.

Sin embargo esta especialidad psicológica también se ocupa de la investigación y del abordaje de todos aquellos problemas psicológicos asociados a la práctica deportiva que representan dificultades de interacción sana con los demás, tanto en lo que se refiere a la percepción del mundo, las actitudes hacia uno mismo, la tensión psíquica o el control del estrés.

Uno de sus objetivos, es la comprensión de los factores psíquicos que intervienen en el ejercicio físico y el deporte y la explicación de sus efectos en el comportamiento y en el organismo.

Sus orígenes se pueden clasificar en las siguientes etapas (Tortosa, F. y Vera, J. 1998):

1. Etapa de los precursores de la Psicología Del Deporte (1890-1919).
2. Etapa de formación de la Psicología Del Deporte (1920-1944)
3. Antecedentes de la psicología del deporte en Norteamérica (1920-1944).
4. Etapa de crecimiento de la Psicología Del Deporte (1945-1964).
5. Etapa de consolidación de la Psicología Del Deporte (1965-actualidad).

En los orígenes de la Psicología Del Deporte en México, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), fue pionera.

En diciembre de 1983 en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, se realizó un Coloquio sobre la Psicología aplicada al Deporte, con la asistencia de maestros de la mencionada Facultad, Subsecretaría del Deporte, Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), la Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Departamento del Distrito Federal, y el Instituto Mexicano del Seguro Social, (Heredia, 1987).

Por otro lado surge la necesidad de definir a la Psicología del deporte de lo cual se derivan dos perspectivas sobre la psicología deportiva como especialidad científica aplicada.

La primera de ellas, considera que la *Psicología del Deporte* es una sub-disciplina de la psicología, es decir, una especialidad psicológica con autonomía propia que investiga y aplica los principios del comportamiento humano al ámbito deportivo (Cox, 1985).

La segunda, sitúa a esta disciplina en el contexto de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, considerándola como una rama de las ciencias del deporte que intenta dar respuesta a las cuestiones relacionadas con la conducta humana en las situaciones deportivas (Gill, 2000).

Esto significa que, aun teniendo en común los métodos experimentales, la definición, la orientación y el objeto de estudio de esta tendrán según se adopte una perspectiva u otra, una significación y un alcance diferentes.

Si la *Psicología del Deporte* es vista como una especialidad de la psicología, el foco de estudio consistirá en reconocer y aplicar al deporte los principios psicológicos. Si, por el contrario, es considerada como una parte de las ciencias del deporte, el objetivo central será describir, explicar y predecir el comportamiento del atleta en el contexto deportivo (Feltz y Kontos, 2002).

Los defensores de la aplicación de la psicología al deporte, argumentan que muchos de los conocimientos psicológicos pueden aplicarse <<sin más>> a los sujetos humanos, cualquiera que sea la actividad que realicen.

En cambio, los que defienden que la psicología deportiva es una disciplina perteneciente al campo de las ciencias del deporte, aducen como una de las razones principales de su postura, que sólo desde la óptica de las ciencias de la actividad física y el deporte se pueden entender los aspectos psicológicos relacionados con la práctica deportiva.

La que se conecta con las demás especialidades de la psicología y la que se vincula a las demás ciencias del deporte, por lo que, carece de sentido plantear esta cuestión como una controversia.

También Fonseca (2000), reflexiona sobre estos discordantes puntos de vista, destacando que es una discusión improductiva y que lo verdaderamente interesante para el desarrollo de la disciplina no es el diploma que se presente, sino el conocimiento que se posee para las funciones demandadas.

Singer y Burke (2002), apoyan igualmente este enfoque, presentando una descripción de la psicología deportiva que concuerda de forma admirable con estos planteamientos: “*la Psicología del deporte y del ejercicio físico tiene sus raíces en la psicología y la kinesiología (educación física) y es algo único como Ciencia del deporte*” (p. 525).

Tanto es así que no ha de extrañar que autores de la talla de Cagigal (1974), o de G.C. Roberts (1995), consideren que las actividades deportivas satisfacen, en muchas ocasiones, algunas de las necesidades más “*profundas*” del hombre.

De hecho, las sociedades que han sido capaces de superar el llamado “estado de naturaleza” y han conseguido dar cumplida respuesta a las necesidades básicas de sus miembros, han visto como la cantidad y variedad de los deportes practicados en su área de influencia ha crecido vertiginosamente, lo que a la postre ha traído consigo un importante incremento del número de técnicos y profesionales dedicados a su enseñanza y a la obtención de mayores y mejores rendimientos deportivos.

Riera (1985) postula que el conocimiento psicológico no debería ser patrimonio exclusivo de los psicólogos, sino que sería deseable que todos los que integran la comunidad deportiva, especialmente los entrenadores y los deportistas, tuvieran elementos de juicio suficientes para poder identificar los factores psicológicos que influyen en la práctica y en el rendimiento deportivo.

Se afirma que la *Psicología del deporte* surge como un esfuerzo sistematizado para estudiar y potenciar el comportamiento deportivo. Aunque sus primeras manifestaciones aparecen asociadas al deporte de competición, posteriormente se ha ocupado también de todas aquellas expresiones de la práctica deportiva relacionadas con el aprendizaje motor, el ocio, la salud o la integración social.

Etapas de la evolución de la Psicología del deporte.

En Europa y en Estados Unidos a finales del siglo XIX, el reconocimiento oficial de esta ciencia no tuvo lugar hasta la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma (1965), y de hecho, su aceptación académica e institucional se produjo hasta el año 1986, fecha en la que la American Psychological Association (APA) creó la división 47: Exercise and Sport Psychology. No obstante, es importante recordar que ya en el primer cuarto del siglo XX se manifiesta un considerable interés por la aplicación de los principios de la psicología al deporte, y que, desde entonces, este ha ido creciendo de tal forma que, en la actualidad, se puede hablar de la *Psicología del Deporte* como de una especialidad psicológica consolidada.

En los antecedentes de la *Psicología del Deporte* se pueden distinguir, al menos, cuatro fases o etapas:

1) En primer lugar, la que se ha dado en llamar etapa de los *Precursores* (1890-1919), en la que se recogen y detallan los intuitivos trabajos de algunos autores pioneros que tratan de poner de relieve la importancia de los factores psicológicos en la práctica del deporte y el ejercicio físico.

En general, son trabajos aislados, muy centrados en los intereses personales de los investigadores y realizados con el rudimentario arsenal metodológico de la época.

2) La segunda etapa, que puede ser considerada como una fase preparatoria para la cristalización de la Psicología del Deporte, es la denominada etapa de *Formación* (1920-1944).

Se trata de un intervalo histórico caracterizado por la formulación de distintas concepciones teóricas y de investigación específicamente ideada para dar respuesta a las demandas provenientes del entorno deportivo.

En esta etapa destacan los trabajos de los psicólogos que son considerados como los “padres” de esta ciencia: Alexander Puni y Peter Rudik en la extinta Unión Soviética, y Coleman Griffith en los Estados Unidos.

3) La tercera etapa, llamada de **Crecimiento** (1945-1964), se inicia tras la Segunda Guerra Mundial con aportaciones sistemáticas a esta especialidad de la Psicología aplicada al deporte, sobre todo en el campo del aprendizaje motor, de la evaluación y de la personalidad.

4) La cuarta y última etapa es denominada fase de **Consolidación** (1965-Actualidad), un período histórico, todavía sin concluir, en el que se observa la aparición de estudios dedicados tanto a la investigación como a la evaluación y la intervención.

Este ordenamiento histórico, que a pesar de su precisión no deja de ser una propuesta forzosamente provisional, ha sido elaborado en función de tres aspectos fundamentales: a) la docencia académica impartida; b) la investigación realizada; y c) la literatura publicada; criterios que posiblemente garantizan una revisión interesante del tema.

Para dar una mayor precisión a lo citado se describen algunos de los principales acontecimientos que caracterizan y dan contenido a cada uno de estos cuatro períodos históricos en los países con mayor tradición en *Psicología del Deporte*.

Etapa de los Precursores de la Psicología del Deporte (1890-1919).

Al investigar cuáles han podido ser los orígenes de la *Psicología del Deporte* en Europa, esto lleva a asociarlos con los comienzos de la psicología experimental en el laboratorio de Wilhelm Wundt, en Leipzig. En dicho laboratorio, tal y como señala Caparrós (1985), la temática del *tiempo de reacción* y de la *cronometría mental* (tiempos de reconocimiento, elección, discriminación, etc.), eran estudiados con el procedimiento sustractivo desarrollado por Donders (1868), y ocuparon un lugar destacado tras las investigaciones sobre sensación y percepción.

Sin embargo, a pesar de la importancia y originalidad de estas investigaciones, hay que señalar que Wundt y sus colaboradores nunca parecieron interesarse por los tiempos de reacción como una respuesta motriz interesante de estudiar por sí misma, sino como una técnica experimental que permitía evaluar con cierta precisión diferentes procesos mentales.

Algunos años más tarde, Woodworth (1899), realizó en Estados Unidos una de las primeras investigaciones sistemáticas sobre las destrezas motrices de las que se tiene noticia. En ella, trataba de identificar algunos de los principios básicos que rigen los movimientos rápidos del brazo y de la mano.

Asimismo, y ya dentro de las teorías del aprendizaje, el reflexólogo ruso Bechterev (1913), estudió por estas fechas los reflejos motores condicionados; Watson (1907), el encadenamiento de las respuestas motrices y Thorndike (1909) el aprendizaje y la motivación de los niños, utilizando, para ello, tareas motrices tal como la escritura manual.

Con todo, la mayor parte de los trabajos citados todavía no relacionaban de forma directa la psicología con el deporte, a pesar de investigar diversos factores de aprendizaje y estudiar diferentes destrezas motrices, los psicólogos de esta etapa apenas mostraban interés por el estudio sistematizado del ejercicio físico y el deporte.

De hecho, tuvieron que ser los profesionales de la *Educación Física* los que, trabajando directamente con los deportistas, se dieran cuenta de la importancia que los factores psicológicos tienen en el desarrollo de toda actividad deportiva, especialmente, en los deportes de competición.

En gran medida, los psicólogos de la época fueron atraídos hacia este campo por los expertos en *Educación Física* y, a partir de sus demandas, la psicología académica fue prestando una atención cada vez más creciente al complejo mundo de la actividad física y el deporte.

Los primeros trabajos de esta etapa fueron fundamentalmente teóricos motivo por el cual la mayoría de ellos no contaban con una base experimental que los pudiera legitimar.

Algunas de las propuestas teóricas más interesantes en este campo intentaban explicar por qué los seres humanos juegan y por qué el juego afecta positivamente su desarrollo.

El libro *Guía de la educación física de los niños en edad escolar* de Lesgaft (1901), señala, por una parte, la necesidad de elaborar, desde una perspectiva científica, las bases de la actividad física y, por otra parte, se describen los beneficios de la educación física en el desarrollo mental infantil.

En la obra de Pierre de Coubertin, quien en su *Origen e historia de la Psicología del Deporte. Ensayos sobre Psicología del Deporte* (1913), se reconoce y analiza el deporte como una poderosa herramienta educativa, aunque también considera que es un excelente medio de expresión estética y un eficaz instrumento para lograr el equilibrio emocional.

Por otro lado en lo que a la investigación experimental se refiere, los trabajos pioneros hay que situarlos en Estados Unidos a finales del siglo XIX y comienzos del XX.

Fundamentalmente, son experimentos centrados en el aprendizaje motor (tiempo de reacción, programación de la práctica, transferencia del aprendizaje, etc.), las cuatro investigaciones más importantes por las implicaciones que tienen para los dominios de la *Psicología del Deporte* son:

En el primer trabajo, George W. Fitz (1895) construyó un aparato para medir los tiempos de reacción en la situación de velocidad y precisión de tocar un objeto, presentado repentinamente en una posición inesperada para el sujeto. Puso de manifiesto algo obvio: que los deportes que precisan respuestas rápidas y exactas para una buena ejecución se ven favorecidos por la rapidez en la percepción de un estímulo.

En el segundo estudio, considerado por algunos el primer experimento en *Psicología del Deporte*, Norman Triplett (1898), investigador de la Universidad de Indiana, observó que los ciclistas corrían más rápido cuando iban en compañía de otros y más rápido aún cuando competían contra otros ciclistas.

Observaciones y de la obtención del registro de los tiempos oficiales de varios ciclistas en diferentes pruebas de la temporada de 1897, comprobó que estos corrían más rápidamente cuando competían con otros ciclistas que cuando participaban solos. De estas observaciones concluyó que la presencia de otro competidor ejercía un efecto dinamizador que hacía surgir la motivación competitiva y se traducían en una mejor actuación y rendimiento.

En el tercer trabajo, W.G. Anderson (1899), descubrió que la fuerza ganada levantando pesos con un solo brazo se transfiere al otro brazo. Al estudiar la transferencia de la fuerza muscular, encontró que los sujetos que levantaban un peso determinado con el brazo derecho, una serie de veces, durante varios días, obtenían no sólo ganancia de fuerza en dicho brazo, sino también en el brazo izquierdo con el que no practicaba.

En el cuarto y último estudio, R.A. Cummins (1914), profesor de psicología de la Universidad de Washington, realizó uno de los primeros experimentos encaminados a analizar el valor que tiene el deporte en el desarrollo de diferentes habilidades físicas y psicológicas.

Trataba de evaluar los efectos de la práctica del baloncesto en las reacciones motrices, la atención y la sugestibilidad, mediante una serie de tests que se administraban al comienzo de la temporada y al cabo de tres meses.

Desafortunadamente, los resultados no permiten extraer conclusiones claras, los estudios experimentales sobre el aprendizaje y el rendimiento motor son los que aportan en este período histórico las contribuciones más concretas al ámbito de lo que hoy se conoce como *Psicología del Deporte*.

Es preciso señalar que el interés de la psicología por el fenómeno deportivo adquiere en esta época un gran impulso debido, principalmente, al movimiento olímpico que se origina a finales del siglo XIX gracias a la iniciativa y al esfuerzo del Barón Pierre de Coubertin, quien consigue que, en 1896, se retome el espíritu de las olimpiadas de Grecia con la aparición de los Juegos Olímpicos Modernos.

Estudios Afines a La Psicología del Deporte (1890-1919)

Fuente: Konzag (1990) y Vanek y Cratty (1970), Davis, Huss y Becker (1995)

1895- Fitz idea un aparato de tiempo de reacción para predecir la habilidad deportiva.
1898- Triplett estudia el efecto de la presencia de otros competidores en el rendimiento.
1900- Scripture estudia la relación deporte-personalidad en niños de reformatorio.
1900- Davies prueba que la fuerza ganada ejercitando un brazo se transfiere al otro.
1901- Lesgaft escribe la *Guía de la educación física de los niños en edad escolar*.
1901- Jusserand publica un libro sobre Psicología del fútbol.
1903- Patrick trata de identificar los motivos que atraen a los espectadores al fútbol.
1903- Krohn subraya el valor de la Psicología en la formación del profesor de Educación Física.
1911- Starch realiza experimentos sobre los métodos de aprendizaje de tareas motrices.
1912- Barth publica *El poder mental y la formación del carácter a través del ejercicio físico*.
1913- Benary finaliza su tesis doctoral sobre “*La teoría Psicológica del Deporte*”.
1913- De Coubertin publica sus *Ensayos sobre Psicología del Deporte*. Principales estudios publicados en Europa
1914- Cummins estudia los efectos de la actividad física en la motricidad y la atención.
1916- Murphy aplica técnicas psicológicas al aprendizaje del lanzamiento de jabalina

Cuadro de resumen

Etapa de Formación de La Psicología del Deporte (1920-1944)

A este intervalo histórico, de apenas veinticinco años de extensión, se le puede considerar como una fase preparatoria para la cristalización de la Psicología del Deporte.

Es un período caracterizado, fundamentalmente, por la aparición de estudios e investigaciones sobre la formación del hábito motor, los tiempos de reacción y la influencia del deporte en la personalidad, considerados como: “*los antecedentes inmediatos de la Psicología del Deporte*” (Cruz, 1997, p. 18).

Estos trabajos, todavía esporádicos y sin un programa de investigación coordinado, fueron realizados por algunos de los autores que, aún hoy en día, siguen siendo considerados como los “padres” de la *Psicología del Deporte*: A. Puni y P. Rudik en la antigua Unión Soviética, y C. Griffith en los Estados Unidos. En general, son trabajos aislados, informales, sin apenas continuidad, específicamente ideados, eso sí, para dar respuestas concretas a las demandas provenientes del entorno deportivo.

La *Psicología del Deporte* se inició de forma sistemática en Europa en el primer cuarto del siglo XX. Unos años después de haber finalizado la Primera Guerra Mundial, varios Institutos de Educación Física europeos introdujeron cursos obligatorios de psicología deportiva en el currículo de los futuros profesionales de la actividad física.

Cruz (1991), destaca la labor de un equipo de investigadores de los Institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín: R.W Schulte, N. Sippel y F. Giese, tres profesionales de la psicología que, durante el período comprendido entre los años 1921 y 1928, escribieron varias obras sobre psicología de la actividad física y el deporte que cubrían tanto aspectos filosóficos como experimentales y aplicados.

Asimismo, en el período anterior a la Segunda Guerra Mundial, destacan las investigaciones de Otto Klemm sobre aprendizaje motor en la Universidad de Leipzig. Este autor, junto a F. Krueger, escribió *Motorik* (1938), un libro que, según afirman los especialistas, constituye uno de los primeros manuales modernos sobre aprendizaje motor.

También es importante señalar que, en esta época, se crea en Berlín el que puede ser considerado como el primer laboratorio de *Psicología del Deporte*. Ideado y realizado por Carl Diem, en 1920, la aparición de éste marca para algunos el comienzo de la psicología deportiva a nivel mundial.

En la antigua Unión Soviética, en cambio, después de los escritos pioneros de Lesgaft (1901), sobre los beneficios psicológicos derivados de la práctica de la actividad física, apenas si se publicaron trabajos importantes en el ámbito de la *Psicología del Deporte* hasta el comienzo de los años veinte.

La Revolución Rusa de 1917 condicionó y supuso un forzado paréntesis no sólo para la investigación, sino también para la participación en actividades deportivas, un paréntesis que terminó cuando los bolcheviques emprendieron la tarea de la educación físico-deportiva del pueblo.

Sus primeras realizaciones, ya entrados en los años veinte, fueron los Institutos de Cultura Física, unos flamantes centros oficiales especializados en la formación y preparación de deportistas de alto nivel.

En cada uno de estos Institutos se creó un Departamento de Psicología de la Educación Física y de las Actividades Deportivas, organismo que asumió y emprendió la investigación y la aplicación de los principios del saber psicológico al ámbito de la actividad física y el deporte.

Así, P. Rudik realizó varios experimentos en Moscú (1925), sobre el tiempo de reacción; A.Z. Puni estudió en Leningrado (1929), la influencia que la participación en un determinado deporte –el esquí, en su caso tenía en el desarrollo de la personalidad del deportista; Y. Hanin, también en Leningrado, comenzó en esta época sus investigaciones sobre el fenómeno de la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo.

Señala Cruz (1997), que los trabajos de los años veinte eran, todavía, esporádicos y restrictivos, se llevaban a cabo de forma intuitiva y, desafortunadamente, no formaban parte de un programa de investigación coordinado.

En este sentido, un hecho importante para el desarrollo de la *Psicología del Deporte* en la Unión Soviética fue la creación del Instituto Central de Investigación Científica para el Estudio de la Educación Física en Moscú (1930).

El objetivo principal era coordinar las investigaciones que se realizaban en las diferentes ciencias aplicadas al deporte (biología, fisiología, biomecánica, psicología, medicina), a fin de mejorar, en todos los aspectos posibles, la preparación del deportista para la competición.

Durante los primeros años, la investigación psicológica se centró, principalmente, en el estudio de diferentes técnicas de evaluación psicológica: tests de inteligencia, tests de personalidad y tests de reacción motora; más tarde, derivó hacia el estudio del concepto, algo confuso, de “poder mental”, que estaría formado por rasgos de personalidad tan significativos como el valor, la determinación, la tenacidad, la resistencia o la autodisciplina; para, finalmente, orientar su rumbo hacia el estudio de las tensiones que los atletas presentan en los momentos previos a la competición.

La coordinación y supervisión de la investigación psicológica realizada por este Instituto le fue encomendada a uno de los padres de la *Psicología del Deporte*: Peter Rudik, quien, en 1936, publicó *Psychologie: ein lehrbuch fur turnlehrer, sportlehrer und trainer*, uno de los primeros manuales de *Psicología del Deporte*.

Con el paso de los años el rendimiento deportivo de los atletas de elite se convirtió en una verdadera obsesión en los países del antiguo *Bloque del Este*, una obsesión que condujo a la aplicación pragmática de toda aquella técnica psicológica que, hipotéticamente, pudiera ayudar al deportista a alcanzar el objetivo buscado.

Con el único propósito de enseñar al atleta a controlar sus procesos fisiológicos, se probaron desde la hipnosis hasta el yoga, desde la relajación corporal hasta el control mental, técnicas específicamente concebidas para actuar sobre una variable: la ansiedad, una variable cuyo *dominio* se consideraba fundamental en el proceso de ejecución deportiva.

En esta etapa de formación, el control de la tasa cardíaca, de la temperatura corporal, de la tensión muscular y de las reacciones emocionales ante situaciones de tensión eran los objetivos más representativos del tratamiento psicológico en los Países del Este, a partir de 1936 se produjo en la antigua Unión Soviética una importante reacción contra los tests de inteligencia y personalidad por considerarlos discriminatorios.

Este hecho supuso que los psicólogos del deporte tuvieran que recurrir mucho más a menudo a la observación continua de entrenamientos y competiciones en orden para evaluar y potenciar el rendimiento de los deportistas.

La *Psicología del Deporte* de esta época gira fundamentalmente en torno a los conceptos de ansiedad y personalidad como los puntos clave de estudio e investigación.

En estos momentos previos a la Segunda Guerra Mundial, técnicas de actuación global como la relajación o la hipnosis figuran entre sus herramientas de trabajo, mientras que el empleo de conceptos pobremente definidos como personalidad, dominancia, frustración, etcétera, hacen difícil el trabajo de corte científico desde sus presupuestos.

Con todo, la mayor parte de los psicólogos del deporte de los Países del Este conceden, como característica distintiva de esta etapa, una atención cada vez mayor a la preparación psicológica del deportista para la competición.

La Psicología del Deporte en Europa (1920 – 1944).

En 1920, C. Diem crea en Berlín el primer laboratorio de *Psicología del Deporte*. Entre 1920 y 1930 se publican varios libros para los alumnos de Educación Física: *Geist im sport* (Espíritu en el deporte), de F. Giese. □ □ *Leibesübungen und die geistige arbeit* (Ejercicio físico y actividad mental), de H. Sippel. □ □ *Leib und Seele im sport* (Cuerpo y espíritu en el deporte), de R. Schulte.

En 1925, P. Rudik publica en Moscú sus primeros trabajos sobre el tiempo de reacción.

En 1929, A.Z. Puni realiza en Leningrado sus estudios sobre personalidad y deporte.

En 1936, Rudik publica uno de los primeros manuales de *Psicología del Deporte*: un manual para educadores físicos, profesores de deporte y entrenadores.

En 1938, O. Klemm, un profesor de la Universidad de Leipzig, publica uno de los primeros manuales de aprendizaje motor.

Cuadro de resumen

Antecedentes de la Psicología del Deporte en Norteamérica (1920-1944).

En Estados Unidos, la figura más sobresaliente en este período fue, Coleman Griffith, investigador de la Universidad de Illinois, que en 1918 había realizado varias observaciones informales factores psicológicos implicados en el fútbol y el baloncesto.

Considerado por muchos como el “padre” de la *Psicología del Deporte* en Norteamérica, Griffith creó en la Universidad de Illinois (1925), un auténtico laboratorio de psicología, este se llamo, *Athletic Research Laboratory*, y tenía dos áreas: una dedicada a la investigación fisiológica y otra a la psicológica, siendo, por tanto, el primer laboratorio de *Psicología del Deporte* de Estados Unidos y uno de los primeros del mundo, existiendo junto con el de Carl Diem en la Deutsche Hochschule für Leibesübungen de Berlín y el de Alexander Puni en el Instituto de Cultura Física de Leningrado.

En este período histórico, concretamente en 1930, se crearon los primeros laboratorios de aprendizaje motor. Los iniciadores fueron John Lawther, en la Universidad de Pennsylvania, y Clarence Ragdale, en la Universidad de Wisconsin. Este último, escribió uno de los primeros manuales de aprendizaje motor de los que se tiene constancia: *Psychology of motor learning* (1930).

No obstante, desde los años treinta hasta el inicio de la Segunda Guerra Mundial, sólo hubo investigaciones aisladas y sin continuidad sobre aprendizaje motor. Los experimentos de Miles (1928 y 1931), y Miles y Graves (1931), sobre el tiempo de reacción constituyen, tal vez, la única excepción digna de mencionar.

Hay que destacar que en esta etapa la investigación sobre el aprendizaje de destrezas motrices recibió un fuerte impulso en Estados Unidos, si bien tuvo que adaptarse a las necesidades de las Fuerzas Armadas, en particular a la selección y entrenamiento de pilotos.

La Psicología del Deporte en Estados Unidos (1920-1944)

<p>En 1918, investiga los factores psicológicos implicados en el fútbol y el baloncesto. Entre 1919 y 1931, publica cerca de 25 artículos sobre Psicología del Deporte. Entre 1925 y 1932, realiza sus investigaciones en el Athletic Research Laboratory. En 1926, publica <i>Psicología del entrenamiento</i>, obra enfocada a mejorar los métodos de entrenamiento. En 1928, publica <i>Psicología de los deportistas</i>, libro en el que describe cómo los principios psicológicos se relacionan con el rendimiento deportivo. En 1928, W. Miles estudió los tiempos de reacción en jugadores de fútbol americano. En 1930, J. Lawther y C. Ragdale crean los primeros laboratorios de aprendizaje motor. En 1930, C. Ragdale publica uno de los primeros manuales de aprendizaje motor: <i>Psychology of motor learning</i>. En 1931, W. Miles y B. Graves realizan varios estudios sobre los tiempos de reacción. En 1938, Coleman Griffith es contratado como psicólogo deportivo del Chicago Cubs de béisbol. En 1939, se dedica a impartir clases de Psicología de la Educación en la universidad de Illinois, Estados Unidos. En 1939, se auspicia e impulsa la investigación sobre aprendizaje de destrezas motrices.</p>

Cuadro de resumen

Etapa de Crecimiento de la Psicología del Deporte (1945-1964).

A partir de la Segunda Guerra Mundial, y quizá como resultado de la influencia del conductismo –corriente que dominaba de forma casi exclusiva la psicología de la época-, se produjo en Norteamérica y, en menor medida, en Europa, un notable aumento de las investigaciones sobre aprendizaje y desarrollo motor (Cruz, 1997).

En un primer momento, al menos en lo que a Estados Unidos se refiere, estas investigaciones se llevaron a cabo gracias a financiamientos por las Fuerzas Aéreas, generando programas específicos diseñados para seleccionar y entrenar a pilotos de combate. Posteriormente, los estudios sobre aprendizaje motor pasaron a realizarse en las Facultades de Educación Física.

Desde entonces, puede asegurarse que el aprendizaje motor ha sido una constante en las ciencias del deporte, convirtiéndose en el ámbito por excelencia del trabajo psicológico orientado a la práctica deportiva (Lorenzo, 1997), a medida que el aprendizaje motor va consolidándose como tema central de investigación en las universidades americanas y europeas, el estudio de las variables de personalidad, especialmente el estrés, va cobrando una notable importancia en esta época.

En este sentido, hay que destacar las investigaciones de M. Howel (1953), sobre la influencia del estrés en el rendimiento deportivo, los trabajos de W. Johnson (1949), sobre las reacciones emocionales de los deportistas y, especialmente, los estudios de Neumann (1957), sobre las diferencias de personalidad entre deportistas que compiten, deportistas que practican deportes recreativos y no deportistas. Sin embargo, no fue hasta comienzos de los sesenta cuando los psicólogos, al menos los estadounidenses, comenzaron a trabajar directamente con deportistas.

Los pioneros fueron Bruce Ogilvie y Thomas Tutko (1960), que utilizaron tests y escalas de evaluación para estudiar los rasgos de personalidad de los deportistas de elite.

Avances de la Psicología del Deporte en Estados Unidos (1945-1964).

Según los datos recopilados por Schmidt (1982), durante la Segunda Guerra Mundial se realizaron en Estados Unidos numerosas investigaciones sobre el aprendizaje motor, que en su mayoría, estaban pensadas para seleccionar pilotos de aviación en función de sus habilidades perceptivo-motrices e intelectuales.

Riera y Cruz (1991), destacan los experimentos realizados para comprobar los efectos de los procesos de fatiga y recuperación en la ejecución, especialmente por sus implicaciones para la distribución de la práctica en el aprendizaje de cualquier destreza motriz.

A finales de los años cincuenta, ya existían suficientes investigaciones sobre aprendizaje y desarrollo motor como para que Robert y Carol Ammons, fundaran una revista específica: *Perceptual and Motor Skills*, una revista dedicada íntegramente al estudio, comprobación y divulgación de los conocimientos propios de este campo. Sin embargo, a pesar de esta ventajosa circunstancia, los trabajos sobre aprendizaje motor realizados por psicólogos disminuyeron de forma alarmante a comienzos de los sesenta.

En cualquier caso, al mismo tiempo que disminuía el interés por el aprendizaje motor entre los psicólogos, aumentaba el número de profesionales de la educación física interesados por el tema, poco después de finalizar la Segunda Guerra Mundial, ya se habían introducido cursos sobre *Aprendizaje y Desarrollo Motor* en las Facultades de Educación Física.

Como consecuencia de la introducción de estos cursos sobre aprendizaje y desarrollo motor, se iniciaron a comienzos de los cincuenta varios proyectos de investigación y varias tesis doctorales sobre *Psicología del Deporte*. Entre dichas investigaciones sobresalen una serie de estudios sistemáticos –Johnson *Origen e historia de la Psicología del Deporte* 31 (1949); Harmon y Johnson (1952); Howel (1953); Ryan (1961); Ulrich (1957); Hennis y Ulrich (1958) y Ulrich y Burke (1957)- enfocados a evaluar los efectos del estrés en la personalidad y rendimiento deportivo.

A pesar de todas estas investigaciones sobre el aprendizaje motor, el estrés y el rendimiento deportivo, a finales de los años cincuenta los psicólogos estadounidenses del deporte no habían iniciado todavía los trabajos de asesoramiento a entrenadores ni de preparación de deportistas de cara a la competición, al contrario de lo que estaba sucediendo en la Unión Soviética y en los demás países de la Europa del Este.

El libro *Psychology of coaching*, de J. Lawther (1951), fue el único trabajo de la década de los cincuenta que intentó tender un puente entre la investigación académica y el trabajo de campo con los técnicos del deporte. Hay que destacar, que *Psychology of coaching* fue el único libro existente en lengua inglesa sobre el tema hasta la década de los setenta.

Con todo, dos psicólogos clínicos estadounidenses, Bruce Ogilvie y Thomas Tutko (1960), empezaron a trabajar a comienzos de los sesenta directamente con deportistas de elite: nadadores olímpicos, jugadores de béisbol y de fútbol americano de equipos universitarios y profesionales. Mediante la administración de tests de personalidad y de inventarios de motivación deportiva, estos pretendían predecir las futuras actuaciones de los deportistas y, sobre todo, solucionar sus problemas de acuerdo con un enfoque marcadamente clínico.

El libro *Problem athletes and how to handle them* (Ogilvie y Tutko, 1966), constituye el mejor resumen de sus trabajos aplicados, así como también de las limitaciones de su enfoque, basado exclusivamente en los tests de personalidad y en la aplicación del modelo médico a la *Psicología del Deporte*.

Estos y otros trabajos despertaron a mediados de los sesenta un crecientes intereses por la Psicología del *Deporte* en Estados Unidos y Canadá.

En un primer momento, los interesados en la psicología deportiva aprovecharon las convenciones anuales de la *American Association for Health Physical Education and Recreation* para celebrar reuniones informales y tratar el tema, hasta que, finalmente, un pequeño grupo de los profesionales que asistían a dichas reuniones acudió al I Congreso Internacional de Psicología del Deporte que se celebró en Roma, en 1965.

La Psicología Del Deporte En Estados Unidos (1945-1964)

1940-1945 - Melton desarrolla *el Programa de Evaluación Psicomotriz de las Fuerzas Aéreas*.
1946 - Las facultades de Educación Física comienzan a impartir cursos sobre aprendizaje motor.
1951 - Lawther escribe *Psychology of coaching*, único libro que une investigación y aplicación.
1957 - Fleishman edita sus trabajos sobre diferencias Individuales y habilidades perceptivo-motrices.
19xx - Robert y Carol Ammons fundan la revista *Perceptual and Motor Skills*.
1960 - Jonson resume sus investigaciones en *Science and medicine of exercise and sport*.
1960 - Ogilvie y Tutko inician sus trabajos con deportistas de elite.
1964 - Cratty edita un libro sobre aprendizaje motor: *Movement behavior and motor learning*.

Cuadro de resumen

Avances de la Psicología del Deporte en Europa Occidental. (1945-1964).

Si bien hasta 1945 sólo se habían editado estudios sistemáticos de *Psicología del Deporte* en Alemania, a partir de 1956 se produjo un aumento progresivo de las publicaciones sobre el tema en la mayoría de los países de Europa Occidental

Neumann (1957), citado en Tortosa, F. y Vera, J. (1998), estudió las diferencias de personalidad existentes entre tres grupos de sujetos: deportistas que practicaban deportes competitivos, deportistas que practicaban deportes recreativos y no deportistas.

A todos los sujetos se les administró el test de Rorschach y un test de habilidad numérica, pero, además, seis observadores evaluaron hasta qué punto los sujetos exhibían determinados rasgos de personalidad en una situación experimental de juego y competición.

Los resultados mostraron que las puntuaciones globales de los grupos de deportistas no eran significativamente diferentes de las obtenidas por el grupo de no deportistas. Sin embargo, se encontraron pequeñas diferencias en algunos rasgos específicos de personalidad: los deportistas eran más sociables, más prácticos al afrontar problemas, más agresivos y demostraban tener más confianza en sí mismos.

A parte de los trabajos sobre personalidad y deporte realizados por Neumann, los principales estudios sobre *Psicología del Deporte* realizados en Alemania Federal en este período histórico, según Gabler (1972), estuvieron vinculados a dos centros de reconocido prestigio: la Escuela del Deporte de Colonia, cuyo equipo investigador estaba coordinado por Ulich y Nitsch, y el Instituto de Educación Física de la Universidad de Berlín, dirigido por Ungerer.

Estos se centraban en el aprendizaje motor, tenían un carácter mucho más teórico que los llevados a cabo por los psicólogos de la Europa del Este. En los países latinos de Europa Occidental, los primeros psicólogos que llevaron a cabo estudios en el ámbito deportivo estaban vinculados, a los centros de investigación de medicina deportiva, aunque, en ocasiones, también recibieron la ayuda de las federaciones deportivas, (Cruz, 1997).

El Comité Olímpico Italiano encargó a la Asociación de Medicina del Deporte de su país que examinase, desde un punto de vista médico y psicológico, a un grupo de deportistas de elite que habían sido seleccionados para los Juegos Olímpicos de Melbourne, 1956.

Este valoró positivamente el resultado de la experiencia y a partir de entonces, en muchos centros de medicina deportiva –Florenia, Milán, Padua, Roma y Turín–comenzaron a funcionar departamentos de *Psicología del Deporte* (Gabler, 1972).

Hay que señalar que la mayor parte de los trabajos publicados en Italia hasta 1965 se referían a la evaluación de la personalidad del deportista y al tratamiento clínico-psiquiátrico de sus patologías, al menos, eso es lo que se desprende de la obra de uno de los máximos exponentes de la psicología deportiva italiana de los años sesenta: el psiquiatra Ferruccio Antonelli (1960 y 1964).

En Francia existió también una íntima y provechosa relación entre la Psicología del Deporte y la Medicina Deportiva, contando, como era de esperar, con el concurso y el respaldo económico de algunas federaciones deportivas, especialmente la de esquí.

Estas circunstancias permitieron a Bouet, Digo y Missenard (1965) presentar una comunicación en el I Congreso Mundial de *Psicología del Deporte*, celebrado en Roma, sobre evaluaciones médico-psicológicas hechas a esquiadores federados:

En España, la licenciatura en Psicología no se instauró hasta el año 1968, por lo que no resulta nada extraño que las primeras contribuciones a la *Psicología del Deporte* provengan de profesionales que trabajaban en áreas afines a esta disciplina.

Entre dichos profesionales hay que destacar a tres ilustres personajes: J. M^a Cagigal, pensador español brillante en el campo de la Educación Física y el deporte, el psiquiatra Joseph Ferrer-Hombravella y el pedagogo Joseph Roig-Ibañez, vinculado este último al Centro de Investigación en Medicina Deportiva de la Residencia Blume de Barcelona, Galilea, 1986.

La Psicología del Deporte en Europa Occidental (1945-1964).

1955-1964- La evaluación de la personalidad y el tratamiento clínico-psiquiátrico de las patologías de los deportistas son los temas de estudio mayoritarios en este período, en Italia.

1956- Se crean los primeros Departamentos de Psicología del Deporte en los centros de medicina deportiva italianos.

1957- Neumann estudia las diferencias de personalidad en diferentes grupos de deportistas.

1960- En Alemania, los principales estudios realizados estuvieron vinculados a dos centros: la Escuela del Deporte de Colonia y el Instituto de Educación Física de Berlín.

1965- A. Bouet *et als.* Presentan una comunicación en el I Congreso Mundial de Roma sobre evaluaciones médico-psicológicas hechas a esquiadores franceses federados.

1965- M. Bouet presenta en el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte un trabajo sobre motivaciones deportivas específicas.

Cuadro de resumen

Avances de la Psicología del Deporte en Europa del Este (1945-1964)

Como señalan Hanin y Martens (1978), la *Psicología del Deporte* surgió como disciplina de estudio en Europa del Este en el período histórico comprendido entre los años 1945 a 1957, aunque ya existían importantes trabajos en el campo de la evaluación y adquisición de destrezas motrices, en el de la motivación y en el de las tensiones precompetitivas de los deportistas.

Desde la terminación de la Segunda Guerra Mundial, los psicólogos deportivos de la Europa del Este han dedicado gran parte de su tiempo y sus esfuerzos a la preparación psicológica del deportista para la competición.

Esta preparación, generalmente, da comienzo con el estudio de las tensiones previas a la competición, tema predominante en el período 1946-1960, para continuar con un entrenamiento básico para el control de la ansiedad y finalizar con el establecimiento de un programa de aprendizaje de habilidades y estrategias para incrementar el nivel de activación.

La *Psicología del Deporte* en Alemania Democrática se caracteriza en esta etapa, tal y como señala Smieskol (1972), por un elevado nivel científico y por una marcada actitud crítica ante los diferentes métodos de evaluación psicológica. Por lo demás, el manual de aprendizaje motor de Meinel (1960) y el de psicología deportiva de Kunath (1963) constituyen un buen resumen de las líneas teóricas y de los trabajos de investigación de los autores de la Alemania Democrática, hasta comienzos de los sesenta.

La Psicología del Deporte En Europa del Este (1945-1964)

1946-1960- La tensión precompetitiva es el principal tema de estudio en la Unión Soviética.
1950- En Leipzig se crea una cátedra de Psicología deportiva (Escuela de Educadores Físicos).
1954- Se funda en Praga la Sociedad de Psicólogos del Deporte.
1959- Se crea una Facultad de Educación Física en la Universidad de Bratislava (Checoslovaquia).
1960- Rudik esquematiza las bases psicológicas de la maestría deportiva.
1960- En la URSS se potencia la preparación psicológica del atleta para la competición.
1960- Meinel publica en Alemania Democrática un manual sobre aprendizaje motor.
1962- En Checoslovaquia, Macak realiza una adaptación del entrenamiento autógeno de Schultz.
1963- Kunath publica en Alemania Democrática un manual sobre Psicología del Deporte.
1964- Vanek desarrolla sus trabajos sobre entrenamiento modelado en Praga.

Cuadro de resumen

Los psicólogos de esta etapa intentaron medir, mediante tests, algunas características de personalidad que pudieran favorecer el rendimiento deportivo, aunque ha de hacerse notar que su actividad fue llevada a cabo dentro de un marco teórico concreto: el aprendizaje motor.

Singer (1967), publicó el libro *Motor Learning and Human Performance*, obra que abrió una vía de investigación que, aun es vigente. En la década de los sesenta otras líneas de estudio igualmente importantes comenzaban a irrumpir con fuerza en el ámbito deportivo – especialmente las derivadas de la orientación cognitiva de la psicología-, el interés de la *Psicología del Deporte* en esta etapa se centraba fundamentalmente en el aprendizaje motor y en los factores de personalidad que pudieran influir sobre el mismo.

Etapa de Consolidación de la Psicología del Deporte (1965-actualidad).

En esta fase de consolidación, se aprecia un interés generalizado por delimitar el campo del psicólogo deportivo y por el establecimiento de los criterios de competencia profesional del mismo.

El comienzo de esta etapa, como recuerda Lorenzo (1997), se acostumbra a establecer o bien por la fecha de celebración del I Congreso Internacional de *Psicología del Deporte*, que tuvo lugar en Roma en 1965, o por la aparición de la primera asociación americana de *Psicología del Deporte*, en 1967.

En ambos casos, la trascendencia y la repercusión científica del evento ha hecho que los psicólogos deportivos, dependiendo, claro está, de su orientación profesional y de su país de origen, consideren que en la *Psicología del Deporte* existe un antes y un después de estos hechos.

Para los psicólogos europeos, el año 1965 marcó un hito histórico en la psicología deportiva debido a la celebración del Primer Congreso Internacional en Roma. En dicho congreso, organizado por F. Antonelli, se presentaron doscientas treinta comunicaciones y asistieron cerca de quinientas personas.

El Congreso de Roma tuvo más importancia sociológica que científica, pues las consecuencias más importantes del mismo fueron la fundación de la International Society of Sport Psychology (ISSP), que ha facilitado un mayor intercambio de información entre los psicólogos deportivos de los diferentes países, la creación de la *Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles* y la publicación, en 1970, de la primera revista dedicada íntegramente al tema: la *International Journal of Sport Psychology*.

Los psicólogos deportivos estadounidenses, por su parte, defienden que el impulso principal de esta disciplina, como ámbito de estudio e investigación, viene dado por la aparición, en 1967, de la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA) y de la Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP), en 1969.

Las actividades y congresos organizados por estas dos asociaciones, así como sus publicaciones, han ayudado considerablemente al reconocimiento de la *Psicología del Deporte* como una disciplina académica con entidad propia en el mundo occidental durante la década de los setenta (Salmela, 1981).

Se resume la historia de la *Psicología del Deporte*, desde el año 1965 hasta nuestros días, en dos períodos.

En el primero (1965-1979), se describen las aportaciones realizadas, por una parte, por los autores norteamericanos y occidentales en general y, por otra parte, las llevadas a cabo por los investigadores de los países de la Europa del este.

En el segundo período (1980 hasta nuestros días), se especifican las nuevas líneas de investigación y los nuevos campos de aplicación de esta fascinante disciplina.

Inicios de La Psicología del Deporte en México

En diciembre de 1983 en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México se realizó un Coloquio sobre a la Psicología aplicada al Deporte, con la asistencia de maestros de la mencionada Facultad de la UNAM, Subsecretaría del Deporte, Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Departamento del Distrito Federal y el Instituto Mexicano del Seguro Social (Heredia, 1987).

En este evento se habló de la psicología y su relación con el deporte con temas tales como: La Psicología del Deporte: Una necesidad: (Jorge A. Ramírez); Actividades del Psicólogo en el área del deporte; Laura García y C; Importancia de la Psicología en la formación de educación física, Adela de la Torre L.; Problemática del deportista y motivación, Joaquín Mendizabal; Aspectos Psicodinámicos del deporte: Alberto Cuevas N.; Alternativas de la Psicología del Deporte en México: David Oseguera.

De las investigaciones que se presentaron hechas por personal de la Facultad de Psicología fueron: El perfil del entrenador deportivo a nivel profesional; Estrategias didácticas para la capacitación de entrenadores:

Técnicas psicológicas en la atención a deportistas. En estos trabajos se proponen nuevas técnicas o métodos de instrucción; así como principios de evaluación en el entrenamiento mediante instrucción programada para eliminar la falta de tiempo y el número de personas por entrenar.

Formación de líderes mediante la correcta y oportuna administración de consecuencias en la conducta de los seguidores y el seguimiento de éstos en las situaciones reales de entrenamiento. (Bermejo, 1986 en Heredia, op. cit.)

Se tienen documentos de tres cursos de psicología para entrenadores deportivos, realizados en la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR) de la UNAM. El primero de ellos con la psicóloga Laura García Caballero y posteriormente con la psicóloga Angélica Estrada, entre 1981 a 1984.

Otros estudios encontrados son los de la psicóloga Rocío del Pozo, de la Facultad de Psicología de la UNAM, donde se descubre que, los sujetos con Personalidad Tipo A necesitan afirmarse a través de logros personales para alcanzar la creencia de control y de dominio de las situaciones estresantes. Son competitivos, obsesivos, estresados. Tienden a controlar, ocultar o reprimir sus emociones en el afán de demostrar fuerza o firmeza y gastan en ello buena parte de su energía. Por ello son candidatos a padecer más enfermedades coronarias o de hipertensión, en los equipos deportivos universitarios en los años 1986-1987.

Y también en 1987 se lleva a cabo un estudio conjunto Facultad de Psicología de la UNAM-CODEME, "Estudio de opinión en deportistas de alto rendimiento". Con relación a la importancia y tareas del psicólogo del deporte.

Para 1987 nuevamente en la DGADyR (Dirección General De Actividades Deportivas y Recreativas), se llevó a cabo el “Primer Diplomado de Psicología del Deporte” dirigido a psicólogos recibidos, con el fin de especializarlos en la materia.

Este curso es pionero en su materia, no sólo en la UNAM, sino en la República Mexicana, se impartió en el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores de Deporte (CECESD), coordinado por la psicóloga Martha Heredia, en el año de 1987-1988 con duración de un año y 300 horas teórico-prácticas, donde, se tuvo la valiosa oportunidad de investigar en el Campeonato Iberoamericano de atletismo, que se llevó a cabo en el Estadio Olímpico Universitario en 1988, los apoyos psicológicos con los que contaban o no, los atletas participantes.

Durante esos años el objeto de estudio y la aplicación de la psicología del deporte se dirigían básicamente al atleta y se utilizaban para ello las herramientas y tests de la psicología clínica principalmente, sin que ello diera un resultado satisfactorio a las expectativas de la comunidad deportiva, que no era tener diagnósticos patológicos, sino cómo mejorar el rendimiento o solucionar problemáticas concretas dentro de los grupos deportivos.

Entonces, se empezaron a utilizar herramientas y técnicas empresariales de la psicología del trabajo, para aplicarlos en temas como la motivación, el desarrollo personal, o buscando la excelencia; debido a que en esos años había muy poca literatura accesible que permitiera actualizarse en el tema y no había ninguna escuela formadora que preparara especialistas en psicología del deporte en México.

Para 1994, la Universidad Autónoma de Chihuahua abre un Posgrado de dos años en Ciencias aplicadas al deporte, con un tronco común y al final a especializarse en una de éstas. Es hasta 2004 en la Universidad Autónoma de Yucatán que se abre la maestría en psicología del deporte.

Capítulo II

Psicología del Deporte.

Las Primeras Definiciones de *Psicología Del Deporte*

Tal y como han señalado, entre otros, Riera (1985) y Cruz (1997), las primeras definiciones de *Psicología del Deporte* fueron excesivamente amplias y ambiguas, cosa muy natural en los comienzos de cualquier ciencia aplicada.

Sin embargo, esta falta de precisión, unida al gran eclecticismo teórico imperante en la segunda mitad del siglo XX, creó problemas respecto a la elección de los temas a investigar, la metodología a utilizar y las intervenciones a realizar.

Algunos ejemplos ilustrativos bastarán para mostrar la dispersión teórica, el continuo cambio de objetivos y los múltiples esfuerzos realizados para clarificar el campo de estudio y aplicación de esta joven ciencia.

El clásico manual de Antonelli y Salvini (1978), es un fiel reflejo de la dispersión teórica y conceptual que se observaba en muchos de los trabajos presentados en el Congreso Mundial de Roma (1965).

Para estos autores, “*la psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, etc) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica*” (1978, p. 2), una definición que, al confundir la psicología deportiva con el propio deporte, no parece convencer a los expertos en la materia (Riera, 1985, p. 30).

Otros autores, en el libro de Millman titulado *Whole body fitness: training mind, body and spirit* (1979), parten de concepciones psicológicas dualistas y aceptan la dicotomía cuerpo-mente como algo primordial a la hora de justificar la existencia, la orientación y las competencias de la *Psicología del Deporte*.

Una concepción de este tipo es la que lleva a Ribeiro da Silva (1970), a insistir en que: “*no basta que los músculos, las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevadas. Hay algo fuera de estos elementos anatómico-fisiológicos, o por encima de ellos, que define e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte a que se dedica, el impulso competitivo y su variación, tan diferente a veces de un día a otro. Es menester evaluar y conocer todos los elementos psicológicos, ya sean del individuo o del grupo, para juzgar el rendimiento agonístico*” (Citado por Riera, 1985, p. 31).

Ante definiciones tan vagas e imprecisas como las anteriores, un grupo de expertos se reúnen en Suiza (Simposium de Macolin, 1972), acuerdan que la psicología, como ciencia aplicada a la actividad física y el deporte, debe estudiar a *la persona* que realiza una actividad lúdico-competitiva, así como a *la sociedad* que ha creado el valor del deporte organizado.

El primer objetivo contemplado en este acuerdo ha sido ampliamente aceptado e impulsado por los psicólogos deportivos, mientras que el segundo puede considerarse como una tarea específica de la sociología del deporte.

Por desgracia, la aceptación de esta consensuada propuesta ha supuesto que se confunda con cierta frecuencia la *Psicología del Deporte* con la *psicología del deportista* y, por consiguiente, se dé prioridad al estudio de la personalidad, la ansiedad, la motivación o las actitudes.

La definición de Thomas (1980), encaja perfectamente con estos interesantes planteamientos: “*la psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva*” (p. 28).

La mayoría de las investigaciones realizadas apuntan a dos objetivos principales: a) comprender la forma en que la participación deportiva afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal, y b) aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos.

A comienzos de los setenta, un grupo de trabajo de la *Fédération Européenne de la Psychologie du Sport et des Activités Corporelles* (FEPSAC), presentó en el Congreso Europeo de Psicología del Deporte de Colonia (1972), una propuesta de definición general y descriptiva ciertamente interesante:

“la psicología del deporte es una disciplina científica, cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que realizan ejercicios físicos de forma sistemática... Investiga las características de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competición, la ayuda psicológica, la distribución y elección de los deportistas, la psicología de grupos, la psicología del deportista, al igual que la psicología del entrenamiento y competición” (Citado por Cagigal, 1974, p. 128).

En Estados Unidos, por el contrario, nunca existió tanto interés como en Europa por definir y delimitar el campo de estudio de la psicología deportiva.

De hecho, los primeros psicólogos que se introdujeron en el mundo del deporte en este país centraron sus esfuerzos en la evaluación de la personalidad de los atletas y en la solución de sus problemas *psicopatológicos*, olvidando, tal y como señala Silva (1984), la importancia que la propia situación deportiva y las interacciones que en ella se producen tienen para la comprensión del fenómeno deportivo.

Por suerte, no todos los autores americanos circunscribieron el papel profesional del psicólogo del deporte al trabajo con atletas que presentaban problemas emocionales.

Algunos, como Lawther (1972) y Sleet (1973), insistieron en la necesidad de que esta joven ciencia no quedase reducida al estudio de la personalidad del deportista o de su conducta en la competición, abogando por una ampliación de su campo de estudio y aplicación.

Whiting (1974), hizo una observación que resumía bastante bien el concepto de *Psicología del Deporte*, o la falta del mismo, a mediados de los setenta: “*la gente actualmente implicada en este campo más bien nebuloso de la psicología del deporte están menos unidos por pertenecer a un campo de estudio o aplicación claramente definido y más por la convicción de que el campo de la psicología ofrece contribuciones concretas para el trabajo que están realizando*” (1974, p. 10).

En cualquier caso, gracias a trabajos como los de Martens (1979), o Danish y Hale (1981), la situación ha cambiado notablemente a partir de los años ochenta, de una primera fase en la que predominaban los estudios de laboratorio sobre aprendizaje motor y los estudios descriptivos sobre la personalidad del deportista se ha pasado a una segunda fase de aplicaciones prácticas, una fase en la que se concede la máxima importancia a la preparación de los atletas para aumentar el rendimiento en la competición.

A consecuencia de esta evolución, la mayoría de los psicólogos contemporáneos coinciden en que el objeto de estudio de la *Psicología del Deporte* no ha de ser el deportista sino su comportamiento, apareciendo diferencias, eso sí, respecto a *dónde* ha de buscarse la explicación y en *cómo* se ha de conseguir la información sobre el mismo.

La Psicología del Deporte como Ciencia Aplicada

Existen dos perspectivas notablemente diferentes, por no decir antagónicas, sobre la psicología deportiva como especialidad científica aplicada.

La primera de ellas, considera que la *Psicología del Deporte* es una sub-disciplina de la psicología, es decir, una especialidad psicológica con autonomía propia que investiga y aplica los principios del comportamiento humano al ámbito deportivo (Cox, 1985). La segunda, sitúa a esta disciplina en el contexto de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, considerándola como una rama de las ciencias del deporte que intenta dar respuesta a las cuestiones relacionadas con la conducta humana en las situaciones deportivas (Gill, 2000).

Esto significa que, aun teniendo en común el ineludible compromiso con los métodos experimentales, la definición, la orientación y el objeto de estudio de esta ciencia tendrán, según se adopte una perspectiva u otra, una significación y un alcance diferentes.

Si la *Psicología del Deporte* es vista como una especialidad de la psicología, el foco de estudio consistirá en reconocer y aplicar al deporte los principios psicológicos. Si, por el contrario, es considerada como una parte de las ciencias del deporte, el objetivo central será describir, explicar y predecir el comportamiento del atleta en el contexto deportivo (Feltz y Kontos, 2002).

Los defensores de la aplicación de la psicología al deporte, argumentan que muchos de los conocimientos psicológicos pueden aplicarse <<sin más>> a los sujetos humanos, cualquiera que sea la actividad que realicen.

En cambio, los que defienden que la psicología deportiva es una disciplina perteneciente al campo de las ciencias del deporte, aducen como una de las razones principales de su postura, que sólo desde la óptica de las ciencias de la actividad física y el deporte se pueden entender los aspectos psicológicos relacionados con la práctica deportiva.

A este respecto, puede resultar interesante la teoría sostenida por García Más (1997), un autor que, desde una perspectiva mucho más integradora, defiende la existencia de dos “galaxias” de relaciones en la *Psicología del Deporte*:

La que le conecta con las demás especialidades de la psicología y la que le vincula a las demás ciencias del deporte, por lo que, en su opinión, carece de sentido plantear esta cuestión como una controversia.

También Fonseca (2001), reflexiona sobre estos discordantes puntos de vista, destacando que es una discusión improductiva y que lo verdaderamente interesante para el desarrollo de la disciplina no es el diploma que se presente, sino el conocimiento que se posee para las funciones demandadas.

Singer y Burke (2002), apoyan igualmente este enfoque, presentando una descripción de la psicología deportiva que concuerda de forma admirable con estos planteamientos: “*la Psicología del deporte y del ejercicio físico tiene sus raíces en la psicología y la kinesiología (educación física) y es algo único como Ciencia del deporte*” (p. 525).

Esta integradora visión es también compartida por Dosil (2004), quién, abundando en el tema, no duda en afirmar que la *Psicología del Deporte*, además de recibir las aportaciones de otras áreas de la psicología y hacerlas propias, está relacionada con las demás ciencias que configuran el área de la actividad física y deportiva, por lo que las influencias son mutuas y la interacción es una constante.

“*la psicología de la Actividad Física y del Deporte es una ciencia que estudia el comportamiento humano en el contexto de la actividad física y deportiva, y como disciplina de las Ciencias de la Actividad Física y del deporte, guarda una relación estrecha con todas las que conforman dicho ámbito, aportando los conocimientos psicológicos al mismo y, de esta manera, completando y enriqueciendo las aportaciones propias de otras ciencias, como la medicina, la sociología o el derecho*” (Dosil, 2004, p.13).

La psicología del deporte, por tanto, debe centrarse en el estudio científico de la conducta humana en el deporte, una conducta que habrá de ser entendida, tal y como indica Gil, como “*el conjunto de **respuestas** mentales, motoras y psicofisiológicas que los deportistas tienen en función de unos **antecedentes** y unos **consecuentes** externos e internos cognitivos y fisiológicos; una relación de **contingencias**; un **organismo** con unas características físicas, habilidades motoras, historial de aprendizaje, variables de personalidad; y que se dan en un **medio ambiente físico** (cancha, vestuarios, campos de atletismo), **social** (familia, entrenador, árbitro y jueces, directivos, público y periodistas) y **biológico**” (Gil, 1991, p. 13).*

Para involucrar a la Psicología Del Deporte en este proceso del rendimiento deportivo, es necesario conocer los aspectos involucrados en desarrollo de la actividad deportiva sistemática denominada entrenamiento deportivo.

Capítulo III

Concepto sobre el Entrenamiento Deportivo

En el sentido más amplio, la definición del término, Entrenamiento Deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

A continuación se muestra un grupo de conceptos sobre el tema Entrenamiento Deportivo expresada por algunos profesionales del deporte:

- Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales. (Martin, 1977).
- Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista. (Matveiev, 1983).
- Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes. (Bompa, 1983).
- Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva. (Ozolin, 1983).
- El entrenamiento es un concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo. (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1983).
- El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. (Vittori, 1983).
- Este es un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas – práctica y de (disponibilidad) comportamiento deportivo (Maestría). (Verkhoschansky, 1985).
- Preparación compleja para el rendimiento. Estado de entrenamiento es un estado de adaptación biológica. (Platonov, 1988).
- El entrenamiento deportivo es un proceso planificado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacitación de rendimiento deportivo. (Zintl, 1991).
- Este es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo nivel, con relación a las capacidades del sujeto, grupo o equipo. (Manno, 1991).

- En este caso mientras más elevado sea el nivel del entrenamiento deportivo, mayor será la importancia que adquieran los ejercicios especiales semejantes en estructura y en efecto fisiológicos, con respecto a los ejercicios característicos para el tipo elegido de deporte. (*Tratado de Fisiología Médica*. Zimkin, 1991).
- El entrenamiento deportivo responde al resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos que son sometidos a un ejercicio crónico. (Cuadrado, 1996).
- Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento. (Quezada, 1997).
- El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir. (José Luis López, 2007).
- El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico. (Colectivo de profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, 2008).
- El Entrenamiento Deportivo es un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico. (Pérez Pérez, 2008).

Definir el entrenamiento deportivo de muchas formas, depende del autor. Con esta definición de Mora Vicente 1995 (*Teoría y Práctica del acondicionamiento físico*, Ed. Coplef Andalucía, 1995).

"El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

A continuación se explica la definición de entrenamiento deportivo...

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

Para entender mejor todo este proceso de entrenamiento incluido el Psicológico, y del objetivo principal que es el aumento del rendimiento, es necesario abundar más en este concepto, que es y porque es necesario.

Rendimiento Deportivo

El significado de las palabras, traducidas de otros idiomas dice que: La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra *parformer*, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar.

A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento.

De manera que, se define el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Por lo tanto, hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

El entrenamiento deportivo moderno, posee un elemento transformador y determinante en la preparación de los deportistas actuales, este es la aplicación y utilización del proceso científico-pedagógico especializado, orientado hacia el perfeccionamiento técnico y físico de los deportistas, elevando la capacidad de trabajo específica, y asegurando los altos resultados deportivos.

La influencia de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo está en general ampliamente demostrada. Sin embargo, queda mucho por hacer en la tarea de identificar la importancia relativa de los distintos aspectos mentales en cada disciplina deportiva.

Por lo tanto se debe desarrollar de manera estructurada un entrenamiento psicológico acorde a la etapa del entrenamiento, para la mejora del rendimiento deportivo.

Como parte necesaria de este proceso de entrenamiento y del rendimiento deportivo, es la figura del entrenador

El Entrenador Deportivo

El entrenador deportivo va a ser uno de los elementos más importantes en la puesta en práctica del deporte, ya que es la persona encargada de guiar el proceso de formación de los jugadores.

En las primeras etapas es muy importante que el entrenador esté capacitado y actúe en correspondencia con la edad y nivel de sus jugadores, adecuando a éstos todos los contenidos del entrenamiento.

La labor del entrenador con chicos y chicas que se inician en un deporte sólo se puede plantear desde una perspectiva de actuación educativa. Todo esto hace que sea necesario que el entrenador se prepare y se forme como cualquier otro profesional de la actividad física y el deporte.

El entrenador como Educador

La necesidad de que los entrenadores actúen como educadores es ya planteada por algunos autores desde hace bastante tiempo (López Cuadra, 1968). Esto implica que el entrenador debe conocer lo que enseña, saberlo enseñar y educar, todo ello de forma integral.

Autores como Krause (1994) ven en el entrenador a una figura que debe ayudar a los jugadores a mejorar su formación personal y deportiva. Esta perspectiva es ratificada por diversos autores como Stocker (1983) u otros como Barbieri y Bru (1990), citados estos últimos por Saura (1996).

Otros autores como Montiel (1997) ven al entrenador como educador y formador, sobre todo en la base, o Cohen (1998) que plantea que el entrenador es la figura más importante junto a la familia en la motivación del jugador durante los primeros años de práctica.

En la línea de los estudios anteriores se expresa Prata (1998). En sus trabajos, los niños ven al entrenador como educador, motivador, consejero o modelo de comportamiento.

Función del Entrenador etapa del Deportista

Amigo, Organizador, Comunicador, Motivador, Iniciación (7-10 años), Técnica, Táctica, desarrollo de las cualidades físicas y del talento deportivo, Perfeccionamiento (11 -16 años), Gestor, Manager, Estratega, Rendimiento (A partir de 18 años) (*Prata, 1998*).

Antonelli y Salvini (1978) o Chivite (1997) destacan algunos roles o funciones principales que realizará el entrenador: función de educador, técnico, entrenador, organizador, animador o función de líder. Añaden que no va a existir un perfil ideal de entrenador, sino que será necesario adaptarse a las circunstancias y especialmente a los individuos.

Para otros autores como Davies (1991) y Di Lorenzo y Saibene (1996) el principal papel del entrenador es el de maestro, que será uno de los aspectos comunes a todos los entrenadores.

Esto implica que el entrenador plantee las actividades de forma adecuada, que utilice técnicas de motivación acertadas, que individualice o que la comunicación con los jugadores sea efectiva.

También Salas (1992), y Williams y Wilson (1998) entienden al entrenador como educador, y sus funciones serán formar jugadores y preparar equipos utilizando una metodología que tenga en cuenta, sobre todo, al propio jugador.

Sánchez Bañuelos (1996) entiende la relación entrenador-deportista desde una perspectiva psicopedagógica y cita a diversos autores que ratifican esta afirmación (Matveev, Platonov, Harre, Grosser, etc.).

Además, critica a aquellos técnicos deportivos que pierden esta mentalidad humanista y se centran exclusivamente en aspectos meramente técnicos o deportivos buscando resultados a corto plazo.

Para poder llevar a cabo su labor de forma responsable, los entrenadores deportivos deben tener, en primer lugar, una formación adecuada y, en segundo lugar, un adecuado asesoramiento.

Murcia (1993: 20) ve al entrenador como *“un guía que prepara un ambiente para que el niño practique, reflexione, seleccione y descubra las mejores formas de ejecutar el movimiento, según la funcionalidad de éste”*.

En esta misma línea, Boixados et al (1998) afirman que la función principal del entrenador es diseñar ambientes de trabajo donde lo importante no sea ganar.

Añade que sería necesario desarrollar visiones realistas y positivistas de ellos mismos más que derrotar a los adversarios, y encontrar el equilibrio entre aprendizaje, juego y competición.

Esta forma de entender la práctica deportiva es analizada en estudios realizados por distintos autores, entre los que podemos citar a Gonzalves (1996). Este autor comprueba que los entrenadores no tienen como fin o meta principal la victoria, pero Whitehead (1987: 126), citado por Cruz (1996), advierte que *“aunque los entrenadores dicen que no dan mucha importancia a la victoria, sus jugadores perciben que para los entrenadores ganar tiene la máxima importancia”*.

Otros trabajos como los de Ruiz Pérez y Martínez (1992) estudian a los deportistas jóvenes sobre lo que piensan y lo que les gustaría tener como entrenadores.

Los niños afirman que sobre todo prefieren entrenadores que sean competentes, que sepan recompensar sus esfuerzos o que favorezcan un ambiente positivo de aprendizaje en los entrenamientos.

Estos mismos autores citan los estudios realizados por Smith, Smoll y Curtis (1979), destacando algunos aspectos importantes sobre el entrenador. El entrenador debe saber utilizar el refuerzo con los jugadores, debe saber reaccionar adecuadamente ante los errores de los jugadores, debe saber ganarse el respeto de éstos y debe saber tratar las presiones que sobre los niños puedan ejercer los padres.

Crespo y Balaguer (1994: 19-20) dicen que *“la relación que se establece entre el deportista y su entrenador es de vital importancia, pues de ello depende en muchas ocasiones que el deportista sea capaz de dar lo mejor de sí mismo y de conseguir sus mejores resultados”*.

El estudio realizado por Rodrigues (1997), donde se demuestra que el comportamiento del entrenador está influenciado según el nivel de práctica de los jugadores, diferente por tanto en la base y en la alta competición.

Por último, para conseguir que el deporte se plantee desde esta perspectiva educativa y formativa, es necesario implicar en ello a distintos colectivos: instituciones deportivas públicas y privadas, escuela, familia y, por supuesto, a los entrenadores que son el elemento más cercano y que más puede influir tanto en los jóvenes deportistas como en la metodología que se utilice.

Autores como Cruz (1995) insisten en la necesidad de formar principalmente a padres y entrenadores. Por tanto, resumiendo de forma general los aspectos más importantes y que más pueden influir en la actuación educativa como entrenadores.

Características básicas del Entrenador durante la etapa de iniciación deportiva

En la opinión de diferentes autores sobre las principales características que deberían tener los entrenadores dentro de la etapa de iniciación y que ayudan a justificar la necesidad de actuar como verdaderos educadores.

Para comenzar, se pueden hacer algunas distinciones entre el entrenador de base y el de élite, ya que en la alta competición el entrenador ha pasado de ser la única persona encargada de la formación de los jugadores (preparación técnica, táctica, física y psicológica) a ser responsable de un equipo de personas que van a trabajar sobre los jugadores en los ámbitos en los que están preparados (Gomá, 1996).

Por el contrario, el entrenador de base que es sobre el que se fundamenta todo el trabajo, debe realizar todo el entrenamiento deportivo incidiendo en los componentes más importantes, por lo que es necesaria una correcta y amplia formación.

Guimaraes (1998) define el perfil de los entrenadores de jóvenes deportistas: formación específica, respeto por los valores éticos y profesionales, vocación para enseñar a jóvenes y capacidad de comunicación.

Para Díaz García (1992: 290) *“el entrenador es el encargado de ir consiguiendo la integración de todos los factores que deben dar como resultado el objetivo previsto”*. Para este mismo autor (1993), el entrenador del deporte de base no sólo puede tener o adquirir conocimientos y competencias de tipo exclusivamente técnico, sino que es más importante tener cualidades como educador.

Para esto es necesario conocer a profundidad a los alumnos y tener claro que no todos los chicos y chicas que practican un deporte son iguales y tienen aptitudes similares; valorar objetivamente el proceso de enseñanza, motivar la práctica deportiva, o conseguir cohesión de grupo.

Drauchke (1994) aportan la necesidad de adaptar la competición al nivel de los alumnos, modificando las reglas o simplificando las exigencias técnico-tácticas.

Para Martín, Arráez y Am bel (1993), el entrenador debe conocer bien a sus jugadores y saber sus intereses e inquietudes para poder conectar con ellos. Deberá ser un experto en lo que enseña o ir formándose para ello, utilizar una metodología adecuada, tener un alto componente de psicólogo y, por encima de todo, educar.

Esta tarea psicopedagógica se puede dividir en cuatro grandes apartados: motivación, formación, observación y evaluación, y dirección e instrucción. Para Martens et al (1989) un entrenador que quiera tener éxito con sus jugadores debe estar bien formado, por lo que debería cumplir tres atributos imprescindibles: conocimiento del deporte, motivación y empatía.

De esta forma se pueden establecer tres factores básicos para entrenar en iniciación: conocimiento sobre los jóvenes que hacen deporte, conocimiento sobre los fines apropiados para conseguir los objetivos que se planteen y conocimiento específico del deporte que se practique.

Capítulo IV

Entrenamiento Psicológico.

En la actualidad se ha demostrado la importancia de la Psicología del Deporte como una aplicación de la psicología al proceso psico-pedagógico de preparación del deportista, que se ocupa del estudio científico de los factores psicológicos que influyen en la actividad físico- deportiva.

La necesidad de la preparación psicológica es reconocida por casi todos los especialistas del deporte y es repetida también la frase de que con un buen nivel de preparación física, técnica y táctica vencerá el deportista mejor preparado psicológicamente.

Esto no implica que desde la propia concepción teórica y metodológica, todos los especialistas deban concebirla del mismo modo, por lo que se hace necesaria una valoración en este sentido, a partir de algunas tendencias encontradas en la literatura acerca de la Psicología del Deporte.

Ha existido una tendencia que absolutiza la aplicación de las técnicas y medios de la psicología clínica y general, transfiriéndolos mecánicamente al ámbito deportivo; así para Ribeiro da Silva (1981), la preparación psicológica posee tres fases: la entrevista psicológica, la aplicación e interpretación de los test y la orientación y consejo individual.

En esta concepción se manifiestan rasgos señalados por Danish y Hale (1981) cuando plantean que algunos profesionales de la Psicología del Deporte han adoptado un modelo que enfatiza en el tratamiento terapéutico.

Otro de los modelos que asume esta posición de extrapolación mecánica es el de Ogilvie y Tutko (1962), quienes asumen la teoría psicológica de los rasgos medidos por test de personalidad, tales resultados despertaron críticas conceptuales y metodológicas que cuestionaron su valor.

En estos dos casos se asumen los modelos de evaluación psicométrica que tradicionalmente se han empleado en la Psicología Clínica.

En la fase de diagnóstico la mayoría de las técnicas utilizadas se orienta a la definición de determinados tipos de unidades psicológicas primarias, descomponiendo los contenidos en rasgos y disposiciones que representan esencialmente descripciones de contenidos que no permiten conocer acerca de la naturaleza psicológica diferenciada de las funciones y elementos de la Personalidad en que estos contenidos parciales se insertan.

Estas pruebas presentan a la Personalidad en términos de resultados completamente configurados y estandarizados sin tener en cuenta la esencia de la individualidad irreplicable del deportista.

Desde estas posiciones se estudia al deportista sin respetar sus particularidades psicológicas, sin tener en cuenta que son personas sanas con un desarrollo psíquico normal y que si bien necesitan ayuda, los recursos psicológicos utilizados no deben responder a los mismos objetivos de los pacientes; no consideran además las características de la actividad deportiva y las exigencias del entrenamiento deportivo, reduciendo su preparación psicológica a un esquema de diagnóstico, evaluación y tratamiento psicológico clínico.

Por otro lado La Psicología del Deporte es un área de especialización de la psicología, que forma parte de las llamadas ciencias del deporte. Sus bases teóricas y sus aplicaciones prácticas están directamente relacionadas con aquellos países e instituciones deportivas, que mayores logros y éxitos han obtenido en materia de competencia deportiva.

El principal supuesto de la psicología del deporte es que el éxito o el fracaso del rendimiento deportivo, puede ser dimensionado en función de la preparación psicológica del deportista.

Esta preparación se traduce en la incorporación de programas de entrenamiento psicológico que optimicen el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia (Díaz, 2001).

Para hablar de esto llamado entrenamiento psicológico es necesario definirlo, algunos autores lo definen de la siguiente manera:

* Conjunto de recursos que se entrenan sistemáticamente con el objetivo de adquirir habilidades psicológicas que permitan interaccionar de forma óptima en situaciones deportivas. (Capdevila, 1987).

* Conjunto de estrategias diseñadas para incrementar las habilidades mentales. (Roberts, 1990).

* Sistema de trabajo mediante el cual se entrenan procesos cognitivos para afrontar con éxito las demandas específicas internas o externas, que el deportista percibe como estresantes, de una situación deportiva. (Pérez Recio et al.).

* Es la utilización de teorías y técnicas psicológicas con el objeto de maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas. (Williams, 1991).

* Conjunto de técnicas de intervención psicológicas que ayudarán al deportista a aumentar sus conocimientos y recursos técnicos cara a una mejor adaptación y rendimiento deportivo en el momento de la competición. (Palmi, 1991).

* Entrenamiento de habilidades psicológicas con el objetivo de ayudar al deportista a mejorar su capacidad de rendimiento, a disfrutar de la participación en el deporte y desarrollar actividades que vayan más allá del deporte y que les ayudará a disfrutar de la vida. (Martens, 1987)

* García Ucha (1999) plantea que: "La preparación psicológica es un sistema de procedimientos que tiene como propósito garantizar el estado óptimo para aprovechar las reservas físicas y psicológicas del deportista y perfeccionar las capacidades psicológicas que son una premisa de rendimiento en las condiciones de la competencia". (Ucha, 1999: p.1)

La preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas físicas, técnicas y táctico/estratégica.

El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas.

Es por eso que las necesidades y problemas de los deportistas, se sitúan en tres grandes áreas de funcionamiento:

El entrenamiento deportivo, cuyo objetivo fundamental consiste en ampliar sus posibilidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y poniendo a punto sus recursos.

La competición deportiva, en la que deben rendir al máximo de sus posibilidades reales (las que hayan desarrollado en el entrenamiento), para poder obtener un resultado satisfactorio.

Y un área de apoyo a las dos anteriores, en la que se debe optimizar su funcionamiento general, abarcando cuestiones como la prevención y recuperación de lesiones deportivas y trastornos psicopatológicos, la comunicación interpersonal o, en los deportes que proceda, la dinámica del grupo.

En estas tres áreas (físicas, técnicas y táctico/estratégica), el conocimiento psicológico puede contribuir, decisivamente, a lograr sus objetivos específicos, multiplicando las opciones de rendimiento y éxito deportivos.

La psicología del entrenamiento deportivo, se centra en la primera de estas tres áreas: el entrenamiento deportivo; abarcando sus necesidades específicas, las múltiples posibilidades del conocimiento psicológico para optimizar el funcionamiento de los deportistas en este ámbito y los roles específicos del entrenador y del psicólogo deportivo (y la interacción de ambos) en la aplicación de la psicología en este contexto.

La incorporación del conocimiento psicológico al método de entrenamiento, puede resultar decisiva para que los deportistas toleren y controlen, debidamente, los elementos motivantes o estresantes de las competiciones deportivas, desarrollando y fortaleciendo, así, su capacidad como competidores.

La incorporación de la metodología desarrollada por la evaluación psicológica, puede optimizar la evaluación del entrenamiento deportivo, contribuyendo a que los entrenadores apliquen procedimientos rigurosos que les ayuden a conocer mejor lo que realizan en el entrenamiento y sus distintos efectos y, por esta vía, puedan aumentar sus posibilidades de control sobre el proceso de entrenamiento de sus deportistas.

Por otro lado, si es cierta la idea de que para tener buenos deportistas, es conveniente comenzar a trabajar desde edades tempranas, en el caso de la psicología del deporte, este hecho se ve cada vez más apoyado por los trabajos que se realizan con un doble objetivo:

- a) Conocer más en profundidad determinados aspectos de la iniciación deportiva.
- b) Posibilitar desde la psicología del deporte una oferta a técnicos y a deportistas, basadas en planes y programas serios de actuación psicológica (Morilla y cols, 1999).

El campo de la Psicología del Deporte ha contribuido de una manera importante a la mejora del rendimiento, independientemente del nivel de juego del deportista (Balaguer, 1994, 2000, Eraña, 1996, Pérez, 1995).

En un primer momento, porque las habilidades psicológicas del entrenador en la etapa de inicio o formación, pueden contribuir a mejorar tanto los recursos técnicos, físicos como tácticos de los jugadores/as, y en el máximo nivel.

Una vez que estos recursos son ya elevados, alcanzar y desarrollar las habilidades psicológicas, adquiere una gran relevancia y marca grandes diferencias entre los que juegan bien de los que además de saber jugar, ganan. (Buceta , 1998; Villamarín, Maurí y Sanz, 1998).

El entrenamiento psicológico debe ser integrado y practicado regularmente desde las primeras etapas de juego, con la intención de realizar una buena aproximación a la competición y prevenir dificultades futuras (Blanco y Buceta, 1993, Weinberg y Gould, 1996).

Este incluye, no sólo un trabajo dirigido a rendir más en los partidos, sino a cómo entrenar mejor y planificar adecuadamente tanto los entrenamientos como los partidos.

La intervención incluye a deportistas, padres, entrenadores y demás personas implicadas en esta actividad.

No se trata de cómo entrenar más horas sino de cómo entrenar mejor, con la activación, confianza y atención suficiente que requiera cada tarea del entrenamiento y con la presión adecuada.

Hoy se ve cómo muchos adultos se centran en que los jóvenes entrenen más y más horas en vez de planificar entrenamientos de calidad y ajustados a cada edad.

Pese al cada vez mayor reconocimiento de la contribución de los factores psicológicos al rendimiento deportivo, los entrenadores pocas veces llevan a cabo un entrenamiento psicológico dentro de su organización diaria.

En el mejor de los casos, se ve entrenadores calificados que suelen emplear estrategias o habilidades psicológicas, eso indica que se podría mejorar su rendimiento si aumentaran su conocimiento sobre el funcionamiento psicológico.

Algunas de las razones responsables de este hecho se refieren a la ignorancia respecto a las posibilidades que ofrece este campo junto con la actuación profesional inadecuada, que muchas veces ha abusado de la evaluación y/o ha utilizado procedimientos amenazantes tanto para los propios deportistas como para los entrenadores, que han acabado considerando dicha actuación como una importante pérdida de tiempo, siempre escaso dentro de la concepción del entrenamiento tradicional.

Por lo tanto la labor del psicólogo deportivo se tendría que incluir en cada uno de los siguientes cinco grandes áreas de intervención, propuestas por Riera (1985), que delimitan la intervención en el ámbito de la psicología del deporte: (1) el entrenamiento, (2) la competencia, (3) la dirección de entidades deportivas, (4) el arbitraje, y (5) el público.

La intervención de la psicología del deporte en el área del entrenamiento involucra acciones tendientes a proporcionar una preparación psicológica a los deportistas mediante técnicas adecuadas al tipo de deporte y a las peculiaridades de cada deportista.

Ayudar a identificar a los entrenadores y deportistas los factores ambientales que influyen en el comportamiento, enseñar las VARIABLES PSICOLÓGICAS que hagan más eficaz el entrenamiento.

Cuando la psicología del deporte se aplica en el área de la competencia, la intervención va dirigida al control de los factores emocionales que puedan influir en contra del rendimiento de cada deportista, como el manejo del estrés y la tensión emocional, además del afrontamiento del dolor y el control de la ansiedad.

El área directiva en el deporte organizado también puede beneficiarse de la intervención psicológica.

Mejorar la selección y formación de los técnicos y deportistas, mediante procesos de selección de personal que se ajusten a tales necesidades.

Brindar asesoría sobre las relaciones interpersonales y la comunicación entre los deportistas, entre estos y su entrenador, así como entre el entrenador y los directivos de la organización.

En el terreno del arbitraje, entrenar habilidades mediadoras, pacificadoras o de distensión en el terreno del rol arbitral como administrador y regulador de tensiones y estados de ánimo alterados en el campo de juego.

Mejorar la objetividad y justicia en las decisiones arbitrales.

Definir con mayor precisión los criterios para evaluar la legalidad o ilegalidad de las acciones deportivas en entornos de tensión y presión.

Con el público, la psicología del deporte puede influir para asesorar a la policía o servicios de seguridad, orientándolos al respecto de las conductas conflictivas en recintos deportivos, para prevenir los accidentes y agresiones durante la competencia deportiva.

Incrementar la aceptación social del rol del árbitro y del juez deportivo.

Explicar la influencia de los factores sociales en el comportamiento individual y grupal de los seguidores que apoyan a un deportista o a un equipo.

Por lo tanto se plantea un Plan General de Trabajo, para determinar las actividades en las que puede intervenir el Psicólogo del deporte

Plan General de Trabajo del Psicólogo en el Deporte Organizado.

ÁREAS DE APLICACIÓN ACTIVIDADES DEL PSICÓLOGO

- | | |
|------------------|--|
| 1. Entrenamiento | <ol style="list-style-type: none">1. Elaborar Expedientes Técnicos de los Jugadores.2. Contar con un Sistema de Observación de la Conducta de los Jugadores.3. Proporcionar Entrenamiento en Atención y Concentración. |
| 2. Competencia | <ol style="list-style-type: none">1. Proporcionar Entrenamiento en Inoculación del Estrés.2. Entrenar Relajación Muscular y Visualizaciones.3. Entrenar Técnicas de Respiración y control de Ansiedad.4. Entrenar el Control del Dolor. |
| 3. Dirección | <ol style="list-style-type: none">1. Administrar un Sistema de Selección de Personal.2. Proporcionar Entrenamiento en Comunicación Asertiva.3. Asesorar en el Sistema de Incentivos al logro deportivo. |
| 4. Arbitraje | <ol style="list-style-type: none">1. Entrenar en el Manejo del Conflicto Interpersonal.2. Entrenar en Auto-control de la conducta.3. Establecer Guía de Entrega Efectiva de Mensajes. |
| 5. Público | <ol style="list-style-type: none">1. Colaborar en la Guía de Comportamiento Seguro en un Espectáculo.2. Campaña de Aceptación Social del Rol del Árbitro.3. Guía de la Porra para motivar al equipo. |

El expediente técnico de los jugadores, además de contener la ficha médica, laboratorio y estudios de gabinete, debe contar con una evaluación clínica psicológica completa consistente en la aplicación de entrevistas, cuestionarios y tests a los deportistas, con el fin de descartar o detectar cualquier tipo de alteración psicológica que, podría interferir en el rendimiento deportivo y en la salud psicológica del deportista.

El establecimiento de un sistema de observación y registro de la conducta de los deportistas es fundamental para la aplicación de cualquier enfoque científico en esta disciplina.

Se debe observar la conducta de los jugadores en los entrenamientos físicos como en los técnico-tácticos, así también se debe observar la conducta de cada deportista en otros escenarios como en los vestidores de los estadios, en la convivencia con sus compañeros en los sitios de concentración, en su medio familiar y sobre todo, durante sus presentaciones profesionales o competitivas.

Es en estos registros donde hay que evaluar si las diversas intervenciones, y entre ellas la psicológica, sirven para mejorar el desempeño.

Por todo esto, se pueden encontrar en la literatura especializada, reportes de sistemas de observación y registro de la conducta de los deportistas, como por ejemplo, en el tenis (Borrás, 2001), en el fútbol (Caracuel et al, 1999), o en la natación (Navarro y Villalba, 2005).

Variables Psicológicas del Entrenamiento

Habrá que entender como variables psicológicas aquellos aspectos psicológicos desarrollados durante el entrenamiento con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo de los participantes.

Las siguientes variables se plantean como unas de las más aplicadas para el trabajo Psicológico.

Las variables relacionadas con el rendimiento físico y deportivo que se consideran más relevantes en el deporte de competición son de acuerdo a (Buceta, 1997):

- La motivación: Que es el grado de interés de un deportista por su actividad.
- El estrés: Que puede manifestarse de las siguientes maneras. Estado de alerta e hiper-funcionamiento mental, ansiedad, hostilidad, estado de ánimo depresivo o agotamiento psicológico.
- La auto-confianza: la confianza de los deportistas en sus propios recursos para hacer frente a las demandas del entrenamiento y la competición.
- El nivel de activación: es una respuesta fisiológica y cognitiva, determinada por la motivación y el estrés. Cualitativamente la respuesta fisiológica no varía pero la respuesta cognitiva es diferente en presencia de motivación o el estrés.

- Atención: Variable decisiva para detectar e interpretar las demandas de cada situación y tomar las decisiones oportunas. El deportista debe atender a los estímulos más relevantes en cada momento concreto y controlar las interferencias atencionales que se presenten.
- Establecimiento de objetivos: El establecimiento de objetivos realistas en el deporte puede ser una técnica útil para obtener buenos resultados. Tras revisar diversos estudios sobre la determinación de metas, Mora *et alii* (2000, 43-47) deducen lo siguiente:
 - ✓ Los objetivos específicos hacen que la actividad sea más efectiva que cuando los objetivos son vagos y generales.
 - ✓ Los objetivos difíciles o que suponen un reto hacen que el rendimiento sea mayor que cuando los objetivos son fáciles.
 - ✓ Los objetivos a corto plazo permiten la consecución de los de más largo plazo.
 - ✓ Los objetivos modifican el rendimiento influyendo en el esfuerzo, la perseverancia, la dirección de la atención y favoreciendo el desarrollo de estrategias.
 - ✓ Para que el establecimiento de objetivos sea positivo, es necesaria la retroalimentación respecto al progreso logrado.
 - ✓ Para que los objetivos modifiquen el rendimiento deben ser asumidos.
 - ✓ La consecución de los objetivos es facilitada por medio de un plan de acción o estrategia.

La competencia, un elemento clave en el deporte, se puede tomar como una forma de establecimiento de objetivos. Mora (2000)

Los especialistas del deporte trabajan en dilucidar las variables que permiten que los atletas tengan un mejor control de sí mismos, autorregulen sus emociones, pensamientos y sensaciones, de modo que les permitan elevar su calidad deportiva y manejar adecuadamente los eventos disposicionales y estímulos distractores presentes en las situaciones de competencia. El entrenamiento psicológico constituye un aspecto relevante dentro del entrenamiento atlético integral.

Una de las áreas de trabajo del entrenamiento psicológico a la que se le atribuye mayor importancia a la hora del rendimiento deportivo es la referida a la concentración de la atención.

La concentración de la atención es la capacidad de captar los estímulos fundamentales que caracterizan la tarea.

Por eso es tan importante que el competidor sepa definir cuáles son los estímulos fundamentales de la tarea, incluso si estos varían a lo largo de la competencia.

El foco de la atención puede ser “externo y reducido”, como cuando se lee un texto. El foco resulta “externo y amplio” si paseamos por un parque y se trata de un foco “interno reducido” si empieza a sentir su respiración. Todo estímulo ajeno al foco de la concentración constituye un distractor, que interfiere con los estímulos importantes de la situación (modelo de Nideffer).

Los estímulos distractores en la competencia se localizan en el entorno del partido (el estado de la cancha, el viento, el público) y otros que provienen del proceso de pensamiento del deportista. Por ejemplo, no estar en el presente, quedar fijado en el futuro o en el pasado, el dolor de la fatiga, los elementos emocionales.

Los deportistas deben conocer los requerimientos atencionales de su deporte, hacia donde deben orientar su foco de atención en las distintas fases del juego y el psicólogo del deporte debe conocer las habilidades atencionales de cada deportista.

El estrés al que puede estar sometido un deportista, puede dañar su ejecución de diferentes maneras. Puede elevar la tasa cardiaca y el consumo de oxígeno, deteriorando la eficiencia de un ejercicio, haciendo que este cause un mayor esfuerzo y se acelere la velocidad de nuestra ejecución más allá de lo conveniente para nuestro deporte. Puede aumentar la tensión muscular, reduciendo el poder de brazos y piernas.

En el nivel cognitivo, en lugar de que usted se concentre en la tarea, estará preocupado y embebido en pensamientos angustiantes, por lo que se aminora la calidad de su ejecución.

Por otra parte, la competencia puede causar en los atletas reacciones orgánicas y cognitivas, de manera que estas afecten negativamente sus habilidades. El estrés, la activación emocional (arousal), y la ansiedad, son los términos que se emplean para describir estas condiciones (Humara, 2001).

Existen varios test psicológicos o cuestionarios de ansiedad que han sido usados por los psicólogos del deporte (como el SAQ), para evaluar estas condiciones y específicamente para evaluar la ansiedad ante la competencia deportiva (SCAT – Sport Competition Anxiety Test y el CSAI-2 – Competitive State Anxiety Inventory).

Para ayudar al atleta a controlar la ansiedad de competencia, pueden usarse técnicas somáticas como la relajación y técnicas cognitivas como las visualizaciones (Behncke, 2004).

Las técnicas de relajación están divididas en dos categorías. La primera incluye prácticas que se enfocan en los aspectos corporales, las llamadas técnicas “de músculo a mente”. La relajación científica neuromuscular de Jacobson (1938) o relajación progresiva entra en esta categoría. Su objetivo es entrenar al músculo para que regule su estado de tensión, y al mismo tiempo capacitarlo para aliviar esta tensión.

La segunda categoría integra lo cognitivo a la relajación, esta técnica es de “mente a músculo”. Una práctica dentro de esta segunda categoría es el entrenamiento autógeno e imaginativo.

El organismo para realizar un trabajo necesita producir energía. La energía se produce por la combustión de los alimentos. Para esta combustión se precisa de oxígeno, el oxígeno es captado por la sangre de los pulmones y conducido a todo el organismo por nuestro sistema cardiovascular.

La energía producida con oxígeno se llama aeróbica y es la que se necesita en la mayoría de las actividades diarias.

Con practicar técnicas respiratorias, se incrementa la oxigenación del cuerpo, lo que en definitiva aumenta la eficacia del organismo, tanto mental como físicamente.

La manera más rápida de sacarse la ansiedad del cuerpo es hacer algunas respiraciones abdominales profundas, al respirar con el vientre uno se conecta con los mecanismos que producen la relajación.

Otra variable se relaciona con la verdad, si se dice la verdad, el cuerpo se relaja ligeramente, este es el principio en el que se basa el detector de mentiras, que detecta la tensión corporal.

El dolor es otra experiencia común en el deporte, derivada de lesiones y esfuerzos. El poder manejar el dolor puede proporcionarle una ventaja competitiva sobre aquellos que no sepan cómo aplicar estas habilidades valiosas. Una manera de lograr este manejo del dolor son las técnicas de hipnosis.

De acuerdo con la investigación efectuada en la Universidad de Iowa y publicada en Diciembre del 2004, en la revista *Regional Anesthesia and Pain Medicine*, la hipnosis, de hecho, reduce la actividad en las redes cerebrales del dolor. Usando imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI), los investigadores han podido ver este efecto.

Una comunicación asertiva es una manera de intercambiar mensajes sin ser agresivos y sin ser sumisos (Alberti y Emmons, 1978). Esta forma de comunicación es deseable entre los miembros de una organización deportiva, pues previene el surgimiento de conflictos interpersonales y de trastornos emocionales en las personas.

El que es agresivo en sus mensajes y formas de comunicarse, fácilmente pierde el control de sus impulsos y puede pasar a la agresión física, a la conducta anti- deportiva, convirtiéndose en un infractor o en un franco delincuente, con las consecuencias reglamentarias, económicas y legales que esto representa.

Por otro lado, el que es sumiso en sus formas de comunicarse y en sus acciones, fácilmente experimenta reacciones de ansiedad que le ocasionan trastornos psicofisiológicos diversos (del sueño, de la alimentación, etc.), y que ocasionan un déficit en su ejecución y capacidad deportiva.

Cuando hay algún evidente conflicto interpersonal, la comunicación asertiva puede ayudar a solucionarlo en tres pasos simples: planteamiento del problema, esclarecimiento de una alternativa de solución y acuerdo mutuo para llevarla a cabo.

Los programas de incentivos se emplean en las corporaciones y en las empresas para motivar y elevar la productividad de los trabajadores, así como la oferta de servicios. Es un hecho, que la conducta está controlada por sus consecuencias.

Un sistema de incentivos para el logro deportivo es pues, una parte importante del manejo psicológico de los atletas y esto no implica solamente la retribución económica, por lo que hay que basarse en un conocimiento profundo de cada individuo y en una amplia variedad de posibilidades (puntos, bonos, permisos, etc.).

Cuando el propio deportista observa y premia su conducta, en base a una buena ejecución, está haciendo uso de estos principios en una modalidad que se denomina auto-control o auto-disciplina. Y es que, los deportistas de alto rendimiento están poderosamente motivados al logro.

Por otro lado, en el manejo de la atención y el control de estrés, centrales ambas para las dimensiones táctica y psicológica del rendimiento deportivo pueden aprenderse, desarrollarse y perfeccionarse, al igual que ocurre con las destrezas físicas y técnicas.

Algunos estudios reportados en la literatura especializada en este campo han demostrado la eficacia de técnicas psicológicas con atletas, para mejorar las capacidades atencionales y el control del estrés dentro de la práctica deportiva (Martín & Hrycaiko, 1983; Garfield & Bennett, 1984).

La mayoría de los programas dirigidos a mejorar el rendimiento deportivo utilizan un conjunto de técnicas para desarrollar las habilidades psicológicas de los atletas: relajación, programación de objetivos a corto y largo plazo, imaginación, control de la atención, autoinstrucciones y otras técnicas cognitivas (Ungerleider, 1986; Danish y Hale, 1983; Nideffer, 1985; Orlick, 1986a,b, 1990; Cei, 1987; McCollough, 1987; Egawa, 1990; Horn, 1992; Roberts, 1992; Bakker y Whiting, 1989).

T. Orlick (Orlick y Partington, 1988; Mc-Caffrey y Orlick, 1989; Orlick y McCaffrey, 1991), encuentran que los deportistas de élite tienen un fuerte compromiso con el deporte que practican, sus entrenamientos son mejores cualitativamente hablando, establecen objetivos, emplean técnicas de imaginación, planifican la pre-competición y competición, controlan las distracciones, reconocen las situaciones de presión y las aceptan como algo normal, evalúan la competición y diferencian entre una buena y mala actuación.

Por otro lado otros autores como Martens (1977, 1989), propone el entrenamiento en cinco variables psicológicas interrelacionadas: dirección de la energía psíquica, dirección del estrés, imaginación, atención, establecimiento de objetivos.

Control del estrés

La elevación excesiva del nivel de estrés es debida al desequilibrio que el deportista percibe entre las demandas de la situación y los recursos que él mismo posee (Lazarus y Folkman, 1984; Gil, 1990 a, b).

Establecimiento de objetivos, metas a corto y largo plazo.

El establecimiento de objetivos que faciliten la orientación y pautas del comportamiento cumplen una función motivacional (Bandura y Cervone, 1983). La importancia y los efectos positivos del establecimiento de metas en el deporte ha sido puesta de manifiesto por Bird (1978), Botterill (1983), Burton (1992), Duda (1992), Weinberg (1992), Kleinkopf (1977), y Pushkin (1977).

Las reglas a tener en cuenta para el establecimiento de objetivos, según Weinberg (1982) son: que estos sean reales, medibles, escritos para poder recordarlos y que otros puedan conocerlos, y que permitan actuar al entrenador como agente facilitador. Bunker (1985 a) recomienda que sean alcanzables, creíbles, compatibles, controlables, deseables y medibles.

Entrenamiento en imágenes mentales.

Los efectos que las técnicas encubiertas tienen sobre el rendimiento o las conductas deportivas son evidentes pero hay que tomar algunas precauciones (Corbin, 1972; Suinn, 1986; Murphy y Jowdy, 1992). Feltz y Landers (1983) después de una revisión de los trabajos sobre imaginación concluyen:

1. Los efectos de la práctica mental están asociados con tareas cognitivo-simbólicas más que motoras. Los ensayos mentales son útiles con tareas que requieren movimiento secuencial, cronometraje, o solución de problemas cognitivos.
2. Los efectos de la práctica mental no sólo se limitan a los inicios del aprendizaje, también puede ayudar en estadios posteriores. Feltz y Landers (1983) aseguran que opera de diferente forma en los diferentes estadios del aprendizaje.
3. Estos autores indican que la enervación de los músculos implicados en la tarea es más general que específica.
4. La enervación de los músculos generales unidos a la imaginación regulan el nivel de tensión muscular y mejoran el foco de atención.

Estilo de atención o concentración.

El deportista está expuesto continuamente a muchos estímulos internos y externos, pero este debe responder sólo a algunos. La atención tiene dos dimensiones (Nideffer, 1985, 1986, 1992; Nideffer y Sharpe, 1978): 1. La dirección de la misma, amplia o estrecha, y 2. El foco de atención, interno o externo.

Otros autores plantean otro grupo de variables psicológicas involucradas en el entrenamiento Psicológico y en la mejora del rendimiento deportivo.

La concentración.

Se entiende que la concentración es la capacidad que debe tener todo jugador para dirigir su atención hacia los estímulos pertinentes en cada momento y que, además, es una capacidad que se relaciona íntimamente con la duración del partido o de la competición (Weinberg y Gould, 1996; García, 2000).

Entonces se puede afirmar que todo proceso de evaluación de la concentración debería dirigirse, al menos, hacia el intento de conocer en qué medida el jugador es capaz de atender a los estímulos significativos para él y que se encuentran vinculados a la demarcación que ocupa dentro del equipo y a la misión táctica encomendada por el entrenador.

Así mismo parece pertinente y relevante recalcar la importancia que tiene el trabajo psicológico en concentración para permitir que el jugador “no se salga del partido” en ninguna de sus fases ni en ninguno de los numerosos momentos en los que el balón se encuentra detenido (ya sea por faltas, por encontrarse en el descanso o por interrupciones propias del juego).

El nivel de activación.

El nivel de activación es una de las variables que más ha interesado a los psicólogos del deporte por la gran influencia que tiene en el rendimiento.

Las teorías que han tratado de explicar cómo se relaciona el rendimiento con el nivel de activación, han aportado algunos aspectos esenciales como son la diferenciación entre el arousal fisiológico y el cognitivo, y su diferente influencia en el rendimiento del jugador (Kerr, 1985; Hardy, 1990; Gould y Krane, 1992; Gould y Udry, 1994).

O la importancia de descender hasta la especificidad del jugador para conocer cómo le afecta, de manera específica, una variable que a otro deportista puede provocarle distintas respuestas cognitivas, motoras y emocionales.

Resulta evidente pensar que la evaluación nuevamente deberá adaptarse a los estímulos que provocan ansiedad, esencialmente cognitiva, en el jugador, de manera que lo que a uno le provoca un estado de ansiedad extremo, a otro puede producirle indiferencia o incluso favorecerle estados óptimos de activación que favorezcan y beneficien su rendimiento.

El trabajo previo del psicólogo del deporte será conocer, por medio de una entrevista o de auto informes diseñados al efecto, cuáles son los estímulos que producen el aumento de la ansiedad en el jugador para, a partir de ellos, evaluar y trabajar en el sentido de ayudar al jugador a que encuentre su nivel óptimo en función de las diferentes situaciones del juego que se le pueden presentar y tratar de eliminar los efectos negativos derivados de una apreciación o valoración cognitiva subjetiva y negativa de la situación ansiógena de que se trate.

La capacidad de visualización.

Cuando se dice que un jugador es capaz de realizar una volea, un desmarque de ruptura, una cobertura, una acción individual en la que dribla a un par de contrarios y golpea a puerta u otra en la que temporiza la entrada para obtener una ventaja en el juego esperando la ayuda de algún compañero que colabore en las labores defensivas, está haciendo alusión, aun sin hacerlo de forma explícita, a los diferentes esquemas de acción que posee el jugador y que le han permitido tomar conciencia de los diferentes aspectos que tienen lugar en el juego que llamamos fútbol .

Cualquier acción técnico-táctica puede realizarse porque hay representada en la memoria la información a la que se refiere, de manera que cuando nos disponemos a realizar un lanzamiento de falta se busca en la memoria el programa motor que permite ejecutarla junto con un análisis de situaciones anteriores en las que las condiciones iniciales en las que se presenta eran similares.

Este proceso, el que subyace a la técnica de visualización que no es más que la capacidad que tiene cualquier persona para manejar la información que posee en la memoria, capacidad que puede utilizarse para mejorar el rendimiento como consecuencia de la mejora en esa representación mental y en la capacidad de controlar sus imágenes, imaginarlas con claridad y ofrecer diferentes soluciones en función de la situación planteada.

El análisis funcional del deporte era esencial para comprender el proceso de evaluación de las destrezas psicológicas que tratábamos, la visualización no escapa a esta apreciación y resulta evidente remarcar que la riqueza representativa de las acciones motrices se encuentra condicionada por las experiencias previas de los jugadores y, al mismo tiempo, por su posición en el campo.

Capacidad de control del pensamiento.

Esta capacidad hace referencia a la influencia decisiva que tienen los pensamientos en el rendimiento del deportista.

Esta variable se encuentra muy relacionada con otras como el nivel de activación, la autoconfianza del jugador o su capacidad de concentración.

Hablar de control de pensamientos y de evaluación obliga, a penetrar en el terreno resbaladizo de lo estrictamente subjetivo, donde la relación y la confianza existente entre el jugador y el psicólogo deportivo se muestra como uno de los aspectos que ayudan a explicar con mayor exactitud el éxito de nuestro trabajo y de nuestra intervención.

Los pensamientos distractores, como no podía ser de otra manera, se encuentran especialmente relacionados tanto a aquellos momentos de la competición en donde las expectativas no se ven confirmadas, como a los momentos en los que se utilizan destrezas y habilidades técnicas o motrices en las que el jugador percibe que “no es muy hábil”. La definición de todos estos aspectos aporta una clave esencial para el proceso de evaluación e intervención en esta variable.

Como una de las variables Psicológicas más desarrolladas, la atención y la concentración forman parte de todo programa de entrenamiento, por tanto es necesario conocer mejor sus características.

El término atención procede del latín, como muchos vocablos castellanos, y se refiere a tender hacia, implicando una tendencia o propensión del sujeto a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico (concentrado en ello) o más amplio o genérico (atento o alerta a lo que ocurre).

Parece que hay cierto acuerdo entre los especialistas en la existencia de diferencias individuales en cuanto a las capacidades atencionales (estilos atencionales), aceptándose bases biológicas y genéticas.

El componente principal de la concentración es poder focalizar la atención sobre la tarea que se está realizando y no distraerse con estímulos internos o externos que en ese momento no son relevantes; pero curiosamente el intentar concentrarse puede provocar una falta de concentración.

La concentración implica focalización y no el pretender provocar una atención intensa sobre una actividad. La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí en el ahora, en el presente.

La teoría sobre la atención más utilizada en Psicología del Deporte es la propuesta por Nideffer en 1976.

Principales características de la atención.

Desde el procesamiento de la información la atención se caracteriza por:

- La selectividad de la atención.
- La capacidad atencional.
- La claridad y la amplitud del campo atencional.
- La atención como un mecanismo de alerta.

La selectividad de la atención:

Proceso a través del cual se selecciona cierta información (interna o externa) mientras que otra (interna o externa) es ignorada.

Capacidad atencional:

El procesamiento controlado está limitado por la capacidad de procesamiento de la información del deportista, tanto de la información que proviene del ambiente externo, como del interno.

Claridad y amplitud del campo atencional:

La *claridad* podemos delimitarla entre los extremos de los niveles de vigilancia: estado de máxima alerta, donde se alcanza la máxima claridad atencional, y estado de coma profundo. La *amplitud* está referida a la mayor o menor extensión en el campo atencional.

La atención como un mecanismo de alerta: atención tónica y física.

Física: Estar alerta de forma transitoria ante estímulos de una situación específica, el tiempo de reacción para responder ante el estímulo es más corto y el procesamiento de la información más intenso.

Tónica: Forma rutinaria ante estímulos más monótonos y repetitivos, es más lenta y menos intensa pero puede ser mantenida durante mucho más tiempo.

Entre las variables psicológicas que pueden jugar un papel importante en el rendimiento del futbolista (Srebro, 2002) se mencionan con frecuencia: Los pensamientos, las creencias y sentimientos, el estrés y la ansiedad, la concentración, la auto-confianza, las emociones y la motivación.

Para el trabajo con variables psicológicas se recomienda tomar en cuenta algunos factores.

La frecuencia con la que se ha de entrenar psicológicamente en la cancha dependerá de la cualidad mental que quiera aprenderse, del período de la temporada, del jugador, del entrenador y de los ejercicios.

Se puede recomendar sesiones de trabajo específicas en períodos de 15 a 20 minutos por sesión, 2 ó 3 veces a la semana, pero también se han de realizar ejercicios con objetivos psicológicos dentro del entrenamiento técnico o táctico (Crespo, 1998).

Por otro lado, es irrelevante si el entrenamiento psicológico en la cancha se llevar a cabo antes o después del resto de entrenamientos (técnico, táctico y físico) ya que esto dependerá del período de la temporada.

Lo básico es que los jugadores lo realicen cuando estén descansados y preparados mentalmente para el trabajo psicológico. Generalmente, lo aconsejable es combinarlo con los entrenamientos técnicos y tácticos.

Las variables psicológicas que pueden entrenar en la cancha son, entre otras, las siguientes (Balaguer, 1993):

1. Motivación y establecimiento de objetivos.
2. Control de los pensamientos (pensamiento positivo).
3. Control de las emociones (activación – relajación).
4. Control de la atención (focalización y re-focalización).
5. Control de la actuación (gestos).
6. Control de las imágenes mentales (visualización).

Otros aspectos que se pueden trabajar en la cancha son (Crespo, 1998):

1. Preparación del partido: Rutinas y procedimientos y calentamiento "psicológico".
2. Conducta: En el período entre puntos, durante el punto y entre juegos y cambio de lado.
3. Evaluación y reacción tras el partido: Análisis del rendimiento y del resultado.
4. Reacciones ante situaciones inesperadas: externas (lluvia, arbitraje...) e internas (lesión...).

Para Martens (1987) los objetivos de todo entrenamiento psicológico han de ser: Ayudar a los jugadores a mejorar su rendimiento, a que disfruten jugando y a que realicen actividades extradeportivas.

Preparación Psicológica en etapas de entrenamiento.

La preparación psicológica tiene una estructura dinámica en tanto ella influye en las actitudes de los deportistas hacia el proceso del entrenamiento, de aquí se deriva el hecho de que los aspectos esenciales de la preparación psicológica deben recorrer todo el macrociclo de entrenamiento y otras se distribuyen según las necesidades del entrenamiento deportivo.

La preparación psicológica tradicionalmente se divide en general y especial (temprana e inmediata), considerando los períodos del entrenamiento deportivo: preparatorio, competitivo y de tránsito, pero esta división no debe atentar contra su dinámica interna y su concepción de sistema, solo se concibe como dos momentos de un único proceso.

Especial interés se atribuye a la preparación psicológica general, que coincide con la etapa de preparación general del período preparatorio o de preparación fundamental en el entrenamiento deportivo.

”En este período se desarrollan las capacidades motrices generales, existe una reestructuración de habilidades motrices, aprendizaje de nuevas acciones técnicas y la cantidad de ejercicios es mayor que la calidad en la ejecución”. (Forteza, 1999: p. 121). Por tal motivo la preparación psicológica contribuye a que el deportista pueda soportar las cargas físicas en este período del entrenamiento.

El objetivo fundamental de la preparación psicológica en esta etapa es el logro de la disposición psíquica. Este estado, según Puni (1967), se caracteriza por una activación de los procesos psíquicos necesarios para la lucha competitiva y se convierte en una de las condiciones fundamentales para el éxito.

En esta etapa de preparación psicológica general resulta importante, por tales razones, la motivación deportiva, el aprendizaje y perfeccionamiento de técnicas relacionadas con la relajación, la activación y los procedimientos respiratorios en función del control emocional, los recursos para perfeccionar el autoconocimiento y la autovaloración en el orden técnico táctico, el desarrollo de los procesos cognitivos en relación inter-funcional.

El objetivo central de esta etapa y de todo el proceso de preparación psicológica es ir logrando en el deportista un nivel de autorregulación en su comportamiento y en su personalidad como expresión del desarrollo íntegro de su psiquismo de acuerdo con las exigencias del entrenamiento deportivo, de acuerdo con la situación social del desarrollo.

Las fases del programa de entrenamiento psicológico pueden ser las siguientes (adaptado de Balaguer, 2002):

1. **Evaluación y análisis** de las habilidades psicológicas que exige el deporte y las que posee el jugador (en general y para el deporte en particular) y establecimiento de **objetivos** (a corto, medio y largo plazo) y de estrategias individuales: Propuesta de intervención.

2. **Entrenamiento de habilidades psicológicas (estrategias, técnicas y situaciones):**

Preparación general (control emocional: relajación-activación, concentración, autoconfianza y visualización) y específica (uso durante el entrenamiento). Trabajo teórico-práctico dentro y fuera de la cancha.

3. **Pre-competición:** Diseño, práctica y uso de un plan pre-competitivo (alimentación, descanso, auto-charla positiva, planteamiento del partido, calentamiento) y de focalización (calentamiento psicológico).

4. **Competición:** Desarrollar un plan de focalización y de re-focalización.

5. **Post-competición:** Evaluación del programa.

De la calidad con que se ejecute la preparación psicológica general dependerá la eficiencia de la preparación psicológica especial, pues ella crea las bases para un trabajo psicológico más específico atemperado a las exigencias del entrenamiento deportivo, teniendo en cuenta que es una etapa de perfeccionamiento técnico-táctico, y las cargas a asimilar por el deportista son de gran intensidad .

Desde este punto de vista el deportista desde la preparación general, tiene que desarrollar mecanismos psicológicos de autorregulación que le permitan asumir una disposición psíquica para la asimilación de estas exigencias y para la participación en las competencias.

Capítulo V

El rol del psicólogo del deporte.

El deporte es un fenómeno personal y social de enorme importancia que afecta a la vida de muchas personas. Por esta razón, no sorprende que cada vez un número mayor de psicólogos se interesen por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, ya sea para investigar los procesos psicológicos que en ellas se desarrollan ya para aplicar técnicas de intervención psicológica tras estudiar dichos procesos (Cruz 1997).

La actuación de los psicólogos en orden a optimizar los resultados deportivos suelen adscribirse a un determinado enfoque de trabajo. Siguiendo a Weinberg y Gould (1996), las principales perspectivas -conductual, psico-fisiológica y cognitivo-conductual- de trabajo dentro la psicología del deporte y el ejercicio físico:

Enfoque conductual.

Los psicólogos que adoptan una perspectiva conductual consideran que los determinantes principales de la conducta de un deportista o practicante de ejercicio físico proceden del entorno. Se concede poca importancia a los procesos cognitivos.

Las causas del rendimiento físico y deportivo son ambientales, por ejemplo, el refuerzo y el castigo. De acuerdo con estos planteamientos, es posible variar la conducta de los deportistas si se introducen variaciones significativas en el entorno.

Enfoque Psicofisiológico.

Los psicólogos que se adscriben a esta perspectiva sostienen que la mejor forma de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es a través del examen de los procesos fisiológicos cerebrales y su influencia en la actividad física.

Normalmente evalúan el ritmo cardíaco, la actividad del cerebro y los potenciales musculares hasta extraer relaciones entre estas medidas Psicofisiológicas y la conducta deportiva.

Enfoque cognitivo-conductual.

Según esta orientación, la conducta está determinada tanto por el entorno como por las cogniciones (pensamientos y percepciones del sujeto). Se concede gran importancia a lo que el deportista cree.

Es así como los psicólogos cognitivo-conductuales desarrollan medidas de autoinforme para evaluar la autoconfianza, la ansiedad, la motivación intrínseca, etc., y posteriormente relacionar estas evaluaciones con cambios en la ejecución del deportista.

Enfoque humanista.

Para este enfoque tanto el psicólogo como los deportistas son personas; de ahí que la actuación del preparador deba encaminarse sobre todo a favorecer el desarrollo personal.

La natural tendencia del ser humano a mejorar llevará al deportista a alcanzar metas más altas. Lo que debe hacer el psicólogo es facilitar el proceso de crecimiento o autorrealización por medio del deporte, lo que equivale a promover la superación del deportista.

Desde esta perspectiva, no hay un único método de actuación ni un plan preestablecido. El programa a seguir dependerá de las características del psicólogo y de los deportistas.

Enfoque “ecléctico”.

Naturalmente, cabe hablar también de un enfoque ecléctico, que sería el resultado de combinar inteligentemente lo mejor de cada perspectiva. En lugar de creer que “todo vale”, se trata de rescatar los aspectos más positivos de las orientaciones anteriores.

En este sentido, se parte de la base de que los deportistas son personas, lo que es tanto como tener presente sus procesos cognitivos y afectivos, sin soslayar la necesidad de determinados resultados conductuales ni perder de vista las variables contextuales que pueden incidir en los logros deportivos.

La figura de un psicólogo del deporte que no debe limitar su labor a la preparación psicológica de los deportistas de elite, sino que también debe estudiar las diferentes interacciones que se dan en las situaciones deportivas y preocuparse por el bienestar de todas aquellas personas que practican o intervienen en el deporte.

Como advierte Dishman (1983), la *Psicología del Deporte* no puede ser evaluada exclusivamente en términos de lo que los psicólogos deportivos hacen (tanto desde un modelo profesional como académico) o lo que deberían hacer (desde perspectivas legales o éticas), sino de lo que *pueden* hacer, defendiendo la necesaria reciprocidad entre la búsqueda de soluciones prácticas y los intentos teóricos de explicación.

“lo verdaderamente importante es que el psicólogo del deporte tenga la formación adecuada para abordar la explicación de las complejas relaciones que se dan en el deporte, para desarrollar metodologías específicas que aumenten la fiabilidad y la validez de sus juicios, y para discernir el tipo y profundidad de su intervención en la modificación de dichas relaciones” (Riera, 1985, p. 80).

Desde el punto de vista aplicado, los dos principales ámbitos en los que trabaja el psicólogo del deporte son el *campo* (pabellón de deportes, pistas de atletismo, estadios, etc.) y la *clínica* (despacho o consulta).

En el primero, su función suele ser la de asesor, interviniendo directa o indirectamente en las situaciones problemáticas e intentando que la marcha de los entrenamientos y las competiciones sea la adecuada.

En el segundo, su actuación profesional es más concreta y personalizada, interviniendo directamente en la resolución de algunos problemas relacionados con la práctica deportiva, en la prevención de otros y en el aprendizaje de ciertas técnicas que pueden favorecer el rendimiento y el bienestar personal de los participantes.

Lógicamente, ambos abordajes son complementarios y desde ellos se puede realizar tanto prevención como intervención.

Con el propósito de proporcionar un panorama más real, en el Centro Libredon (España), se diseñó un programa de participación del Psicólogo del deporte enfocado a proporcionar los lineamientos para desarrollar su actividad profesional, el cual está dividido en un programa de Aprendizaje Aplicado de Campo y Aplicado de Clínica.

Programa de Aprendizaje Aplicado de Campo.

Tratando de suplir la enorme dificultad con la que se encuentran los psicólogos del deporte en formación para realizar prácticas supervisadas que les permitan adquirir la preparación práctica necesaria para desarrollar su actividad profesional, surge el *Programa de Aprendizaje Aplicado de Campo*.

Este programa, específicamente ideado para agilizar el proceso de aprendizaje de los futuros psicólogos deportivos, combina la formación continua con la actividad profesional, una combinación que, como es natural, facilita la incorporación del psicólogo al ámbito de la actividad física y el deporte.

Básicamente, este programa se sustenta en la figura de un especialista (director/coordinador) que ejerce la función de asesor y de un grupo de colaboradores, todos ellos psicólogos del deporte en formación (equipo de apoyo), que supervisan y avalan el trabajo realizado con los atletas, clubes o federaciones.

En líneas generales, el modelo de trabajo utilizado comprende las siguientes fases:

- a) **Planificación.** El director/coordinador y los psicólogos del deporte en formación se reúnen para estudiar las diferentes demandas que se han presentado en la *Unidad de Psicología del Deporte*, para decidir quién se encarga de cada caso y para diseñar un plan específico de actuación.
- b) **Intervención.** Siguiendo el plan de actuación acordado con el director/coordinador, cada psicólogo del deporte en formación acude al *campo* a trabajar con el equipo o deportista que le ha tocado en suerte: observa el juego y los entrenamientos, lleva a cabo entrevistas, ayuda a establecer objetivos, enseña técnicas psicológicas para optimizar el rendimiento, asesora a los entrenadores y, si es necesario, interviene directamente.

Durante esta fase, el futuro psicólogo del deporte cuenta con el apoyo del director/coordinador, que le orienta según las necesidades que vayan surgiendo.

- c) **Evaluación.** El director/coordinador y los psicólogos del deporte en formación se vuelven a reunir, esta vez para evaluar los resultados de los trabajos que les fueron encomendados.

En esta reunión, cada uno de ellos expone detalladamente la intervención realizada, con la finalidad de que el director y el resto de los asistentes (equipo de apoyo) puedan valorar el desarrollo de dicha intervención y plantear actuaciones futuras.

Esta actuación da seguridad al principiante, pues se ve apoyado por un grupo de compañeros que le ayudan a resolver dudas y le proporcionan ideas nuevas.

A su vez, la participación en la actividad hace que cada uno de los miembros del equipo de apoyo se enriquezca de las experiencias de los demás.

- d) **Reorganización.** Cada uno de los psicólogos del deporte en formación recoge, ordena y sintetiza la información surgida en la reunión de evaluación, trasladándola, seguidamente, a su ámbito de actuación: introduce modificaciones en el plan de intervención, ajusta los objetivos, prepara nuevos materiales, crea hojas de registro, tablas, etc.

Asimismo, dependiendo de cómo haya transcurrido la reunión con el equipo de apoyo, el director/coordinador puede mantener una entrevista individual de asesoramiento antes de que el futuro psicólogo del deporte acuda, de nuevo, al *campo*.

- e) **Nueva intervención.** El psicólogo del deporte en formación ejecuta en el *campo* aquellos planteamientos y estrategias que fueron considerados pertinentes y oportunos en la reunión de evaluación y en la fase de reorganización, y lo hace hasta finalizar el plan de trabajo establecido.

Una vez finalizado éste, el director/coordinador y el grupo de apoyo se reúnen de nuevo para evaluar la adecuación y la eficacia de la intervención realizada.

En este sentido, vale decir que, generalmente, las reuniones de evaluación suelen plantearse una vez al mes, aunque la frecuencia de la convocatoria depende siempre de la cantidad de psicólogos del deporte en formación que estén trabajando en ese momento y en los días que dediquen a ello.

Como puede observarse, las reuniones de evaluación son la base en la que se sustenta el *Programa de Aprendizaje Aplicado de Campo*, un programa que ofrece a cada uno de los participantes un sistema de trabajo individual y grupal que fortalece las intervenciones y los aprendizajes.

De hecho, los integrantes de este programa colaboran y participan en varios casos al mismo tiempo, lo que les ofrece una oportunidad única de aprendizaje y un bagaje excepcional para poder enfrentarse con garantías al ámbito profesional.

Programa de Aprendizaje Aplicado de Clínica

El trabajo profesional de un psicólogo del deporte conlleva, entre otras cosas, entrar en contacto con las expectativas, las dudas y las dificultades personales de los diferentes integrantes del ámbito deportivo.

A ellas, precisamente, es a las que debe saber dar respuesta con premura y eficacia, recogiendo datos de la manera más objetiva posible, evaluando de forma adecuada la situación y elaborando propuestas de intervención que mejoren o estabilicen la situación analizada.

Como señala Heyman (1987), al igual que ocurre en la población general, también los deportistas y practicantes de ejercicio físico pueden desarrollar trastornos emocionales más o menos graves y precisar un tratamiento especial, un tratamiento que deberán llevar a cabo exclusivamente aquellos psicólogos que posean una amplia formación clínica y un entrenamiento adicional en psicología deportiva y en ciencias del deporte.

En este sentido, el *Programa de aprendizaje Aplicado de Clínica* del Centro Libredon (España), presenta un método de formación progresiva que permite al psicólogo del deporte en formación alcanzar la experiencia necesaria para poder ejercer con garantías la función clínica que le ha sido reconocida y asignada.

Este programa se estructura en tres fases:

- 1) **Práctica con casos simulados.** Utilizando la técnica de *role playing*, se intenta que el futuro psicólogo del deporte aprenda a enfrentarse a la situación de consulta clínica.

Para ello, se prepara una situación lo más parecida posible a la realidad y se pide a un alumno que actúe como imagina que lo haría un experto profesional y a otro que represente el papel del deportista, entrenador, árbitro, directivo... que consulta por un determinado problema.

Al finalizar la representación (o cada cierto tiempo), el especialista en deporte (terapeuta) y los alumnos analizan la forma en la que se ha llevado a cabo la intervención, destacando los elementos más importantes de la misma: el recibimiento, las primeras palabras, la delimitación del motivo de consulta, la entrevista inicial, etc.

También se puede grabar en vídeo la sesión y comentar posteriormente el desarrollo de dicha intervención.

- 2) **Práctica con casos reales.** En una segunda fase, el futuro psicólogo del deporte observa, participa y colabora con el profesional de la psicología deportiva (terapeuta) en la intervención que éste lleva a cabo con el deportista.

El procedimiento que se sigue en esta fase del *Programa de Aprendizaje Aplicado* consiste en que, poco a poco, el alumno vaya adquiriendo mayor protagonismo en las sesiones clínicas, pasando de observador a co-terapeuta y, posteriormente, de co-terapeuta a terapeuta.

Este protagonismo depende en gran medida de la formación del alumno, de su experiencia previa y de sus características personales, aunque también la experiencia, la orientación y la forma de trabajar del terapeuta son importantes en el proceso formativo del alumno. Igualmente, es importante dejar constancia de que antes de iniciar la sesión clínica el deportista (paciente) debe conocer el papel que va a jugar el acompañante del terapeuta (psicólogo del deporte en formación) en el tratamiento.

- 3) **Supervisión de casos.** Con un esquema similar al propuesto para el *Programa de Aprendizaje de Campo*, en esta fase se realiza una exhaustiva supervisión de la intervención clínica llevada a cabo por el alumno-terapeuta.

Generalmente, el procedimiento utilizado es el de reuniones periódicas del alumno con el especialista en deporte (terapeuta), o del alumno con el especialista y un grupo de trabajo (similar al grupo de apoyo del *Programa de Campo*), para comentar y analizar los aspectos más relevantes de la intervención.

En el primer caso, el alumno se reúne con el profesional de la psicología deportiva para planificar y, posteriormente, revisar la pertinencia de su actuación.

En el segundo, tras una breve exposición del caso, y de cómo se está realizando la intervención, se facilita un período de tiempo para recibir los comentarios y sugerencias del grupo de trabajo; el especialista acaba la sesión con un comentario final al respecto.

Controlar el Intrusismo Profesional.

La dificultad para determinar las tareas específicas del psicólogo del deporte y el desconocimiento de los numerosos beneficios que la actuación de estos profesionales puede aportar a un deportista o equipo, han contribuido extraordinariamente a que personas ajenas al ámbito de la psicología hayan usurpado y ejercido las funciones institucionalmente reconocidas al psicólogo deportivo.

Sin ser licenciados en psicología, poseen habilidades sociales y dotes de comunicación que hace que los deportistas depositen en ellos su confianza y les cuenten sus problemas o dificultades, lo que refuerza su actuación y hace que se sientan capacitados para desempeñar dichas funciones.

En otros casos, ha sido la falta de un acuerdo institucional sobre la formación y acreditación profesional del psicólogo del deporte lo que ha provocado el intrusismo.

Borrar la mala imagen creada por la actuación de algunos Psicólogos Deportivos mal formados.

Aunque en el ámbito de la *Psicología del Deporte* han sido más las buenas actuaciones que las malas, estas últimas han tenido siempre una mayor repercusión.

De hecho, la falta de formación específica que han mostrado algunos psicólogos al incorporarse profesionalmente al mundo del deporte ha dañado seriamente la imagen de esta disciplina, cerrando la puerta a la posible incorporación de nuevos profesionales.

Así pues, es necesario que la *Psicología del Deporte* delimite adecuadamente la formación y los conocimientos básicos de los profesionales del campo, así como el grado de competencia y las directrices éticas que deben guiar su trabajo.

Como señala Dosil (2004), sólo la formación específica puede garantizar la calidad y la eficacia de la intervención realizada.

Respetar escrupulosamente el Código Deontológico.

Una exigencia fundamental en toda intervención psicológica es que se respeten los derechos de las personas que demandan nuestros servicios, de manera que puedan decidir por sí mismas sobre la conveniencia, la continuidad y la confidencialidad de tal intervención.

Lamentablemente, algunos psicólogos del deporte han incumplido esta exigencia y han hecho públicos datos de deportistas que no deseaban que se conociera su trabajo psicológico, provocando así cierta desconfianza, cuando no rechazo, en algunos sectores de la comunidad deportiva.

A este respecto, conviene recordar que sólo se puede hacer mención a la intervención psicológica con un deportista previo consentimiento de éste o cuando él mismo lo haga público.

Por su parte, los deportistas tendrán que entender que la intervención psicológica no es un tema tabú, una práctica secreta, un trabajo clandestino del que nadie debe estar enterado.

Al contrario, han de tener muy claro que la preparación psicológica es consustancial a la actividad que desempeñan, debiéndole otorgar la normalidad necesaria para poder referirse a ese trabajo como a cualquier otro que complementa su preparación.

Dar a conocer los múltiples beneficios que la *Psicología del Deporte* puede aportar a la práctica deportiva.

La falta de información sobre lo que realmente hace el psicólogo del deporte y el desconocimiento de los enormes beneficios que su actuación puede reportar a los deportistas, son dos factores que, en gran medida, explican la escasez de psicólogos deportivos en el ámbito aplicado.

Por suerte, la progresiva especialización de los entrenadores, directivos y atletas está suscitando un interés cada vez mayor por el trabajo que estos profesionales llevan a cabo.

Es más, la panorámica actual muestra que el número de personas del mundo del deporte que acude a un profesional de la psicología deportiva continúa incrementándose, en consonancia con las buenas actuaciones de los psicólogos, lo cual es un fiel indicador de que su trabajo es útil y de que el interés por conocer qué hacen y cómo lo hacen aumenta.

Defender el estatus de la profesión.

Cuando se pregunta a un directivo, entrenador o atleta sobre los motivos por los cuales no trabaja con un psicólogo del deporte, la respuesta suele ser unánime: su función no es tan importante como la de otros profesionales.

En efecto, la mayoría de los deportistas y de los clubes dan prioridad a la contratación de entrenadores, técnicos y personas relacionadas con la preparación física, condicionando el “*fichaje*” de un psicólogo a que todas las demás necesidades estén cubiertas.

Tanto es así que, lamentablemente, algunos psicólogos deportivos han llegado a ofrecer sus servicios de forma gratuita o con unos honorarios excesivamente bajos, lo que ha provocado una desvalorización de la profesión, una competencia desleal dentro del área y una imagen profesional de <<segunda categoría>>. En este sentido, sería recomendable seguir unas orientaciones básicas sobre los honorarios mínimos a percibir, establecidos, a ser posible, por una entidad competente -por ejemplo, el Colegio Oficial de Psicólogos en España- o por acuerdo de los miembros de las *Asociaciones de Psicología del Deporte* de cada país.

Desterrar algunos falsos tópicos sobre la Psicología del Deporte.

En el ámbito del deporte todavía existe la creencia de que el psicólogo deportivo se ocupa, únicamente, de casos de deportistas con problemas emocionales, obviando la parte dedicada a la mejora del rendimiento y el bienestar personal.

Esta creencia, basada fundamentalmente en la imagen social que tiene la psicología como ciencia orientada a la solución de problemas mentales, no ha ayudado demasiado a que se conozcan los numerosos casos de deportistas de alto nivel que han acudido o acuden a la consulta del psicólogo del deporte.

Sin embargo, cada vez se ve más claro que nos encontramos en un área donde las intervenciones del especialista no ponen el énfasis en las “*curas a corto plazo*”, sino en la intensificación a lo largo de la vida del crecimiento y el desarrollo personal, así como también del rendimiento deportivo máximo (D’Augelli, 1981).

Por eso, es absolutamente necesario dar al deportista la mayor información posible acerca de las intervenciones que realmente puede llevar a cabo el psicólogo del deporte, sin olvidar mencionar los enormes beneficios que su actuación puede reportar. Sólo así conseguiremos desterrar esos falsos tópicos.

Formación en práctica aplicada.

La primera actuación que puede ayudar a la inclusión del Psicólogo en el ámbito deportivo tiene mucho que ver con su formación específica.

Esta idea, compartida por Nitsch (1989) y Cruz (2002), se sustenta en que para alcanzar competencia en la disciplina no basta con poseer el título de licenciado en psicología, sino que se deben conocer los fundamentos básicos de las ciencias del deporte y se debe estar familiarizado con la modalidad en la que se va a realizar la intervención.

Sin embargo, la manera de formarse en el ámbito aplicado es muy variada: se puede realizar por medio de *Programas de Aprendizaje Aplicado*, por asistencia a cursos o eventos científicos relacionados con la intervención psicológica, mediante el estudio de artículos o investigaciones sobre psicología del deporte, etc., aunque, en todo caso, la percepción que tengan los deportistas, entrenadores y directivos de la psicología y de quienes la ejercen será determinante para poder trabajar profesionalmente en el ámbito deportivo.

En este sentido, una de las recomendaciones en la que se hace mayor hincapié antes de comenzar cualquier *Programa de Aprendizaje Aplicado* es la de estudiar en profundidad la modalidad deportiva en la que se va a trabajar. El cumplimiento de esta recomendación es una auténtica garantía del ajuste y la procedencia de la intervención.

Se puede afirmar que el estudio previo de la modalidad deportiva en la que se va a intervenir es fundamental para enfrentarse con seguridad y confianza al ámbito aplicado, ya que, en función de la información obtenida, cada profesional va a aplicar la metodología y las técnicas que considere más convenientes, adaptándolas, eso sí, a las particulares características de cada caso.

Asimismo, los consejos y las recomendaciones de aquellos colegas que llevan más tiempo trabajando en el ámbito aplicado y que, por tanto, tienen más experiencia, pueden ser muy útiles para aquellos psicólogos deportivos que están comenzando su andadura profesional, pudiéndoles servir de orientación y guía en su práctica cotidiana. Igualmente, la participación en eventos relacionados con la psicología del deporte puede ayudar al psicólogo del deporte a incrementar y mejorar su formación, pues tales eventos, además de aportar conocimientos y experiencias muy útiles para el ejercicio de la profesión, también permiten fomentar la colaboración profesional.

Por otro lado hay que mencionar los productos generados con la práctica profesional, que pasa con ellos, en los últimos tiempos y en este mundo globalizado surge una necesidad por dar a conocer y vender estos productos generados, en este caso el la mercadotecnia como ciencia de estudio de mercado permite dar a conocer las necesidades del mercado a donde se inserta la labor profesional del psicólogo, en particular el marketing como esta ciencia de satisfacer las necesidades de los clientes y obtener beneficios, como herramienta de estudio de mercado, genera algunos lineamientos para la venta de estos productos, tanto el psicólogo como su labor profesional.

El marketing.

En esta búsqueda por ofrecer y vender un servicio respaldado por la capacidad y formación de la actividad profesional del Psicólogo y en este caso del Psicólogo del deporte, surge la necesidad de ofertarlo mediante mecanismos más específicos relacionados con la venta de un servicio o producto comprobado.

Dicho servicio o producto requiere adaptarse a las necesidades propias de cada institución o labor profesional y de cada disciplina deportiva, por ello tendrá que solicitar un medio de pagación que en este caso será el Marketing.

El término **marketing** es un anglicismo que tiene diversas definiciones. Según Philip Kotler (considerado por algunos, *padre del marketing*) es el proceso social y administrativo por el cual los grupos e individuos satisfacen sus necesidades al crear e intercambiar bienes y servicios. También se le ha definido como el arte o ciencia de satisfacer las necesidades de los clientes y obtener ganancias al mismo tiempo.

Objeto de estudio del marketing.

Los clientes. Es obvio que los bienes(productos o servicios) se buscan mejor y mucho más rápido si están acomodados adecuadamente en su lugar, satisfacer alguna necesidad de la gente, y la gente estará dispuesta a pagar por esa satisfacción. Sin clientes no hay empresa. Sin un producto que satisfaga una necesidad no hay empresa.

Las personas que trabajan en la empresa o grupo. La mayoría de las empresas olvidan que mercadotecnia es también satisfacer las necesidades de la gente que trabaja dentro de ellas. Buscar la satisfacción del personal o las personas que lo forman es también fundamental.

Los accionistas o los jefes. Quienes toman el riesgo deben ver recompensados sus esfuerzos. Una buena estrategia de mercadotecnia debe lograr que la empresa genere utilidades para sus propietarios.

La sociedad. Una empresa debe ser benéfica para la sociedad. Los esfuerzos de mercadotecnia de una empresa o grupo deben enfocarse a satisfacer las necesidades de estos cuatro grupos de gente. Sólo entonces se podrá decir que se tiene una buena estrategia de mercado.

En el contexto, esto quiere decir que no sólo hay que saber *elaborar* un buen producto (psicólogos del deporte debidamente formados), sino que también hay que saber *vender* ese producto a los equipos, federaciones, clubes, gimnasios, deportistas y demás personas o entidades relacionadas con el mundo del deporte.

Sin embargo, a pesar de la solidez de esta premisa mercantil, el *marketing* ha sido uno de los recursos más descuidados a lo largo de la historia de la *Psicología del Deporte*, hecho que, sin duda, ha perjudicado la incorporación del psicólogo deportivo al ámbito aplicado.

Como indica Dosil (2003), el desconocimiento y la falta de información acerca del trabajo que el profesional de la psicología puede llevar a cabo con los deportistas, entrenadores, árbitros y directivos es lo que ha frenado, en muchos casos, su participación en el mundo del deporte. La solución puede estar, continúa este autor, en utilizar un sistema de *marketing* adecuado.

Capítulo VI

Discusión y Conclusiones.

El planteamiento de esta investigación documental es dejar claro la posición de la Psicología del Deporte, y la participación del Psicólogo en el proceso de entrenamiento deportivo y así como en el rendimiento deportivo, que conllevaría al mejoramiento de este último

Debido al incremento de la actividad deportiva en los últimos años, en los ámbitos de iniciación, practica desde lo amateur además del alto rendimiento y la competencia, esta ha llegado a convertirse en un reflejo del nivel de bienestar.

La idea del deporte como un espectáculo, como distractor, diversión y emoción, ha sido favorecida por los modernos medios de comunicación particularmente la televisión, generando la aparición de una industria relacionada con la actividad física y el deporte.

La masificación del deporte permite el inicio de que este sea considerado como un fenómeno social lo que conduce al estudio de este por diversas disciplinas así pues, surge una íntima y forzosa relación entre la práctica deportiva y la Psicología, debido a esta certeza, es que los Psicólogos están interesados en profundizar más en el tema.

De acuerdo a lo anterior se desarrolla la Psicología del Deporte como una especialidad de la Psicología, encargada de aplicar los principios del saber psicológico al campo de la actividad física y el deporte.

Esto lleva a un debate donde se trata de probar en dónde está situada la psicología del deporte y surgen dos posturas:

De acuerdo a Cox (1985), la *Psicología del Deporte*, es una sub-disciplina de la psicología, es decir, una especialidad psicológica con autonomía propia que investiga y aplica los principios del comportamiento humano al ámbito deportivo.

Así pues Gill (2000), sitúa a esta disciplina en el contexto de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, considerándola como una rama de las ciencias del deporte que intenta dar respuesta a las cuestiones relacionadas con la conducta humana en las situaciones deportivas.

Esto significa que, aun teniendo en común el ineludible compromiso con los métodos experimentales, la definición, la orientación y el objeto de estudio de esta ciencia tendrán, según se adopte una perspectiva u otra, una significación y un alcance diferentes.

Como dicen Feltz y Kontos, (2002), si la *Psicología del Deporte* es vista como una especialidad de la psicología, el foco de estudio consistirá en reconocer y aplicar al deporte los principios psicológicos. Si, por el contrario, es considerada como una parte de las ciencias del deporte, el objetivo central será describir, explicar y predecir el comportamiento del atleta en el contexto deportivo.

Estas dos visiones son complementarias, por un lado la que observa al sujeto como un ente con elementos psíquicos, rasgos de personalidad, etc., con el objetivo de desarrollar su potencial humano, para la realización de cualquier actividad; y por el otro el desarrollo de este potencial humano, en la práctica deportiva, que cabe mencionar es diferente en cada deporte y rama, no es lo mismo, deportes de conjunto, que individuales o de combate, etc.; además de la rama, ya sea femenil o varonil.

Es decir que esta descripción, explicación y predicción de aspectos psicológicos, son diferentes en cada deporte por las características de cada uno.

Por lo tanto la intervención de la psicología del deporte, debe ser específica, determinada por un buen diagnóstico, diferente y diferenciado.

Así pues, la psicología del deporte tendrá que reconocer que es una especialidad de la psicología, que pretende describir, explicar y predecir aspectos psicológicos relacionados con la práctica deportiva, diferenciados de acuerdo a las características de cada deporte, con el objetivo de incidir en la mejora del rendimiento deportivo.

Por otro lado esta inserción de la Psicología del Deporte, como elemento en la mejora del Rendimiento Deportivo, ha generado ser tomada en cuenta en fenómenos más sistematizados como parte del entrenamiento deportivo.

Como lo menciona el Prof. González Badillo (1995), establece que el entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.

La preparación psicológica deberá formar parte del entrenamiento como la preparación física, técnica y táctica, reconocida por especialistas del deporte.

El entrenamiento psicológico, como método de la mejora en el rendimiento deportivo, debe estar diferenciado de acuerdo a la etapa de preparación deportiva, es decir, el plan de trabajo del deportista está dividido por etapas de acuerdo a la planeación (etapa de pretemporada, competencia y transito), dicha planeación es determinada por el entrenador, basada en sus competencias preparatorias o principales. Y también determinada por objetivos planteados para cada temporada, de acuerdo a cada disciplina deportiva y el calendario de competencias.

El entrenamiento psicológico debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las áreas físicas, técnicas y táctico/estratégica.

Como menciona Díaz, (2001), esta preparación se traduce en la incorporación de programas de entrenamiento psicológico que optimicen el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia.

Dichos programas de entrenamiento psicológico deberán identificar las variables psicológicas involucradas en cada disciplina deportiva, entendiendo como variables, aquellos aspectos psicológicos desarrollados durante el entrenamiento con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo de los participantes.

Estas deberán ser desarrolladas de acuerdo al deporte y a la etapa de entrenamiento y entre las más desarrolladas se encuentran la motivación, atención, concentración, visualización, manejo de estrés, tolerancia a la frustración, ansiedad, auto-control, etc.

Una vez identificadas las variables psicológicas involucradas en cada deporte, y de acuerdo a cada etapa, se pueden plantear objetivos a desarrollar.

Cabe mencionar que estas variables, se presentan no solo en los deportistas de elite o con un proceso sistemático, sino también en todo practicante de alguna actividad física, aunque los objetivos son diferentes, ambos buscan la mejora en el rendimiento, uno por un lado buscando la competencia y los resultados , el otro buscando beneficios en la salud.

Por ello el rol del psicólogo del deporte, no debe limitar su labor a la preparación psicológica de los deportistas de elite, sino que también debe estudiar las diferentes interacciones que se dan en las situaciones deportivas y preocuparse por el bienestar de todas aquellas personas que practican o intervienen en el deporte.

Como advierte Dishman (1983), la *Psicología del Deporte* no puede ser evaluada exclusivamente en términos de lo que los psicólogos deportivos hacen (tanto desde un modelo profesional como académico) o lo que deberían hacer (desde perspectivas legales o éticas), sino de lo que *pueden* hacer, defendiendo la necesaria reciprocidad entre la búsqueda de soluciones prácticas y los intentos teóricos de explicación.

Menciona Riera (1985). “lo verdaderamente importante es que el psicólogo del deporte tenga la formación adecuada para abordar la explicación de las complejas relaciones que se dan en el deporte, para desarrollar metodologías específicas que aumenten la fiabilidad y la validez de sus juicios, y para discernir el tipo y profundidad de su intervención en la modificación de dichas relaciones”, p. 80).

La formación adecuada del psicólogo del deporte, no solo depende del conocimiento del comportamiento humano (desde el punto de vista clínico), de personalidad o de salud mental, sino además de conocer los diferentes deportes y sus características, debe conocer y manejar medios y métodos de entrenamiento para el desarrollo de capacidades físicas, sistemas energéticos, cargas de trabajo, de metodología del entrenamiento, de elaboración de planes de trabajo escrito y gráfico, de unidades de entrenamiento, de microciclos, mesociclos y macrociclos, etc.

Con esta formación le permite al psicólogo del deporte, incidir de mejor manera en el proceso de entrenamiento y al conocer y diferenciar las características del tipo de deporte, mejorar el rendimiento deportivo tanto del atleta como del equipo.

Está claro que el campo de aplicación y desarrollo del Psicólogo del Deporte, es muy amplio, desde etapas tempranas de desarrollo humano (infancia, adolescencia, etc.), pasando por la actividad recreativa, el amateur y profesional.

En cualquiera de estas etapas, hay un planteamiento de objetivos, y un común necesario, es el lograr cumplir con estos.

Los beneficios son alcanzados o valorados de acuerdo al cumplimiento de estos, desde pérdida de peso, mejora en la apariencia física, mejora en la autoestima y beneficios en la salud, hasta la obtención de un campeonato.

La actuación de los psicólogos en los resultados deportivos suele adscribirse a un determinado enfoque de trabajo. Cada enfoque tiene sus resultados específicos, de conocimiento general y que los delimita porque tienen bien claro su objeto de estudio.

Se considera que en muchas ocasiones es necesario utilizar enfoques con un amplio margen de intervención, retomar técnicas y métodos que como lo describe el enfoque ecléctico, sería el resultado de combinar inteligentemente lo mejor de cada enfoque. En lugar de creer que “todo se vale”, se trata de rescatar los aspectos más positivos de las orientaciones.

Por último, el qué hacer con este producto llamado Psicólogo del deporte. Cómo ofrecer, el servicio de la psicología del deporte, quizá este tema de vender un producto o servicio, sea motivo de una tesis de investigación, en el caso del psicólogo recién egresado, las expectativas profesionales no son tan claras y más cuando la experiencia profesional es escasa o nula, cómo le hacemos para promocionar esta posibilidad.

Esto quiere decir que no sólo hay que saber *elaborar* un buen producto (psicólogos del deporte debidamente formados), sino que también hay que saber *vender* ese producto a los equipos, federaciones, clubes, gimnasios, deportistas y demás personas o entidades relacionadas con el mundo del deporte.

Como comenta Dosil (2003), el desconocimiento y la falta de información acerca del trabajo que el profesional de la psicología puede llevar a cabo con los deportistas, entrenadores, árbitros y directivos es lo que ha frenado, en muchos casos, su participación en el mundo del deporte. La solución puede estar, continúa este autor, en utilizar un sistema de *marketing* adecuado.

Sin embargo, a pesar de la solidez de esta premisa mercantil, el *marketing* ha sido uno de los recursos más descuidados a lo largo de la historia de la *Psicología del Deporte*, hecho que, sin duda, ha perjudicado la incorporación del psicólogo deportivo al ámbito aplicado.

Referencias

Referencias

- Alberti, R. E. y Emmons, M. L. (1978) *Your perfect right: A guide to assertive behaviour*. San Luis Obispo, California: Impact.
- Antonelli, F. y Salvini, A. (1978) *Psicologia dello sport*. Roma: Lomdo Editor.
- Antonelli, F.; Salvini, A. (1978). *Psicología del deporte*. Miñón. Valladolid.
- Ardá, T., & Anguera, M. (1999). Observación de la acción ofensiva en fútbol 7. Utilización del análisis secuencial de la identificación de patrones de juego ofensivos. En Angueram M. (Coord). *Observación en deporte y conducta cinético motriz. Aplicaciones*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15 (1), 12-25.
- Balaguer, I. (1993). Entrenamiento psicológico. En M. Crespo (Coord.). *Tenis*, 2 Tomos. Comité Olímpico Español.
- Balaguer, I (ed) (1994). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Valencia: Albatros.
- Balaguer, I. & Castillo, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. En I Balaguer (Dir.). *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. Ed. Albatros Educación. Valencia. (pp.307-344).
- Balaguer, I. (1996). Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis. *Apunts Educació Física i Esports*. 44-45, 143-154.
- Balaguer, I. (2000). La preparación psicológica en el Tenis. En Dosil (ed). *El Psicólogo del deporte: asesoramiento e Intervención*. Madrid: Síntesis.
- Balaguer, I. (2002). La preparación psicológica en el tenis. En J. Dosil (Ed.). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Ed. Síntesis. Madrid.
- Barberá, E. (2000) "Marco conceptual e investigación de la motivación humana", *Motivación y Emoción* (1): 23-36,
- Bayer, C. (1994). *La enseñanza de los deportes colectivos*. Barcelona: Hispano- Europea.
- Behncke, L. (2004) *Mental Skills Training For Sports: A Brief Review*. Athletic Insight, Inc.
- Betancor, M. (1999). *Bases para la formación del árbitro de baloncesto*. Tesis doctoral. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria, España.

- Boixados, M. Et al (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 7, nº 52, pp. 295-310.
- Bompa, T. (1993) *Theory and Methodology of Training the to athletics Performance*. Publishing Company. Iowa/Hunt, 1993.
- Borge, J. y J. Mirow, (1984) *Microciclos y metodología de entrenamiento*. Escuela de Deporte, Roma, 1984.
- Borrás, E. (2001) *Psicología del Deporte en el Tenis: experiencias prácticas*. *Revista de Actualidades de la Psicología del Deporte*, Número 3, Artículo 22.
- Boterrill, C. (1980) *Psychology of coaching*. En M. Suinn (ed.) *Psychology in sport: methods and applications*. Minneapolis: Burges.
- Brignani, D. (1989). *Metodologia per l'allenamento dell'attenzione nella pallavolo*. Tesis ISEF dell'Aquila e Scuola dello Sport di Roma.
- Buceta, J. M. (1992) "Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino", *Psicología del Deporte* (2), 69-87.
- Buceta, J. M. (1994). *La intervención psicológica para la optimización del rendimiento*. En J. Gil & M. A. Delgado (eds.) *Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Siglo XXI.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. (1999). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo*. España: UNED.
- Buceta, J. M. (2002). *Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid*. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), 83-110.
- Burke, K. (2002) *Sport psychology library: basketball*. Morgantown, WV: FIT.
- Butt, D. (1979) *Who is doing what: a viewpoint on psychological treatments for athletes*. En P. Klavara & J. Daniel (eds.) *Coach, athlete and the sport sychologist*. Toronto: University of Toronto.
- Cagigal, J M. (1974) *Psicología del deporte. ¿Psicología de qué?* *Citius, altius, fortius*, nº 16, pp. 123-157.
- Cantón, E. (2002) *El área profesional de la psicología del deporte*. En J. Dosil (ed.) *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.

- Caracuel, J. C. (1993). Relaciones entre psicología básica y psicología del deporte: Una interacción fructífera. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 46 (3), 339-346.
- Caracuel, J. C., Pérez, E., Morilla, M. y Arranz, J. (1999) Observación y registro de la conducta deportiva mediante herramientas computarizadas: una propuesta mejorada para el fútbol, fútbol de sala, baloncesto y tenis. En: *La Psicología del Deporte en España al final del Milenio*. Ed. Universidad de las palmas de Gran Canaria, España pp.159-166
- Carron, A. V. & Grand, R. R. (1982). *Team climate questionnaire: Form B*. London, Ontario: Faculty of Physical Education, University of Western Ontario.
- Castelo, J. (1994). *Fútbol. Modelo técnico-táctico do jogo*. Lisboa: edicoes FMH
- Cernuda, A. (1992) Presente y futuro de la psicología del deporte profesional. *Papeles del psicólogo*, nº 54, pp. 56-57.
- Chivite, M. (1997). El entrenador-profesor. En BONÉ, A. (Coord). *Manual del técnico deportivo*. Primer Nivel. Cepid. Zaragoza.
- Cogan, K. (2000) *Sport psychology library: gymnastics*. Morgantown, WV: FIT.
- Cohen, R. (1998). Principios fundamentales para una escuela integral de fútbol base. *Training fútbol* , nº 25, pp. 30-41.
- Corbin, C. B., Nielsen, A. B., Bordsdorf, L. L. & Laurie, D. R. (1987). Commitment to physical activity". *International Journal of Sport Psychology*, 18, 215-222.
- Cox, R. (1985) *Sport psychology: concepts and applications*. Dubuque: William C. Brown.
- Crespo, M.; Balaguer, I. (1994). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. En Balaguer, I. (Dir). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Albatros Educación. Valencia.
- Crespo, M. (1998). Entrenamiento psicológico en la cancha. En *Workshop Centroamericano para Entrenadores de Tenis*. Guatemala. Crespo, M. & Miley, D. *Manual para Entrenadores Avanzados*. ITF Ltd. Londres.
- Cruz, J. (1993) "El asesoramiento y la intervención psicológica en deportistas olímpicos", *Psicología del Deporte* (2),
- Cruz, J. (1995) *Psicología del deporte en España: estado actual y perspectivas de futuro*. *Revista de Psicología General y Aplicada*, nº 48, pp. 5-13.
- Cruz, J. (1995). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En Cruz, J. (Ed). *Psicología del deporte*. Síntesis Psicología. Madrid.

- Cruz, J. Et Al (1996). ¿Existe un deporte escolar? Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, nº 9 y 10, pp. 111-132.
- Cruz, J. (1997) *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis.
- Cruz, J. (1997): “Psicología del deporte. Historia y propuestas de desarrollo”, en Cruz, J. (ed.): *Psicología del deporte*, Madrid, Síntesis.
- Cruz, J. (Ed.). (1997). *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis.
- Danish, S. & Hale, B. (1981) Toward an understanding of the practice of sport psychology. *Journal of Sport Psychology*, nº 3, pp. 90-99.
- D’Augelli, A. (1981) Healthy eating: A human development intervention perspective. *Journal of Nutrition Education*, nº 13, pp. 54-58.
- Davies, D. (1991). *Factores psicológicos en el deporte competitivo*. Ancora. Barcelona.
- Davis, J. (1988). Strategies for managing athletes jet lag. *Sport Psychologist*, 1 (2), 154-160.
- Díaz, J. (2003) *Psicología de los bolos*. Cantabria: Federación Cántabra de Bolos.
- Di Lorenzo, R.; Saibene, G. (1996). *Teaching Basketball*. F.I.B.A.
- Dishman, R. (1983) Identity crises in North American Sport Psychology: Academics in professional issues. *Journal of Sport Psychology*, nº 5, pp. 123-134.
- De la Vega. M. & Martin. G. (2005) “Una propuesta sistemática de desarrollo del proceso de evaluación psicológica en el trabajo aplicado al fútbol”. Universidad Autónoma de Madrid.
- De La Vega, R., (1999). Tesina de Investigación "Reflexión sobre la acción motriz en el golpeo con el interior en fútbol". (Pendiente de publicación).
- De La Vega, R., Moreno, A. (2000). "El proceso de reflexión y toma de conciencia como herramienta facilitadora del rendimiento en el fútbol". *INFOCOES*,1, 28-58.
- Del Valle, F& Hernandez, M (2010) “Efecto De Una Intervención Psicológica Breve Sobre La Ejecución Futbolística Profesional”. Programa de doctorado, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Del Valle, S. (1999). *La autorregulación de una acción motriz: el equilibrio invertido*. Tesis doctoral no publicada. Facultad de Psicología. Madrid: U.A.M.

- Díaz Eyzaguirre, C. (2001) Manual de Psicología Aplicada al Deporte. Instituto Nacional, Santiago, Chile.
- Díaz Eyzaguirre, C. (2001) Manual de Psicología Aplicada al Deporte. Instituto Nacional, Santiago, Chile.
- Díaz García, J. (1992). La dirección de equipo. En AA.VV. Voleibol. Comité Olímpico Español. Madrid.
- Díaz García, J. (1993). Voleibol. Un programa de escuelas deportivas. Servicio de Deportes de la Diputación de Cádiz.
- Dick, F. (1998) "Periodización del año del atleta". Aptitud Física y Salud. Sao Paulo, 1998.
- Dosil, J. (2001) La psicología del deporte desde el ámbito aplicado. En J. Dosil (ed.) Aproximación a la psicología del deporte. Ourense: Gersam.
- Dosil, J. (2002) El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis.
- Dosil Dias, Joaquin (2002) Psicología y Rendimiento Deportivo -Edic. Gersam- España.
- Dosil, J. (2003) 20 claves para afrontar el futuro de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte en España. Revista de Psicología General y Aplicada, nº 56 (4), pp. 407-412.
- Dosil, J. (2003) A modo de introducción: visión diacrónica de la psicología del deporte en España. Revista de Psicología General y Aplicada, nº 56 (4), pp. 407-412.
- Dosil, J. y González-Oya, J. (2003) Tendencias de la investigación en psicología de la actividad física y del deporte. EduPsykhé, Revista de psicología y psicopedagogía, nº 2 (2), pp. 147-164.
- Dosil, J. (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw- Hill.
- Drauchke, K. Et Al (1994). El entrenador de voleibol . Paidotribo. Barcelona.
- Duda, J.L. (1989). "Relationship between task and ego orientation and the perceived of sport among high school athletes". Journal of Sport & Exercise Psychology, 11, 318-335.
- Eberspächer, H. (1995): Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas, Zaragoza, Inde.
- Eraña, I. (1996). Intervención psicológica en Tenis. Apuntes de Intervención psicológica en deportes individuales del Master de Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UNED. Manuscrito no publicado.

- Feldman, R. (1995) *Psicología con aplicaciones para iberoamérica*. México: McGraw-Hill.
- Feltz, D.L. (1989) Theoretical research in sport psychology: from applied psychology toward sport science. En J. Skinner, C. Corbin, D. Landers, P.
- Feltz, D. y Kontos, A. (2002) The nature of sport psychology. En T. Horn (ed.) *Advances in Sport Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Fenz, W. D. (1975). Strategies for coping with stress. In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.) *Stress & Anxiety*, vol. 2, Washington; Hemisphere and Publishing Corporation.
- Ferraro, T. (2004) *Is Sports Psychology Mailing the Athlete?* Athletic Insight, Inc. Humara, Miguel (2001) *The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective*. Athletic Insight, Inc.
- Fierro, G. (2002). Variables relacionadas con el éxito deportivo en ligas NBA y ACB de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (2), 247-258.
- Fiser, L. (1980) *Carreras atléticas de fondo y medio fondo*. Ed. Pax – México, México, 1980.
- Fonseca, A. (2000) La psicología del deporte en Portugal: de los años noventa hacia el futuro. *Revista de Psicología del Deporte*, nº 9 (1-2), pp. 95-105.
- Forteza, A. (1999) *Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación*. Korneki Editorial Colombia, 1999.
- Gambetta, V. (1990) *Nueva tendencia de la teoría del entrenamiento*. Escuela del Deporte, Roma 1990.
- García Más, A. (1997) La psicología del deporte y sus relaciones con otras Ciencias del Deporte. En F. Guillén (ed.) *La psicología del deporte en España al final del Milenio*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. *Psicología del Deporte: concepto, utilidad y fines* 103.
- García Manso. J. M. y otros. (1996) *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Ed. Gymnos. España, 1996.
- Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. (1984). *Rendimiento Máximo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Garganta, J. (1997). *Modelacao táctica do jogo de futebol. Estudo da organizao da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tesis doctoral no publicada. Porto: Universidade de Porto.

- Geisler, G., & Leith, L. M. (2007). Estados motivacionais de jogadores de futebol no Canadá, Alemanha e Japão na perspectiva da teoria dos reversos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 1(1), 1-19.
- Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Gil, J. (1991) *Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de elite*. Valencia: INVESCO.
- Gil, J. y Delgado, M. (1994) *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. Madrid: Siglo XXI.
- Gill, D. (2000) *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Giam, K. Chook & K. Teh (eds.) *Proceedings of the VII Congress in Sport Psychology*. Singapore: Sports Council.
- Glad, W. & Beck, C. (1999) *Focused for golf*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Gomá, A. (1996). *Manual del entrenador de fútbol moderno*. Paidotribo. Barcelona.
- González, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid. Editorial Biblioteca Nueva.
- González, L. (2001) “Autovaloración y pretensiones. Elementos de alto nivel regulador para el deportista”, *Revista Digital*, Buenos Aires, 7(4), octubre.
- González Badillo, Juan José (1995). Los tests de campo y su utilidad en la planificación del entrenamiento. En Varios autores. *Novedades en entrenamiento deportivo*. Las Palmas de Gran Canaria. Escuela Canaria del Deporte: Dirección General de Deportes. pp: 108-128.
- González-Oya (2004). *Evaluación de las habilidades psicológicas de los árbitros de fútbol*.
- Gonzalves, C. (1996). Valores en el deporte infantil y juvenil: los puntos de vista de los educadores. *AIESEP. Boletín informativo*, nº 52, pp. 6-7.
- Guimaraes, J. (1998). Crianças e formação desportiva. *Treino Deportivo*. Ano 1, 3ª serie, outubro, pp. 3-10. Portugal.
- Greenspan, M. & Feltz, D. (1989) *Psychological interventions with athletes in competitive situations: a review*. *The Sport Psychologist*, nº 3, pp. 219-236.
- Gréhaigne, J. F. (2001). *La organización del juego en el fútbol*. Barcelona: INDE

- Grosser, M. y N. Zimmerman. (1990) Principios del entrenamiento deportivo. Ed. Mtnez. Roca, México, D.F. 1990.
- Grosser, M. y P. Bruggemam. (1990) Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Técnicas deportivas. Ed. Mtnez. Roca, México, D.F., 1990.
- Gutiérrez Calvo, M. y M. D. García González: (2000) “Ansiedad y cognición: Un marco integrador”, R.E.M.E. 3 (4),.
- Halliwell, W. (1990). Providing sport psychology consulting services in professional Hockey. *Sport Psychologist*, 4, 369-377.
- Hanin, Y. (1992) Social psychology and sport: communication processes in top performance teams. *Sport Science Review*, nº 1 (2), pp. 13-28.
- Harre, D. (1988) Teoría del entrenamiento deportivo. Ed. Científico técnica. La Habana, 1988.
- Harrison, R. & Feld, D. (1979) The professionalization of sport psychology: Legal considerations. *Journal of Sport Psychology*, nº 1, pp. 182-190.
- Hechavarría, M. (2000). “Habilidades y competencias profesionales del técnico de la educación física, el entrenador deportivo y el director del equipo”. Primer Congreso de Diversidad. La Habana, Cuba.
- Heredia, Martha, (1987). “La historia de la Psicología en el deporte”, Apuntes inéditos, Psicología aplicada al deporte, Primer curso de Psicología aplicada al deporte CECESD, UNAM, MÉXICO.
- Hernández, A. (2003) Psicología del deporte: Aplicaciones I (vol. III). Buenos Aires: efdeportes.com.
- Heyman, S. (1987) Counseling and psychotherapy with athletes: Special considerations. En J. May & M. Ashen (eds.) *Sport Psychology: the psychological health of the athlete* (pp. 135-156). New York: PMA Publishing.
- Jacobson, E. (1938) *Progressive Relaxation*. Chicago, Univ. of Chicago Press.
- Konzag, I. (1983). La formazione tecnico-tattica nei giochi sportivi. *Revista di Cultura Sportiva*, 11 (2), 42-47.
- Krause, J. (1994) (Ed). *Coaching basketball*. Masters Press. Indianápolis. USA.
- Larumbe, E. (2001). Entrenamiento de variables psicológicas para los tiros libres. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 89-87.

- Lawther John D. - Psicología del Deporte y del Deportista. Ediciones Paidós - Barcelona - 1987
- Lawther, J. (1972) Sport psychology. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Lazarus, R. (2000) "How Emotions Influence Performance in Competitive Sports", The Sport Psychologist, University of California, Berkeley, 14 (3), 2000.
- Lidor, R. & Henschen, K. (2002) The psychology of team sports. Morgantown, WV: FIT.
- Lidor, R., Morris, T., Bargaxoglou, N. & Becker, B. (2001) The world sport psychology sourcebook. Morgantown, WV: FIT.
- López Cuadra, G. (1968). Manual del entrenador y jugador de los deportes de equipo. Hispano Europea. Barcelona.
- López García, E. y Garcés de los Fayos, E. (2002) Desarrollo histórico de la psicología del deporte. En A. Olmedilla, E. Garcés de los Fayos y G. Nieto (eds.) Manual de psicología del deporte. Murcia: Diego Martín.
- Loehr, J.E. (1990). Providing sport psychology consulting services to professional tennis players. The Sport Psychologist, 4, 400-408.
- Lorenzo, J. (1996) El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Lorenzo, J. (1997) Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the athlete: An exploratory study. Cognitive Therapy and Research, 1, 135-141.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. International Journal of Clinical and Health Psychology, 6 (2), 359-378.
- Martens, R. (1978). Coaches Guide to Sport Psychology. Human Kinetics. Champaign, Ill.
- Martens, R. (1979) About smocks and jocks. Journal of Sport Psychology, nº 1, pp. 94-99.
- Martín, A.M.; Arráez, J.M.; Ambel, L. (1993). La dirección de equipo a nivel escolar. Diputación Provincial de Granada.
- Martín, G. L., & Hrycaiko, D. (1983). Effective behavioral coaching. What's all about? Journal of Sport Psychology, 5, 8-20.
- Martin & C. Wells (eds.) Future Directions in Exercise and Sport Science Research, pp. 435-452. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- Marrero, G y Gutiérrez, C. (2002). Las motivaciones de los árbitros de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), 69-82.
- Matarazzo, J. (1987) There is only one psychology, no specialties, but many applications. *American Psychologist*, October, pp. 893-903.
- Matveev, L. (1990) El entrenamiento y su organización. Escuela de deporte, Roma, 1990.
- Matveev, L. P. (1977) Periodización del entrenamiento deportivo. Madrid: INEF, 1977.
- Matveev, L. P. (2001) Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- McPherson, L., & French, E. (1991). Changes in cognitive strategies and motor skill in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13 (1), 26-41.
- Meichenbaum, D. (1987) Manual de Inoculación del Estrés. Ed. Martínez Roca, Barcelona, España.
- Millman, D. (1979) Whole body fitness: training mind, body and spirit. New York: Crown Publishers.
- Mombaerts, E. (2000). Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador. Barcelona: INDE.
- Montiel, A. (1997). Treinador: técnico e formador. *Treino Desportivo*, Julho 97, p. 11.
- Mora, J.A. ET ALII (2000): Psicología aplicada a la actividad físicodeportiva, Madrid, Pirámide.
- Mora, J. A., García, J., Toro, S., & Zarco, J. A. (1995). Estrategias cognitivas en Deportistas Profesionales. Málaga: Coedición SPICUM y Dirección General de Deportes.
- Mora, J. A., García, J., Toro, S., & Zarco, J. A. (2000). CECD. Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas. Madrid: TEA Ediciones.
- Mora, J. A., Zarco, J. A., & Blanca, M. J. (2001). Atención-Concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 49-65.
- Morgan, W. (1989) Sport psychology in its own context: a recommendation for the future. En J. Skinner, C. Corbin, D. Landers, P. Martin & C. Wells (eds.). *Future Directions in Exercise and Sport Science Research*, pp. 97-110. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- Murcia, N. (1993). Hacia una escuela de formación deportiva con enfoque humanista. *Kinesis, revista de Deporte y E.F.*, nº 10, pp. 17-20.
- Murguía, G., Hechavarría, M., Egry, L. & Islas, C., et al. (1994). El significado de “Ser Campeones” en el Fútbol Profesional y sus Implicaciones. Pachuca de Soto, Hidalgo, México: Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte.
- Murguía, G. (2001). Impacto del fútbol en la sociedad mexicana. México: Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte.
- Murguía, G., Islas, C. & Valdés, J. L. (2001). Impacto del fútbol en la familia mexicana. Primer Congreso de Fútbol efectuado en la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte, Pachuca de Soto, Hidalgo, México.
- Murguía, G. & Hechavarría, M. (2004). Caracterización del árbitro de fútbol mexicano. Pachuca de Soto, Hidalgo, México: Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte.
- Murguía, G. (2006), desarrolló una investigación sobre la “elaboración y estandarización de un instrumento de medición del autocontrol de los árbitros de fútbol mexicanos”. Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte, México.
- Murray, J. (1999) *Smart skiing: how to play and win the mental game*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Navarro Valdivieso, F. y Villalba Cabrera, F. (2005) Observación Sistemática en Natación del Estilo Crol Nivel III: “Tecnificación”. Programa Guía.
- Navarro, F. (2000) Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Modulo 2.1.1. Master en ARD. UAM-COE. 2000.
- Nitsch, J. (1989) Future trends in sport psychology and sport sciences. En C.
- Nideffer, R. M. (1980). Attentional Focus-Self-Assessment. En Suinn, R. *Psychology of Sports Methods and applications*. Burgess Publishing Company Mineapolis. Minesota. (281-290).
- Nideffer, R. M. (1976). *The inner athlete: Mind plus Muscle for winning*. Nueva York: Thomas Crowell.
- Nideffer, R. M. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. En J. M. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Nieto, G., & Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de elite: Un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 127-142.

- Nieva, L. F (2002) “Confiabilidad y valides del Inventario de Rendimiento Psicológico de James E. Loehr.
- Noce, F., & Samulski, D. M. (2002). Análisis del estrés psíquico en colocadores brasileños de voleibol de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(1), 137-156.
- Oliva, J. (2002) “Características Psicológicas de la Personalidad de los Peloteros de primer nivel de C. Habana durante su desempeño”. ISCF. C. Habana.
- Oliva, J. (1995) “Tratamiento de los Trastornos del Sueño en peloteros de primer nivel de C. Habana. ISCF. C. Habana.
- Oliva, J (1998) Importancia del rendimiento Psicológico en el desempeño del árbitro de fútbol. Asociación Mundial de Universidades para estudios científicos sobre el fútbol (AMUECFUT)
- Ortín, F. J. (2003). La utilización de registros para la mejora del comportamiento táctico en deporte de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 95- 106.
- Ozolin, N. (1989) Sistema contemporáneo de entrenamiento. Ed. Científico Técnico, Habana, 1989.
- Palmi, J. (1989) Algunas conclusiones sobre técnicas de intervención en psicología del deporte. En Actas III Congreso nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, (pp.109-119). Pamplona: FEAPAFD.
- Passos, P., & Gouveia L. (1999). Entrenamiento en imaginiería con motociclistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (1), 133-146.
- Pérez, G. (1995). Planes de competición. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1) 77-94.
- Pérez Pérez, J. L. (1993).: Experiencias, Consideraciones y Resultado del trabajo en el atletismo con discapacitados visuales.
- Pérez Pérez, J.L. (1994).: La Maestría Pedagógica: sus vínculos con el perfeccionamiento del trabajo de los entrenadores de Atletismo con los discapacitados visuales. II Premio Anual de Educación Física.
- Pérez Pérez, J.L.; González Barroso, A.Y. (1996).: Proyecto de perfeccionamiento del programa de Educación Física para la Escuela Especial de niños ciegos y deficientes visuales “Fructuoso Rodríguez”, de Villa Clara. T.D. Planificación del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos, España, 1996.
- Pérez, G. (2000) Disgresiones sobre el afianzamiento y madurez de la psicología del deporte aplicada a los deportistas de rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, nº 9 (1-2), pp. 177-181.

- Philip Kotler, el padre del Marketing moderno.». Consultado el 5 de junio de 2008.
Kotler, Philip; Gary Armstrong, John Saunders, Veronica Wong (2002). «Capítulo ¿Qué es Marketing?». Principles of Marketing (3ª edición europea edición). Essex (Inglaterra): Prentice Hall. ISBN 0-273-64662-1.
- DRAE. «marketing». Consultado el 5 de junio de 2008.
«marketing», en *Diccionario panhispánico de dudas*. Real Academia Española(2005).
- Platonov, V. N. (2000)El concepto de la periodización del entrenamiento y el desarrollo de una teoría del entrenamiento. INFOCOES, v. 5, n. 1, p. 87-93, 2000.
- Platonov, V. N. (1995) El entrenamiento deportivo, teoría y metodología. 4. ed. Barcelona: Paidotribo. 1995.
- Prata, C. (1998). Treinador de jovens. Ideas, formação, problemas. Treino Deportivo. Ano 1, 3ª serie, outubro, pp. 15-20. Portugal.
- Puig, N. (1990). Programas de preparación psicológica: un ejemplo. Actas de las VI Jornadas de la Associació Catalana de Psicologia de l' Esport (pp.58-61). Esplugues, ACPE
- Puig, N. (1990). Programas de preparación psicológica: un ejemplo. Actas de las VI Jornadas de la Associació Catalana de Psicologia de l' Esport (pp.58-61). Esplugues, ACPE.
- Renom, J. y Violán, J. (2002) Entrenamiento psicológico en vela. Barcelona: Paidotribo.
- Ribeiro da Silva, A. (1970) Psicologia esportiva e preparo do atleta. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas.
- Riera, J. (1985) Introducción a la Psicología del Deporte. Ed. Martínez Roca, Barcelona, España.
- Riera, J. (1985) Introducción a la psicología del deporte. Barcelona: Martínez Roca.
- Riera, J. y J. Cruz: (1991) Psicología del Deporte. Aplicaciones y Perspectivas. Editorial Martínez-Roca, Barcelona, 1991.
- Riera, M. (1996) Entrenamiento psicológico para el control de los estados emocionales de tensión y frustración, Tesis de maestría, 1996.
- Riera, J. (1985). Introducción a la psicología del deporte. Barcelona: Martínez Roca.
- Roca, J. (1996) La teoría en la psicología aplicada a l'educació física i l'esport. Apunts: Educació Física i Esports, nº 43, pp. 7-12.

- Rodríguez, D., Wigfield, A., & Eccles, J. (2003). Changing competence perceptions, changing values: Implications for youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15 (1), 67-81.
- Rodrigues, J. (1997). Os treinadores de sucesso. Faculdade Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.
- Rodríguez, M. C., & Montoya, J. C. (2006). Entrenamiento en la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(1), 99-112.
- Roffé, M. (1999) *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Romero, A (2005) “La Concentracion en el Futbol Sala”.
- Rubio, M. (2006) “los poderes del árbitro” <http://www.audaf.com.uy/articulos>.
- Rubio, M. (2006 - 2007) “consejos y recomendaciones” dejen que su personalidad a su trabajo en el campo de juego! <http://www.audaf.com.uy/articulos>.
- Ruiz, L. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 235-248.
- Ruiz Pérez, L.M.; Martínez, C. (1992). El entrenador de fútbol como profesor: consideraciones en torno a la eficiencia en la enseñanza del deporte con los jóvenes. En AA.VV. *Ciencia y técnica del fútbol* . Real Federación Española de Fútbol. Madrid.
- Sagredo, C. y De Diego, S. (2000) *El juego del golf a bola parada*. Madrid: Tutor.
- Salas, O. (1992). 50 años de experiencia como director técnico en el basquetbol chileno. Italiana Ltda. Santiago de Chile.
- Salmela, J. (1992) *The world sport psychology sourcebook*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Sánchez Acosta M. E. (2005) “psicología del entrenamiento y la competencia deportiva”. Editorial deportes La Habana, 2005.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). Organización y gestión de recursos humanos en el deporte. “Apuntes del Master Universitario en Psicología del Deporte”. C.O.E. y Universidad Autónoma de Madrid.
- Sánchez, X., & Lejeune, M. (1999). Práctica mental y deporte: ¿Qué sabemos después de casi un siglo de investigación? *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 21-37.
- Selder, D. & Frey, R. (1998) *Smart skiing: mental training for all ages and levels of skill*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Selujanov, V. N. (1999) La clasificación científica-histórica del concepto de la periodización del entrenamiento y su crítica. INFOCOES, v. 4, n. 1, p. 89-91, 1999.
- Silva, J. (1984) Personality and sport performance: controversy and challenge. En J. Silva & R. Weinberg (eds.) Psychological foundations of sport. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Singer, R. (1980) Sports psychology: an overview. En W. Straub (ed.) Sport Psychology: an analysis of athlete behavior. Ithaca: Movement.
- (1985) El aprendizaje de las acciones motrices del deporte. Barcelona: Hispano Europea.
- Singer, R. y Burke, K. (2002) Sport and Exercise Psychology: A positive force in the new Millennium. En J. Van Raalte y B. Brewer (eds.) Exploring sport and exercise psychology. Washington, DC: American Psychological Association.
- Singer, R., Tennant, L. & Murphy, M. (1993) Handbook of research on sport psychology. New York: MacMillan.
- Singer, R., Hausenblas, H. & Janelle, C. (2001) Handbook of sport psychology. New York: John Wiley & Sons.
- Sleet, D. (1973) Sport psychology. En Trabajos Científicos III Congreso Mundial de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte. Tomo III, pp. 102-109. Madrid: INEF. Psicología del Deporte: concepto, utilidad y fines
- Smith, R. & Smoll, F. (1991) Sports as natural laboratory for psychological research and intervention. En K. Vraig et al. (eds.) Psychology, sport and health promotion. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Spink, K.S. (1988). Facilitating endurance performance; The effects of cognitive strategies and analgesic suggestions: The Sport Psychology, 2, 97-104.
- Spink, K.S. (1990). Collective efficacy in the sport setting. International Journal of Sport Psychology, 21, 4, 380-395.
- Starkey, D. B. et. al. (1994) . One set of strength training is as good as three. Med. Sci. Sport Exerc. V. 26. n. 5, 1994. supl. 651.
- Stocker, G. Et Al (1983). Basquetebol sua prática na escola e no lazer. Ao livro técnico S.A. Rio de Janeiro.
- Theodorescu, L. (1997) El entrenamiento diario fraccionado. Rev. Entrenamiento Deportivo, v. 10, n. 4. p. 19-24, 1997.
- Thomas, J. (1980) Half a cheer for Rainer and Daryl. Journal of Sport Psychology, nº 2, pp. 266-267.

- Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoría e metodología nos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizonte.
- Tretilova, T. A., & Rodimiki, E. M. (1979). Investigation of emotional state of rifle shooters. *Theory and Practice of Physical Culture*, 39, 5-28.
- Tschiene, P. (1997) Teoría del entrenamiento: clasificación de las cargas y modelos de los métodos de entrenamiento según el criterio de adaptación. *INFOCOES*, v. 2, n. 1 p. 74-83, 1997.
- Tortosa, F. y Vera, J. (1998) Historia e historiografía de la psicología. En F. Tortosa (ed.) *Una historia de la psicología moderna*. Madrid: McGraw Hill.
- Ungerleider, S. (1996) *Mental training for peak performance*. Pennsylvania: Rodale Press.
- VALDES, H.M. (1996): *La preparación psicológica del deportista*, Zaragoza, Inde.
- VALDES, H.M. (1998): *Personalidad y deporte*, Zaragoza, Inde.
- Vargas, E. & Blanco, R (2010) "La Intervención Psicológica En El Deporte Organizado: Un Instrumento Para La Detección De Necesidades". Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C. /Centro Regional de Investigación en Psicología. México.
- Valey, R.S (1986). "Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and development". *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Velásquez, M. T., & Guillén, N. (2007) Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances Latinoamericanos de Psicología*, 25 (2), 112-125.
- Verjoshanki, (1990) *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*, Editorial Martínez Roca, Barcelona, 1990.
- Verchoshanskij, Y. (1996) Principios para una organización racional del proceso de entrenamiento dirigido a desarrollar la velocidad. *Cuadernos de Atletismo*, v. 37, p. 127-137, 1996.
- Verkhoshansky, Y. (2002) *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*.
- Villamarín, F., Maurí, C y Sanz, A. (1998). Competencia percibida y motivación en la iniciación en la práctica del Tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 41-56.
- Viru, A. (1996) Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento. *Rev. Entrenamiento Deportivo*, v. 9, n. 2, p. 6-11, 1996.

- Voight, M. (2005). Integrating mental-skills training into everyday coaching. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 7(3), 38-47.114.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel (original, 1995).
- Whiting, H.T. (1974) Sports psychology in perspective. En J. Brooke (ed.) *British proceedings of sport psychology* (pp. 1-11). Salford: The British Society of Sport Psychology.
- Wiggins, D.K. (1984) The history of sports psychology in North America. En J.M. Silva y R.S. Weinberg (eds.) *Psychological foundations of sport*, pp. 9-22. Champaign: Human Kinetics.
- Williams, J.M. (1991) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams, J. & Straub, W. (1991) *Psicología del deporte: pasado, presente y futuro*. En J. Williams (ed.) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams, J.; Wilson, S.(1998). *Coaching and playing*. Masters Press. Indianápolis. USA.
- Zintl, F. (1991) *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.