



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Aspectos a considerar en el entrenamiento psicológico para deportistas

T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

Rodrigo Esteban Laborie Oviedo

Director: Lic. Antonio Rosales Arellano
Dictaminadores: Mtro. Rosendo Hernández Castro
Dr. Héctor Octavio Silva Victoria





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Dedicatorias

Este trabajo es un símbolo, no sólo de la culminación de mi licenciatura sino también, de un gran paso en mi desarrollo personal. Pero si bien el protagonista en este proyecto fui yo, estoy seguro de que el camino hubiera sido muy distinto y hubiera tenido un final muy diferente si no hubiera estado acompañado de personas tan especiales como las que estuvieron a mi lado y confiaron en mí en todo momento, a pesar de que muchas veces yo no lo hice.

A mi familia...

A mis padres, Juan Antonio y Hortensia, y a mis hermanos, Juan y Jorge, por ser mis más grandes admiradores, animadores y patrocinadores en esta empresa, y por darme su amor, paciencia y apoyo incondicional durante cada día. Con ellos comparto el crédito de este y todos los logros que he tenido.

A mis amigos...

Andrés, Edgar, Edgar Rodrigo, Luis y Ricardo, quienes se han ganado mi cariño y aprecio al haber hecho mucho más ameno mi camino. Han sido un ejemplo y siempre estuvieron ahí para tenderme la mano y no dejarme renunciar.

Adradecimientos

A mis apreciados coordinadores, colegas y amigos, Antonio Rosales Arellano, Rosendo Hernández Castro, y Héctor Octavio Silva Victoria, cuyas inmensas aportaciones en mi formación académica y en el desarrollo de este proyecto son invaluableles, habiéndome brindado mucho más que mero conocimiento, y a quienes guardo una profunda admiración y respeto.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, y a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala por cobijarme y brindarme todas las herramientas necesarias en mi trayectoria académica.

A la luz de la luna se ve más que en la neblina.

Sherlock Holmes

ÍNDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2
Capítulo 1. Psicología del Deporte.....	9
1.1 Historia.....	9
1.1.1 Período de 1895-1920.....	10
1.1.2 Período de 1921-1938.....	10
1.1.3 Período de 1939-1965.....	11
1.1.4 Período de 1966-1977.....	12
1.1.5 Período de 1978-2000.....	13
1.1.6 Período de 2000-a la actualidad.....	15
1.2 Definición.....	16
1.3 Funciones.....	20
1.3.1 Función científica.....	22
1.3.2 Función aplicada.....	24
Capítulo 2. Entrenamiento Psicológico en el Deporte.....	30
2.1 Modelos, programas y propuestas de entrenamiento psicológico.....	34
2.1.1 Algunas aclaraciones sobre los modelos.....	35
2.1.2 Guía para el Entrenamiento Mental de Atletas.....	36
2.1.3 Los Siete Pasos para el Rendimiento Cumbre.....	36
2.1.4 Programa Educativo de Habilidades Psicológicas.....	37
2.1.5 Modelo de Unestahl.....	37
2.1.6 Propuesta de Loher.....	37
2.1.7 Programa de Entrenamiento Psicológico de González.....	38
2.1.8 Propuesta de Palmi.....	39
2.1.9 Individual Zones of Optimal Functioning Model: IZOF.....	40
2.1.10 Modelo Piramidal de la Excelencia Atlética.....	40
2.1.11 Resonance Performance Model: RPM.....	41

2.1.12 Modelo de Morris y Thomas.....	41
2.1.13 Peak Performance Model: PPM.....	42
2.1.14 Integrative Model of Human Performance: IMHP.....	42
2.1.15 Modelo de Habilidades Mentales para Atletas y Entrenadores.....	43
2.1.16 5Cs Coaching Efficacy Programme.....	43
2.1.17 La Rueda de la Excelencia.....	44
2.1.18 Propuesta de Roffé.....	44
2.1.19 Propuesta de Giesenow.....	45
2.1.20 Modelo de 10 pasos para lograr la fortaleza mental.....	45
2.1.21 Propuesta de Jiménez y Vázquez.....	46
Capítulo 3. Variables Condicionantes del Entrenamiento Psicológico en el Deporte..	48
3.1 Variables relativas al atleta.....	48
3.2 Variables relativas a la disciplina deportiva.....	53
3.3 Variables relativas al entrenamiento deportivo.....	55
3.4 Variables relativas a figuras significativas.....	57
3.5 Variables prácticas.....	59
Conclusiones.....	62
Referencias.....	69

RESUMEN

La psicología del deporte actualmente se encuentra en uno de sus mejores momentos, sus servicios son considerados valiosos y cada vez son más solicitados, tiene un gran número de medios especializados de divulgación, cuenta con organizaciones reguladoras, y las ofertas de formación en el área siguen aumentando. Dentro de las funciones que le corresponden, la más destacada es el entrenamiento psicológico. Este consiste en un proceso mediante el cual se pretende desarrollar habilidades y cualidades que faciliten el óptimo desempeño de los atletas. Siendo una tarea tan importante, numerosos psicólogos han realizado diversos modelos y propuestas para que sirvan de guía en esta enmienda, sin embargo existe una gran cantidad de variables que deben ser consideradas y a partir de las cuales debe ajustarse el entrenamiento psicológico para ser realmente efectivo. Estas pueden clasificarse en variables relativas a: el atleta; la disciplina deportiva; el plan de entrenamiento; figuras significativas; y de índole práctica. Identificarlas y exponerlas de manera más detallada es el objetivo principal del presente trabajo. No obstante, se concluye que aún quedan pendientes algunas tareas que deben ser atendidas por los psicólogos del deporte para desempeñarse satisfactoriamente en el campo aplicado.

Palabras clave: psicología del deporte, entrenamiento psicológico, entrenamiento mental, atletas, variables condicionantes.

INTRODUCCIÓN

El deporte ha estado presente en la humanidad desde hace mucho tiempo y difícilmente se puede discutir su relevancia en todo el mundo. La gran mayoría de las personas participan, o han participado, en él de manera directa, practicándolo, o de manera indirecta, como aficionados o espectadores. Sin embargo, aun estando el deporte tan inmerso en la vida cotidiana, como práctica o inclusive como tema de conversación, es un fenómeno que, al igual que cualquier práctica social, se encuentra en constante cambio y que genera un sinnúmero de preguntas y dudas en torno a él, por lo cual, para muchos, además de ser una práctica apasionante, es un interesante campo de estudio e intervención.

Anteriormente, el deporte era entendido como una actividad recreativa sin objetivos más allá del entretenimiento y la diversión, sin embargo, con el paso del tiempo esto se fue transformando para dar lugar a una concepción radicalmente diferente. Si bien muchos siguen considerando al deporte como una actividad entretenida, que además favorece la salud, actualmente, gracias al aumento en sus implicaciones económicas y sociales, se ha convertido en una práctica enfocada al rendimiento competitivo. Dicha situación ha implicado el desarrollo de nuevas estrategias, métodos y vías de preparación que ayuden a mejorar el rendimiento atlético (Castañeda, 2000).

En este sentido, es de vital importancia “diferenciar la actividad física en general de la actividad deportiva en particular, ya que sus fines son totalmente diferentes” (Valdés, 2002, p.19). La primera podría considerarse un medio para el desarrollo personal y social, a diferencia de la segunda, cuyo objetivo es alcanzar el mejor rendimiento posible en disciplinas institucionalizadas con fines competitivos.

Por su parte, el deporte está evolucionando, enfocándose cada vez más a la súper especialización de los cuerpos y a la profesionalización, lo que ha aumentado el interés por las aportaciones que las ciencias y la tecnología puedan hacer en pro de la maximización del rendimiento (Dosil, 2004; Epstein, 2014). De hecho, en la actualidad, es convencionalmente aceptado que el deporte es un fenómeno concerniente a distintos profesionales y que debe abordarse desde una óptica multidisciplinaria, ya que es una actividad humana analizable desde diferentes dimensiones y es susceptible a la intervención de las mismas ciencias y profesiones involucradas en otros ámbitos naturales (Roca, 2010).

El deporte es un fenómeno cambiante que con el tiempo ha aumentado en complejidad. En la actualidad, se percibe como un auténtico “escaparate” del nivel de desarrollo de un país, en el que el éxito deportivo es sinónimo de riqueza económica, social y cultural. Por su parte, las actividades físicas comienzan a experimentar un interés generalizado, tendiendo a convertirse en verdaderos “reguladores” de la salud y símbolos fehacientes de la calidad de vida de la población. Este cambio cuantitativo y cualitativo de las actividades físicas y deportivas ha llevado a que se conviertan en ámbitos de estudio científico y social. De esta forma, diferentes ciencias –como la Psicología de la Actividad Física y del Deporte- conforman el grueso de disciplinas que tratan de explicar y entender este fenómeno. (Dasil, 2004, p. 3)

En este sentido, para la década de los 80’s, Nideffer (1985) planteaba la alta probabilidad de que aumentara el interés por la psicología del deporte con el objetivo de mejorar el desempeño deportivo debido principalmente a: mayor motivación de los deportistas por destacar y superarse; aumento en el reconocimiento y los ingresos de los atletas; incremento del interés de los aficionados; y el uso de los resultados deportivos como propaganda política.

Dicha predicción fue aparentemente acertada ya que con el inicio del nuevo milenio se ha incrementado la trascendencia de la práctica deportiva dadas sus implicaciones políticas, económicas y sociales, haciendo que cada vez más entrenadores, deportistas y cuerpos directivos se interesen en las aportaciones de diferentes disciplinas que puedan ayudar en la búsqueda del máximo rendimiento, lo que a su vez ha conferido mucha mayor relevancia y atención a todas las ciencias del deporte, incluida la psicología del deporte (Castañeda, 2000; Shaw, Gorely & Corban, 2005).

En la actualidad, son muchos los entrenadores que reconocen la importancia del factor psicológico en el rendimiento de los atletas, sin embargo, todavía hay quienes optan por trabajar ese aspecto sin recurrir a psicólogos del deporte, debido, en gran parte, a la falta de conocimiento entorno a esta especialidad y a la desconfianza que eso suscita. Sin embargo, la situación ha ido mejorando con el tiempo, muestra de ello es el número cada vez mayor de deportistas olímpicos, profesionales y en general, que cuentan con apoyo psicológico especializado en esta área (Buceta, 2010).

Interesantemente, la demanda de servicios psicológicos en los Juegos Olímpicos continua aumentando. Por ejemplo, antes solamente un psicólogo del deporte oficial era parte del equipo estadounidense previo a los juegos de Sidney 2000, pero para los juegos en Beijing 2008, el equipo estadounidense fue atendido por cinco psicólogos del deporte oficiales y de tiempo completo (Moran, 2012, sp).

No obstante, para la mayoría de los estudiosos del deporte, el rendimiento deportivo se compone de cuatro dimensiones: la física, la técnica, la táctica y la psicológica. Por lo tanto, el entrenamiento deportivo debe configurarse a partir de esos cuatro parámetros. (Dosil, 2004; Moran, 2012)

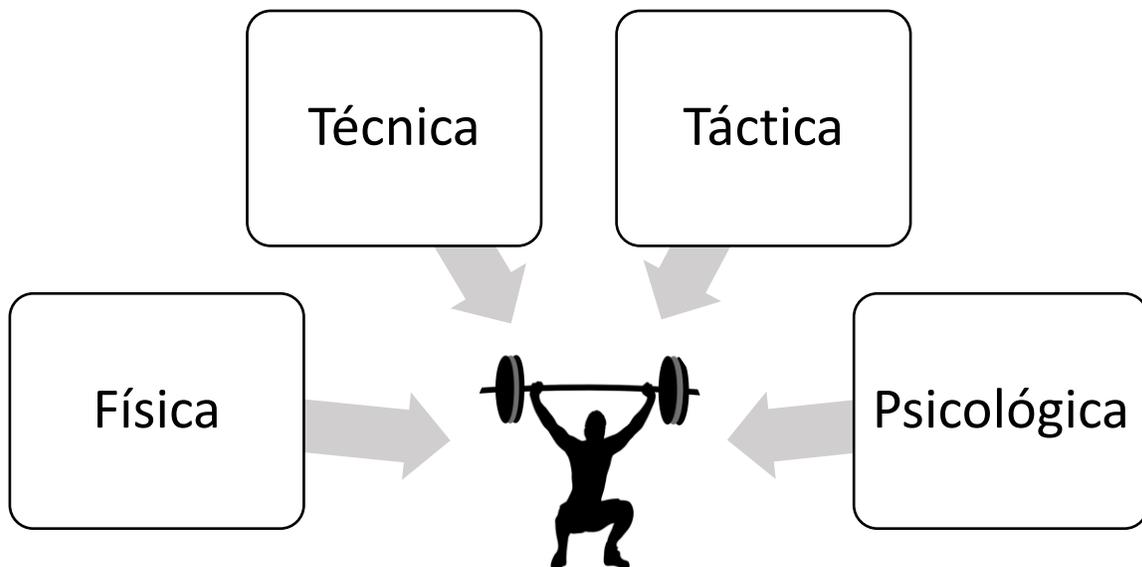


Figura 1. Las cuatro dimensiones que componen el desempeño deportivo. Adaptado de “Sport and exercise psychology” por A. Moran, 2012, *Routledge*, sp.

La mayor parte de los especialistas en el campo del entrenamiento deportivo afirman que los dos elementos para poder llegar a la elite son dotación genética y el entrenamiento. Estos requisitos se cumplen en todos los deportistas de máximo nivel, aunque también existen casos de deportistas que consiguen esta meta sin gozar de unas condiciones genéticas excepcionales. Cuando esto ocurre, el entrenamiento ha jugado un papel superior a la genética, permitiendo que el

esfuerzo y la persistencia se conviertan en elementos suficientes para llegar a costas, en principio, destinadas a unos pocos escogidos (Dosil, 2004, p. 343).

Tradicionalmente, el aspecto físico ha sido el más estudiado, sin embargo, con el transcurrir de los años, los aspectos técnicos y tácticos fueron cobrando cada vez más relevancia, aunque, sin duda, el aspecto más descuidado ha sido el psicológico, a pesar del reconocimiento casi universal de su gran influencia en la práctica deportiva (Dosil, 2004).

Un error sumamente común tanto en entrenadores como en deportistas es el querer solucionar o mejorar el rendimiento deportivo únicamente mediante el incremento de entrenamiento físico, técnico o táctico, cuando muchas veces el factor psicológico es más trascendente. Por ejemplo una persona que falla tiros libres decisivos, seguramente aumentará el número de ensayos y sesiones que le dedica a entrenar esa habilidad particular, sin embargo, es probable que fallara no por falta de técnica, sino por la incapacidad de afrontar efectivamente las emociones presentadas en esas circunstancias (Weinberg & Gould, 2010).

Si un deportista está bien preparado física y técnicamente, pero falla en el momento decisivo de la competición porque se pone muy nervioso, ¿no sería conveniente dedicar una parte destacada del tiempo de entrenamiento a solucionar este problema, aunque fuera en detrimento de otras parcelas también importantes pero quizá menos prioritarias en este momento?, o ¿se debe seguir entrenando en la misma línea de siempre, “confiado” en que “ocurrirá algo” y que algún día, quizá, este deportista ya no se ponga nervioso y demuestre en la competición de lo que es capaz? (Buceta, 2010, p. 102)

En un estudio realizado con deportistas de alto rendimiento, Scully y Hume (1995) encontraron que la fortaleza mental es percibida como el elemento más importante para el éxito deportivo, coincidiendo con lo que años después Gould, Dieffenbach y Moffet (2002) descubrirían con algunos medallistas olímpicos, quienes consideraban la fortaleza mental como un prerrequisito indispensable para el éxito. Inclusive, Dosil (2004) afirma que “una de las características de los deportistas de máximo nivel es su excelencia en la vertiente psicológica.” (p. 328)

De hecho, en estudios realizados con deportistas olímpicos de participaciones sobresalientes se encontró que habían incorporado el entrenamiento psicológico a su entrenamiento deportivo

cotidiano y que eso les permitió elaborar planes de competición en los que se planteaban objetivos concretos y utilizaban técnicas de visualización de forma que regularan efectivamente su nivel de activación, se sintieran más confiados y manejaran situaciones imprevistas sin estresarse. Además, estos planes les permitían evaluar su desempeño de manera eficiente y positiva. (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould & Dieffenbach, 2001; Orlick & Partington, 1988)

Incluso, en una comparación entre equipos olímpicos con más y menos éxito, se encontró que aquellos con mejor rendimiento recurrieron a la preparación psicológica con mayor frecuencia que aquellos con un desempeño menor al esperado. (Gould, Greenleaf, Diffenbach, Chung & Peterson, 1999)

Es por esto, principalmente, que dentro del abanico de funciones a desempeñar por los psicólogos del deporte, la más popular entre los profesionales de esta área es el entrenamiento psicológico, el cual radica en desarrollar habilidades y características psicológicas que maximicen el rendimiento de los atletas (Tod, 2014).

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 física, técnica y táctico/estratégica, considerando todos los caminos disponibles que puedan contribuir a ello; es decir, todas las vías de obtención de información e influencia psicológica que permitan comprender y mejorar el funcionamiento de los deportistas (Buceta, 1998, p. 18)

Al respecto, Thelwell (2016) comenta que “empleando habilidades psicológicas se incrementan las posibilidades de acudir a la competencia en un estado mental positivo y, si esto coincide con estar preparado físicamente, entonces las experiencias de desempeño óptimo tienden a fluir” (p. 211). De forma semejante, Connaughton, Hanton y Jones (2010) sugieren que el entrenamiento en habilidades psicológicas es esencial para el desarrollo y mantenimiento de la fortaleza mental, elemento facilitador del óptimo desempeño, de acuerdo a información obtenida de algunos de los mejores deportistas del mundo.

También Weinberg y Gould (2010) resaltan la inmensa relevancia del entrenamiento psicológico como medio para desarrollar y mantener la fortaleza/resistencia mental, la cual es

considerada un elemento indispensable para alcanzar el máximo rendimiento en cualquier disciplina deportiva y a cualquier nivel competitivo.

Por otra parte, los Juegos Olímpicos representan, para muchos, la máxima competencia deportiva (Buceta, 2010). Al respecto, México realizó el Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018, proyecto desarrollado por la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, CONADE, (2014) y en él se plantea que han mejorado los resultados deportivos en las últimas décadas, sin embargo, de acuerdo al índice de Desarrollo Humano podría estar mejor situado en el listado de potencias deportivas mundiales ya que México ocupó el puesto 39 en el medallero de los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y de entre los 38 países que lo superaron, 13 están por debajo de él en ese rubro. Situación que no mejoró en los Juegos Olímpicos de Río 2016 al obtener solamente cinco medallas, de las cuales ninguna fue de oro, y caer hasta el puesto número 61 del medallero.

Dicho programa identifica algunas deficiencias en el deporte mexicano y reconoce la limitada capacitación de los profesionales que se desempeñan en el sistema deportivo, por lo que se propone como plan de acción mejorar la preparación de los elementos administrativos, técnicos, normativos y tecnológicos involucrados, mediante un Sistema de Capacitación para los profesionales del deporte y sus ciencias aplicadas.

En lo que a la psicología del deporte concierne, existen limitantes disciplinarias a nivel mundial, como las discrepancias teóricas y metodológicas propias de la psicología general, sumándose a las discusiones de los paradigmas deportivos y de otras ciencias del deporte con las que interactúa directamente (Gill & Williams 2008). Además, otras situaciones que tradicionalmente han obstaculizado el trabajo de los psicólogos del deporte en el campo aplicado son el intrusismo profesional, la mala reputación generada por psicólogos mal formados, el mal manejo de la confidencialidad, la falta de información y los estigmas sociales en torno a la psicología, y la poca relevancia que les confieren los medios de comunicación (Dosil, 2001).

Otros aspectos, de suma importancia, a considerar en las dificultades que afrontan los psicólogos del deporte y que deben de ser atendidos refieren a que si bien “en la actualidad nadie duda de que las habilidades psicológicas juegan un papel determinante en el rendimiento del deportista... todavía sigue existiendo cierto desconocimiento de cómo entrenarlas.” (Dosil,

2004, 323); y a que existen opiniones discrepantes respecto a cuáles son los aspectos más relevantes a controlar y evaluar en el proceso de preparación psicológica (Valdés, 2002).

En definitiva, se debe comprender la importancia de las variables psicológicas que pueden ser relevantes en cada momento concreto y saber la dirección en la que partiendo de la situación presente, debería ser controlada cada variable con cada deportista o grupo de deportistas en particular. (Buceta, 2010, p. 91)

Es en este sentido que el presente trabajo pretende describir algunos de los factores más importantes a considerar en el entrenamiento psicológico de deportistas. De manera más detallada: en el primer capítulo se describirán las particularidades de la psicología del deporte, específicamente su desarrollo histórico, su definición y sus funciones; en el segundo se señalarán las características del entrenamiento psicológico en deportistas, así como algunos de los programas de entrenamiento mental más utilizados; y en el último capítulo se mostrarán los elementos condicionantes de la preparación psicológica para los atletas.

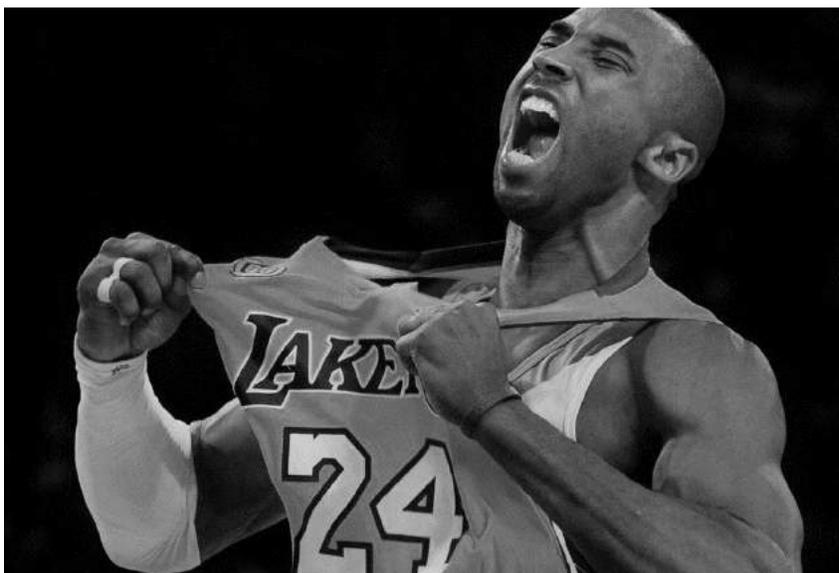


Figura 2. Fotografía de Kobe Bryant, ex jugador de la NBA, ganador de 5 campeonatos, 2 medallas de oro en Juegos Olímpicos, y muchos otros galardones, quien siempre enfatizó la importancia de la dimensión psicológica en el rendimiento deportivo.

CAPÍTULO 1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Anteriormente se habló, de manera general acerca del papel que ha tenido la psicología en el ámbito deportivo, sin embargo es necesario ahondar en ciertas particularidades del área que permitan tener una mayor claridad en cuanto a lo que la psicología del deporte refiere. En el presente capítulo se hace un breve recorrido histórico de la psicología del deporte en el mundo y en México, se presentan diferentes posturas respecto a su definición, y finalmente se señalan las funciones que le corresponde desempeñar.

1.1 Historia

En el caso de la psicología del deporte, al igual que cualquier práctica, su surgimiento estuvo circunscrito a un contexto socio histórico que justificó su aparición y que, gracias a su dinamismo, eventualmente guiaría su evolución a través del tiempo, condicionando su desarrollo y dando lugar a lo que es hoy en día. “En la actualidad, la psicología del deporte y el ejercicio tiene el mayor auge de toda su historia. Sin embargo, es un error pensar que este campo sólo se desarrolló en los últimos tiempos” (Weinberg & Gould, 2010, p. 8). Por lo tanto, es importante señalar algunos puntos clave en el desarrollo de la psicología del deporte que dan sentido a su constitución actual.



Figura 3. Fotografía del Partenón, edificación emblemática de la civilización griega. Se han hallado escritos de la antigua Grecia que hacen alusión a la psicología del deporte.

Sin embargo, una exhaustiva descripción cronológica de todos los hechos, trabajos y autores que han estado involucrados directa o indirectamente con los inicios y el desarrollo de esta disciplina excedería por mucho los objetivos del presente trabajo. Por ello, en este apartado se realiza solamente una breve reseña histórica en la que necesariamente habrá datos que serán omitidos, siendo expuestos, únicamente, los antecedentes históricos reconocidos, casi de manera convencional, como los más relevantes para la conformación de la actual psicología del deporte.

Entonces, se utilizarán como guía los periodos históricos en los que Weinberg y Gould (2010), psicólogos muy reconocidos en el gremio, dividen los acontecimientos de la historia de la psicología del deporte: de 1895 al 1920; de 1921 a 1938; de 1939 a 1965; de 1966 a 1977; de 1978 al 2000; y del 2000 hasta la actualidad.

1.1.1 Período de 1895-1920

Durante este periodo, gracias a Norman Triplett, se empezaron a investigar los aspectos psicológicos inmersos en el deporte y en el aprendizaje de destrezas motrices. Su famoso estudio sobre la influencia de terceros en el rendimiento (facilitación social) de ciclistas es reconocido como un referente para el inicio de la psicología en éste ámbito, aunque algunos opinan que encaja mejor en el marco de la psicología social (Gallucci, 2008; Lavalley, Kremer, Moran & Williams, 2004; Weinberg & Gould, 2010).

Otros investigadores y educadores físicos contemporáneos, como Scripture, Patrick, Cummins e incluso Coleman Griffith, quien años más tarde sería considerado el padre de la psicología del deporte en Estados Unidos (Kroll & Lewis, 1970), hacían mediciones e indagaciones sobre los tiempos de reacción en atletas, la manera en la que algunos deportistas aprendían la técnica de un deporte concreto y la influencia de la práctica deportiva en el desarrollo de la personalidad. Aunque cabe resaltar que dichos estudios no fueron realizados con el objetivo de poder adentrarse en el campo aplicado. Para el año de 1920 Schulte fue cofundador del primer laboratorio de Psicología del deporte en Berlín. (Weinberg & Gould, 2010).

1.1.2 Período de 1921-1938

También conocido como “la era de Griffith” (Weinberg & Gould, 2010), se caracterizaría primordialmente por el desarrollo y auge de esta gran figura para la psicología del deporte.

Años después de sus primeros contactos con la investigación de variables psicológicas en el deporte como estudiante de la universidad de Illinois, Coleman Griffith se convertiría en una de las máximas figuras en la psicología del deporte gracias a sus enormes contribuciones al área. Entre sus aportaciones más destacadas se encuentran: la creación del Laboratorio de Investigación Atlética en 1925, siendo el primer laboratorio de psicología del deporte en Estados Unidos (Morán 2012); su colaboración para la conformación de las primeras escuelas de entrenadores de América; y la publicación de varios libros y artículos clásicos, siendo *Psychology of Coaching* y *Psychology of Athletics* los más destacados (Gallucci, 2008; Lavalle et al., 2004)

Sin embargo, no limitaría su trabajo exclusivamente a la investigación sino que también se adentraría en el campo aplicado del deporte profesional con equipos de alto renombre como el equipo de football americano universitario de Notre Dame y con Los Chicago Cubs, equipo de baseball de las grandes ligas.

Por su parte, Valdés (2002) señala que la psicología del deporte dio sus primeros pasos de manera casi simultánea en la Ex Unión Soviética con los estudios de Puni y Rudik, en Estados Unidos con Griffith, y en Alemania con Diem. También enfatiza que en EUA los primeros trabajos en ésta área eran principalmente de carácter teórico y pretendían explicar la influencia psicológica y social del deporte y la actividad física.

1.1.3 Período de 1939-1965

En la primera parte de este periodo de tiempo, destacan algunos investigadores como Franklin Henry, Warren Johnson y Arthur Slater-Hammel por sus aportaciones a la investigación en la psicología del deporte en áreas como la adquisición de destrezas motrices y los aspectos psicológicos involucrados en la actividad deportiva, sentando así las bases científicas de la investigación en la psicología del deporte. El trabajo aplicado, por otro lado, seguía siendo escaso.

Sin embargo, este periodo es de particular relevancia dado que en los años 60's la psicología emergió como una disciplina independiente, específicamente en Roma en 1965, cuando Ferruccio Antonelli fundó la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte y se dio lugar al primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte, siendo estos eventos

convencionalmente reconocidos como los más importantes en la historia de la psicología del deporte, inspirando y permitiendo la creación de organizaciones científicas especializadas en Europa y América (Morán 2012). Al respecto, Dosil (2004) señala que dicho congreso es el eje fundamental a partir del cual el desarrollo de la psicología del deporte se divide en un antes y un después.

“Sin duda la mitad de los 1960’s marcó el inicio de la psicología del deporte organizada en el mundo occidental” (Lavallo et al., 2004, p. 7).

1.1.4 Periodo de 1966-1977

Para este entonces, la educación física había sido aceptada como una disciplina académica y la psicología deportiva ya gozaba de cierta autonomía dado su interés por fenómenos como la influencia de la ansiedad, personalidad, etc. en el rendimiento deportivo y, por otra parte, la influencia del deporte en el desarrollo psicológico, diferenciándose así del aprendizaje motriz, el cual se centraba en la adquisición de habilidades motrices que no necesariamente eran deportivas (Gill & Williams, 2008; Morán, 2012; Weinberg & Gould, 2010).

También en este periodo empezó a haber un mayor interés en la psicología aplicada al deporte y los especialistas en esta área comenzaron a trabajar directamente con equipos y deportistas, siendo considerado Bruce Ogilvie como el padre de la psicología aplicada al deporte en EUA.

Dicha situación, dio origen a la fundación de las primeras sociedades de psicología aplicada al deporte en Norteamérica, la más importante de ellas es la Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA), la cual se fundó en 1967 (Weinberg & Gould, 2010). Un año después, en Europa se fundó la Federación Europea de Psicología del Deporte, y para 1970 se inauguró la Revista Internacional de Psicología del Deporte, una de las revistas más importantes y reconocidas del gremio (Lavallo et al. 2004).

En México, fue durante este periodo que se tuvieron las primeras aproximaciones de la psicología en el deporte, las cuales se caracterizaron por ser principalmente desde una perspectiva de la psicología general, en vez de psicología aplicada al deporte propiamente (Rodríguez & Morán, 2010).

Para finales de los sesentas, Isidro Galván trabajó con el Cruz Azul, equipo de fútbol soccer de primera división, y en 1968 fue encargado de la atención psicológica de la selección mexicana

de fútbol en los Juegos Olímpicos. Sin embargo, este servicio fue considerado como innecesario y poco beneficioso por parte de los jugadores y diversos medios de comunicación. (Salazar, 2008 citado en Rodríguez & Morán, 2010).

No obstante, es el Dr. Octavio Rivas quien es considerado el pionero de la psicología del deporte en México, no importando que su formación fuera como médico. En 1976 empezó a colaborar con los Pumas de la UNAM, equipo de fútbol soccer de primera división

1.1.5 Periodo de 1978- 2000

Este penúltimo período se destaca por el notable desarrollo y reconocimiento de la psicología del deporte a nivel mundial. De igual modo, el interés en la dimensión aplicada de esta área aumentó considerablemente (Gill & Williams, 2008; Weinberg & Gould, 2010), siendo en los años ochenta cuando la psicología del deporte se introdujo masivamente en el mundo de la competición (Valdés, 2002). Dicha situación provocó, en 1986, la creación de una nueva organización que se ajustara más a este tipo de actividades, la Asociación para el Avance de la Psicología Aplicada al Deporte (AAASP).

Además, otras pruebas del gran crecimiento en la disciplina, fueron la fundación de revistas especializadas tales como *Journal of Sport Psychology* en 1979, *The Sport Psychologist* en 1986, y *Journal of Applied Sport Psychology* en 1989, así como la creación de la Barra de Consejería en Psicología del Deporte por parte del comité olímpico de Estados Unidos en 1980 (Weinberg & Gould, 2010).

Otro hecho destacado de este periodo, es el reconocimiento formal de la psicología del deporte como un subcampo, al interior de la psicología académica principal (mainstream academic psychology) en 1987, año en que la American Psychological Association, APA, creó la división 47 Psicología del Deporte y el Ejercicio (Lavalle et al., 2004; Morán, 2012; Weinberg & Gould, 2010).

Cruz (1996) opinaba que, durante los ochentas, la psicología del deporte a nivel internacional, estaba pasando por una renovación de sus marcos teóricos y metodológicos.

En México, para finales de los setenta, Octavio Rivas seguiría abriendo el camino de la disciplina al impartir por primera vez el módulo de Psicología Aplicada al Fútbol en el Centro de Capacitación de la Federación Mexicana de Fútbol. En 1978, se celebra el primer Simposium

Internacional de Psicología de Deporte en la facultad de psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Poco después, de 1981 a 1984, la UNAM se encargaría de organizar el primer coloquio de psicología aplicada al deporte e impartiría cursos de capacitación a entrenadores.

En 1984 la Universidad de Guadalajara incorpora la asignatura de psicología del deporte en el plan curricular de la carrera de Cultura Física y Deporte. Y para 1987, la Dirección General de Actividades deportivas de la UNAM oferta el primer diplomado de psicología del deporte. En ese mismo año, Guillermo Dellamary funda la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte.

Al mismo tiempo, en la década los 80's, Octavio Rivas obtuvo resultados notables en su trabajo con los Pumas de la UNAM, haciendo de su cantera una de las más importantes del país, contando con jugadores que en un futuro serían referentes internacionales del fútbol, el más destacado: Hugo Sánchez. Estos resultados dotarían a Rivas de un gran prestigio y le darían la oportunidad de trabajar con la selección mexicana de fútbol en los Juegos Olímpicos de México 86 y EUA 94, logrando así una mayor promoción y difusión de la psicología del deporte en México.

Posteriormente, en 1990 se crea la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE. Esta dirección organiza el primer Encuentro de Psicólogos del Deporte en 1991, y el departamento de Psicología del Deporte brinda atención a los deportistas olímpicos que participaron en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992.

Desafortunadamente, los resultados obtenidos por los atletas mexicanos no fueron, ni por poco, proporcionales a la inversión realizada en la dirección de medicina y ciencias aplicadas, causando un recorte presupuestal que mermaría sustancialmente la participación de los psicólogos, y otros profesionales, en el trabajo con deportistas de alto rendimiento del país.

En cuanto a las oportunidades de formación, en 1990 la Universidad Autónoma de Chihuahua abriría la Maestría en Ciencias Aplicadas al Deporte, la cual constaría con la opción de especialización en Psicología del Deporte, y se convertiría en el primer programa de posgrado con esa especialidad en el país (Moran, 2002).

Para 1998, Claudia Rivas en colaboración con Guillermo Dellamary organizarían el primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte, evento que permitiría la conformación de la

Maestría en Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UNED de Madrid en convenio con el Comité Olímpico Mexicano, ese mismo año.

Además, dado el creciente interés de los psicólogos mexicanos en el área del deporte, varios buscaron formación en el extranjero, siendo Cuba y España los principales destinos. Esto, a su vez, traería consigo dos escuelas de pensamiento distintas. La primera caracterizada por su relación con la psicología soviética y su énfasis en las diferencias individuales y entre los deportes; y la segunda por su enfoque cognitivo- conductual e interaccionista.

Otro evento importante en México a finales de los noventa, es la fundación de la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte y la Actividad Física, la cual asumiría las funciones de la sociedad fundada años atrás por Dellamary (Rodríguez & Morán, 2010).

1.1.6 Periodo de 2000- a la actualidad

Finalmente, algunos de los sucesos y tendencias más importantes en este periodo son: la publicación de la revista *Psychology of sport and Exercise* en Europa; el aumento del interés en la formación y capacitación de futuros psicólogos del deporte; creciente participación de los psicólogos aplicados al deporte en el ámbito universitario; mayor financiación y organización de programas de investigación en el área; y la cantidad cada vez mayor de psicólogos del deporte enfocados en la dimensión aplicada (Weinberg & Gould, 2010)

En México, el número de ofertas académicas y, por consecuente, de profesionales en el área han aumentado significativamente con la entrada del nuevo milenio. Algunos eventos y sucesos desatacados, a partir del 2000, son: la creación del Laboratorio de Psicología del Deporte en la Universidad ITESO, a cargo de Tomás Trujillo; aumento de los espacios para el ejercicio profesional; puesta en marcha del programa Compromiso Integral de México con sus Atletas (CIMA); inserción del trabajo psicológico en deportes anteriormente inaccesibles como el automovilismo, la natación, el golf, etc.; aumento exagerado en las ofertas de formación y capacitación en el área alrededor de todo el país; y numerosos congresos y actividades de divulgación como la publicación de artículos y libros en medios físicos y digitales (Rodríguez & Morán, 2010).

“Hoy en día, la psicología del deporte y el ejercicio es un área interesante, con intensa actividad y un futuro brillante” (Weinberg & Gould, 2010, p.11)

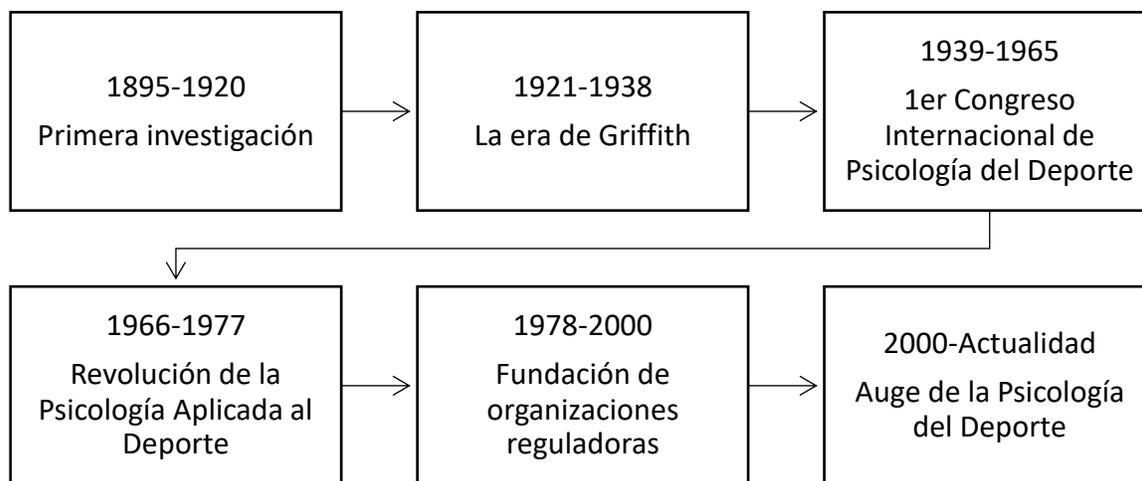


Figura 4. Línea de tiempo de los acontecimientos más sobresalientes de la psicología del deporte durante cada periodo.

1.2 Definición

Como se mostró en el apartado anterior, la psicología del deporte fue reconocida en diferentes momentos por cada país, aunque para finales de los setentas ya había obtenido reconocimiento por la mayoría de ellos. No obstante, dicho reconocimiento no implicó una definición exhaustiva del área, de hecho, las primeras definiciones de la disciplina fueron muy vagas e inespecíficas. Esta falta de delimitación en cuanto a los fenómenos que estudiaba (objeto de estudio), aunado al “gran eclecticismo teórico” dominante en la psicología general, generó confusión y problemas en cuanto a la metodología que se debía seguir y al tipo de aplicaciones que se podían realizar (Cruz, 1990). Situación que, a pesar de los avances en la disciplina, ha seguido presente hasta la actualidad. Por lo tanto, es importante brindar una perspectiva general de la evolución de la definición y delimitación de este campo.

A continuación se presentan de forma cronológica algunas de las definiciones que han sido propuestas por diversos psicólogos del deporte y diferentes instituciones de prestigio internacional a lo largo de la historia de esta disciplina, para finalmente señalar los puntos en los que estas coinciden. Es preciso aclarar que hacer una recopilación exhaustiva de definiciones

en torno a la psicología del deporte se desviaría del objetivo principal del presente escrito, aquí únicamente se presentan algunas de las muchas existentes.

Para comenzar, en 1960, Rudik (citado en Cruz 1990), quien es conocido como el padre de la psicología del deporte en Rusia, definió esta disciplina como el estudio de la psicología de la actividad deportiva y la psicología del deportista, o sea, el estudio de las variables psicológicas implicadas en los diversos deportes y en la actividad deportiva general, así como el estudio individual de dichas variables en los atletas.

A mediados de la década de los setenta, Cagigal (1974) sostenía que la “psicología del deporte es psicología del hombre que hace deporte” (p. 125). Unos años después, Antonelli y Salvini (1978) propusieron que “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” (p. 2)

Para inicios de la década de los noventa, Riera (1991) señaló:

El psicólogo no estudia sujetos, personas, sino las relaciones que estos establecen con su medio físico, biológico y social. En consecuencia, el psicólogo del deporte analiza las relaciones que establecen los deportistas, directivos, entrenadores, espectadores, jueces y, por qué no, el propio psicólogo. (p. 64)

En 1996, la FEPSAC definió a la psicología del deporte como “el estudio de las bases psicológicas, procesos y efectos del deporte” (citada en Jarvis 2006).

Por su parte, González (1997) señala que “la psicología deportiva es una subdisciplina de la psicología que aplica los principios de la psicología en el ámbito deportivo y del ejercicio físico.” (p. 38).

Pargman (1998) menciona:

La psicología clarifica el comportamiento y provee técnicas para evaluarlo y modificarlo. La psicología es el estudio del comportamiento. La psicología del

deporte es el estudio del comportamiento en el ejercicio y deporte. La psicología del deporte intenta explicar, predecir, o cambiar el comportamiento relacionado con el deporte mediante el uso de temas, constructos y principios de la psicología humana. (p. 4)

Más adelante, Valdéz (2002) señala que “la psicología del deporte es una aplicación científica subordinada al proceso pedagógico de preparación del deportista cuyo objetivo es alcanzar el rendimiento deportivo” (p. 35) y que “se expresa como un conjunto de estudios y práctica aún no totalmente definido en cuanto a objeto, tareas específicas y modos de actuación.” (p. 9).

Poco después, Dosil (2004) propuso que es el “estudio de la conducta en el contexto de la actividad física y del deporte” (p. 10), más específicamente:

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. (p. 13)

En el mismo año, Lavalle et al. (2004) sugirieron que el término psicología del deporte no está bien definido y, por lo tanto, puede entenderse de diversas formas dependiendo a qué tipo de especialista se le pregunte, apuntando que para los mismos psicólogos del deporte “el término podría describir una subdisciplina de la psicología que aplica teorías y métodos psicológicos al entendimiento del ejercicio físico en general y al deporte competitivo en particular.” (p. 1)

Posteriormente, Shaw et al. (2005) definen a la psicología del deporte como “el estudio científico de pensamientos, sentimientos y conductas en relación al deporte y al ejercicio” (p. 11). Además, apoyan la idea de que la psicología del deporte puede ser entendida como una disciplina científica o como una disciplina aplicada.

Más adelante, Gill y Williams (2008) opinaban que la psicología del deporte y del ejercicio es la rama de las ciencias del deporte que busca y provee respuestas a preguntas sobre el comportamiento humano en estas áreas mediante el uso de teorías y aproximaciones de la

psicología general. En el mismo año, Gallucci (2008) la definió como: “la aplicación de conocimientos y métodos científicos de la psicología al estudio de las personas en contextos deportivos y de ejercicio. Este conocimiento también es aplicado para mejorar el rendimiento deportivo, su goce, y la salud de los deportistas.” (p.4)

Poco después, Roffé (2009) señaló:

Constituye una especialidad que tiene por objeto el estudio científico de la subjetividad de las personas que participan en la práctica del deporte, para la optimización tanto del rendimiento como de su desarrollo personal, investigando, enseñando y llevando a la práctica los conocimientos específicos alcanzados por esta disciplina científica. (p.13).

Más recientemente, Moran (2012) propuso que la psicología del deporte podía ser definida como “la aplicación de teorías y métodos psicológicos para entender el desempeño, los procesos mentales y el bienestar de las personas que están involucradas en el deporte y el ejercicio” (sp)

Tod (2014) sugirió que se trata de una disciplina científica interesada en analizar la interacción de los pensamientos, emociones, comportamientos y factores medio ambientales en el deporte, con el objetivo de describir, explicar, predecir e intentar cambiar algún aspecto de la conducta de los participantes en el fenómeno deportivo para que disfruten más su actividad e incluso para mejorar su rendimiento en ella. Y Jiménez y Vázquez (2016) que “es un campo de estudio y ejercicio profesional que busca fortalecer la capacidad del deportista para un óptimo rendimiento deportivo.” (p. 13)

Finalmente, una de las organizaciones más reconocidas en psicología a nivel mundial, la APA (2016) la define a la psicología del deporte y la actividad física como el estudio de las interacciones entre la psicología y el rendimiento deportivo, incluyendo aspectos psicológicos del óptimo rendimiento atlético; el cuidado psicológico de los atletas, entrenadores y organizaciones deportivas; y la conexión entre el funcionamiento físico y psicológico.

En conclusión, la falta de convergencia por parte de las posturas antes mencionadas dificulta una definición precisa, sin embargo, al considerar lo comunes denominadores, es posible encontrar los rasgos principales de la psicología del deporte:

- Es considerada tanto una disciplina científica como una aplicada (Jiménez & Vázquez, 2016; Pargman, 1998; Roffé, 2009; Shaw et al., 2005; Valdés, 2002)
- Para algunos, su objeto de estudio es el comportamiento (Dosil, 2004; Gill & Williams, 2008; Pargman, 1998; Tod, 2014); y su objetivo, en la dimensión aplicada, es mejorar el desempeño (Gallucci, 2008; Jiménez & Vázquez, 2016; Roffé, 2009; Tod, 2014)
- Su campo abarca a todos los involucrados en la actividad física y el deporte (APA, 2016; Dosil, 2004; Gallucci, 2008; Moran, 20012; Riera, 1991; Rudik, 1960; Shaw et al., 2005)
- Considera importantes las características individuales (Rudik, 1960; Roffé, 2009)
- Utiliza conocimiento de la psicología general (Gallucci, 2008; Gill & Williams, 2008; Lavalle et al., 2004; Moran, 2012; Pargman, 1998)
- Se relaciona con otras ciencias inmersas en el contexto deportivo (Antonelli & Salvini, 1978; Dosil, 2004; Valdés, 2002)

1.3 Funciones

El trabajo del psicólogo del deporte comúnmente es asociado a la atención y resolución de diversas situaciones relacionadas con el comportamiento de diferentes participantes inmersos en el contexto deportivo, tal es el caso de atletas con un manejo ineficiente del estrés durante las competencias fundamentales; padres de deportistas que pretenden apoyarlos pero únicamente logran presionarlos; entrenadores cuya comunicación y manera de retroalimentar no facilitan un clima motivacional adecuado; etc. Sin embargo, las funciones que le corresponden a la psicología del deporte no han sido universalmente convenidas, al igual que su definición, y de hecho existe debate respecto a las tareas que debe cumplir. Por lo que es importante definir cuáles son las tareas a desempeñar por los psicólogos en este ámbito.

El Comité Olímpico de los Estados Unidos, USOC, (1983) proponía que las funciones de los psicólogos del deporte debían ser las de clínico, educador e investigador. Al respecto, Cruz (1997) coincide en que esas deben ser las tres funciones de los psicólogos del deporte, sin embargo, le confiere particular importancia a la investigación.

Otros opinan que los psicólogos del deporte pueden desempeñarse en cuatro diferentes áreas: la enseñanza; la investigación; asesoramiento e intervención; y clínica (Roca, 1996; Roffé, 2009). Al respecto, Dosil (2004) menciona que “Aunque las tres funciones anteriormente mencionadas

(investigadora, educativa y clínica) han sido aceptadas, no existe un acuerdo unánime en cuanto prioridad, campo de actuación, etc.” (p. 67)

La FEPSAC (1996) divide en tres grupos las tareas que considera deben desempeñar los psicólogos del deporte: investigación, teórica y aplicada; educación, a estudiantes y sujetos involucrados en el deporte; y aplicación, en forma de asesoramiento o intervención. De manera similar, Jarvis (2006) indica que la sección de psicología del deporte de la Sociedad Británica de Psicología, BPS, tiene como funciones principales la investigación, educación y aplicación. Papeles que también plantean Weinberg y Gould (2010).

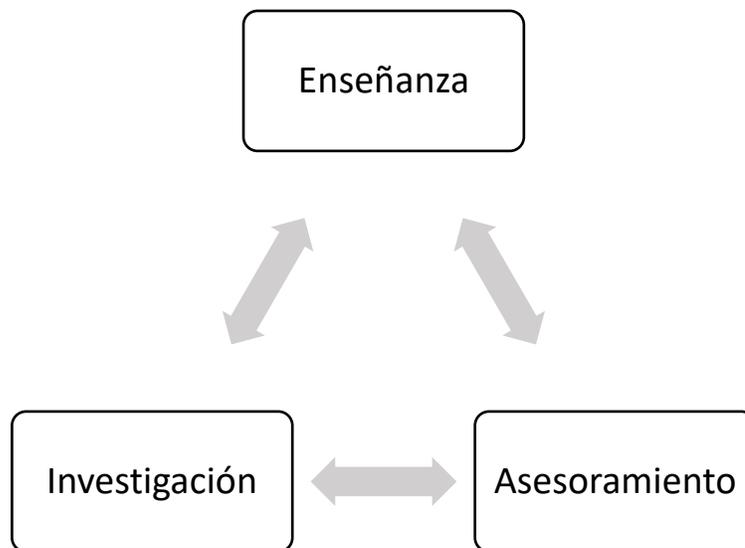


Figura 5. Esquema de la relación entre las funciones de la psicología del deporte. Adaptado de “Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico” por R. Weinberg & D. Gould, 2010, *Editorial Médica Panamericana*, p. 9.

Por otra parte, algunos opinan que la psicología del deporte tiene una doble función, una como disciplina científica/académica y otra como aplicada/profesional (Gallucci, 2008; Gill & Williams, 2008; Jarvis, 2006; Moran, 2012). Coincidiendo con Cervello (2010), quien además apunta que si bien el asesoramiento e intervención con deportistas y entrenadores para mejorar el desempeño deportivo es la función más reconocida de la psicología del deporte, también puede fungir como una disciplina científica que analiza el deporte desde una óptica comportamental.

Asumiendo esta última postura para el desarrollo del presente escrito, debido a que abarca todas las tareas sugeridas por las demás posturas, a continuación se exponen de manera más amplia las dos funciones principales de la psicología del deporte: científica y aplicada.

1.3.1 Función científica

La investigación científica es imprescindible en la psicología del deporte “porque sin ella el conocimiento se limitaría a simples comentarios, anécdotas u opiniones” (Dasil, 2004, p. 68). No obstante, generar nuevos conocimientos mediante la investigación y la teorización es de gran importancia para el avance en la disciplina ya que permite desarrollar mejores explicaciones del comportamiento en el contexto deportivo y comprobar la validez, suficiencia y eficacia de los instrumentos, técnicas y procedimientos que actualmente se utilizan, y así poder desarrollar medios de intervención mucho más eficientes y efectivos (Dasil, 2007; Riera 1991).

La postura de Pérez, Cruz y Roca (1995) es que “la primera función del psicólogo del deporte, como especialista en una ciencia básica, debe ser la de investigador que proporcione nuevos conocimientos en alguna de las diferentes áreas de la práctica deportiva.” (p. 40) ya que el conocimiento generado podrá ser utilizado de manera directa para realizar algún tipo de intervención, o de manera indirecta para formar y asesorar. Esto concuerda con lo mencionado por Moran (2012) quien opina: “la investigación en psicología del deporte es extremadamente importante porque brinda respuestas basadas en evidencia a un número de preguntas prácticas” (sp).

Al respecto, Jiménez y Vázquez (2016) consideran que la investigación provee conocimientos útiles para explicar cómo es que los pensamientos, emociones y demás aspectos psicológicos se relacionan con la actuación deportiva.

Por otro lado, existen diferentes temas de investigación que son de particular interés en esta área, Cervello (2010) señala las siguientes: deporte para jóvenes, organizaciones deportivas, deporte escolar, deporte profesional, deporte recreativo y saludable, lesiones deportivas, etc. De forma similar, Singer, Hausenblas y Janelle (2001) señalan las siguientes áreas de investigación: 1) habilidades de aprendizaje y realización, 2) juventud, habilidades y programas psicológicos/mentales, 3) asesoramiento, 5) dinámica de grupos, 6) evaluación, y 7) bienestar.

La mayoría de los estudios de la psicología del deporte y el ejercicio físico apuntan a dos objetivos: a) aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos; b) la comprensión de la forma en que la participación del deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal. (Weinberg & Gould, 2010, p. 8)

Dosil y González-Oya (2003) realizaron una revisión de los temas expuestos en congresos nacionales de España y de los temas publicados en las principales revistas de psicología del deporte de habla hispana: Revista de Psicología del deporte, RPD, y Cuadernos de Psicología del Deporte. Llegaron a la conclusión de que los temas que han recibido mayor atención son: habilidades y programas psicológicos/mentales, habilidades de aprendizaje y realización, bienestar, y evaluación.

Posteriormente, Dosil (2004) apuntaría que la investigación en el área se ha enfocado, principalmente, a aspectos aplicativos de la psicología del deporte como los programas de entrenamiento psicológico/mental; en menor medida, pero de manera constante, a la elaboración y validación de instrumentos de evaluación; y de manera creciente a temas como el bienestar y la salud, esto debido la necesidad cada vez mayor de prevenir y remediar, mediante el ejercicio y la actividad física, los problemas de salud que aquejan de manera alarmante a infinidad de personas a nivel mundial, así como aumentar la calidad de vida.

Años después, Roffé (2009) hallaría algo muy parecido, concluyendo que “Los temas mayormente investigados, publicados y presentados en congresos giran en torno a habilidades y programas psicológicos/mentales, habilidades de aprendizaje y realización, bienestar y evaluación (elaboración y validación de instrumentos que faciliten la evaluación e investigación.” (p. 19)

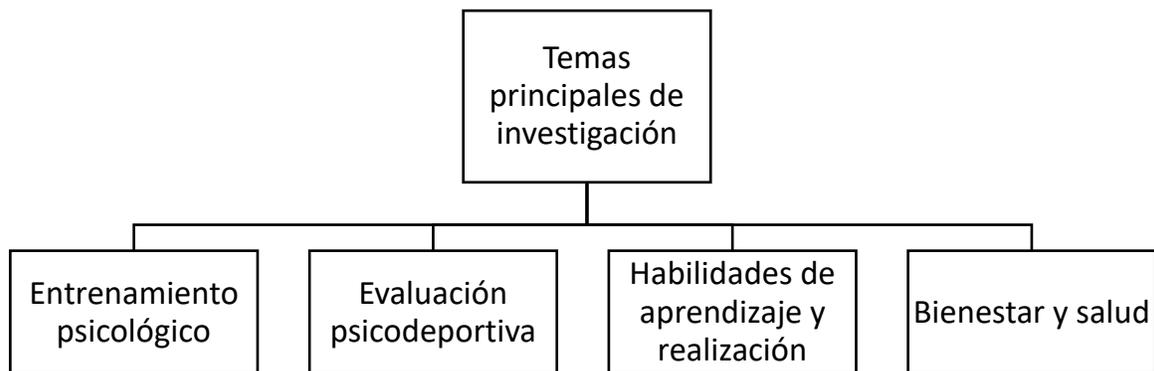


Figura 6. Principales temas estudiados en psicología del deporte.

1.3.2 Función aplicada

Con fines descriptivos, esta función se divide a su vez en dos tareas principales: educación e intervención.

En cuanto a la educación, García-Mas y Cruz (1996) sugieren que los psicólogos del deporte pueden desempeñarse como transmisores de conocimiento, con fines formativos o interventivos. Esto implica la enseñanza de estrategias, principios y otros temas de la psicología del deporte a estudiantes, deportistas, entrenadores, e incluso directivos (Moran, 2012; Gallucci, 2008). Sin embargo, Valdés (2002) reconoce que uno de los objetivos esenciales de los psicólogos del deporte, debe ser la educación de los deportistas en cuanto a valores y hábitos que trasciendan la práctica deportiva y coadyuven a su bienestar general.

Dosil (2004), opina que los psicólogos del deporte pueden desempeñarse como educadores en dos diferentes vías:

- Formación: capacitación especializada en el área de la psicología del deporte de forma teórico práctica a estudiantes y profesionales.
- Asesoría: transmisión de conocimientos prácticos para la aplicación o auto aplicación con deportistas, entrenadores, árbitros, directivos y otras personas relacionadas inmersas el contexto deportivo, con el objetivo de mejorar su rendimiento o atender alguna problemática específica.

En cualquier caso, esta tarea puede llevarse a cabo mediante cursos, conferencias, talleres o seminarios prácticos, y de forma individual. Siendo los procesos psicológicos en el deporte, procesos metodológicos, técnicas y programas de entrenamiento psicológico los temas principalmente abordados (Dosil, 2007).

Por su parte, la intervención consta de trasladar los conocimientos teóricos y científicos al ámbito del deporte, mediante la utilización de estrategias, procedimientos y técnicas para dotar a los involucrados de habilidades necesarias para el afrontamiento óptimo de las diversas situaciones que se les presentan en este contexto (Dosil, 2004).

Cantón (2010) resume los ámbitos de intervención y a las personas a quienes se dirige dicha actuación de la siguiente manera. En cuanto a los ámbitos, destaca el deporte de rendimiento el deporte base y la iniciación temprana, el deporte de ocio, tiempo libre y bienestar, poblaciones específicas y las organizaciones deportivas. Respecto a quienes se dirige el trabajo se encuentran los directivos, entrenadores, equipos, atletas, padres, jueces, árbitros, población en general y demás profesionales inmersos en el área (médicos, fisioterapeutas, metodólogos, etc.).

De forma similar, otros (COP, 1998; Cantón & Sánchez-Gambau, 2000) clasifican los ámbitos de intervención del siguiente modo: deporte de rendimiento (profesional, alto rendimiento y rendimiento); deporte de base e iniciación (escolar y canteras); y deporte de ocio y salud.

En estos tres ámbitos se pueden realizar aportaciones para mejorar el rendimiento o cuidar el bienestar de deportistas y otros involucrados en el fenómeno deportivo (Dosil, 2001). Ya que si bien, los deportistas son el mayor centro de atención en el fenómeno deportivo, y mucho del trabajo aplicado de la psicología esté dirigido a ellos, en ocasiones, también es importante intervenir con arbitraje, entrenadores, fanáticos, directivos y otros involucrados en el deporte (Riera, 1991; Roca, 1996). No obstante, conviene destacar que los psicólogos del deporte trabajan con atletas sin patologías de índole psicológica (García-Naveira, 2010).

En el caso del deporte de rendimiento, los psicólogos del deporte pueden desempeñar un rol de “entrenadores mentales” (mental coach), encargándose del desarrollo y perfeccionamiento de habilidades como la relajación, concentración, energización, identificación, modificación y supresión de pensamientos, con el objetivo de mejorar su desempeño deportivo en entrenamientos y competencia, etc. (Gallucci, 2008; Morán, 2012; Valdés, 2002).

García-Naveira (2010) especifica que los objetivos básicos de la intervención psicológica en deportistas de alto rendimiento están orientados a mejorar o favorecer: crecimiento personal; bienestar; desarrollo del talento deportivo y profesional; relaciones interpersonales y liderazgo; rendimiento deportivo; búsqueda de resultados competitivos; y el desarrollo de los equipos.

También, se puede apoyar a los deportistas mediante la aplicación de estrategias en los entrenamientos para lograr mejorar la adherencia a estos, desarrollar habilidades psicológicas y /o facilitar el aprendizaje y perfeccionamiento de los aspectos físicos, técnicos y tácticos (Dosil, 2004; Valdés, 2002). Al respecto, Balagué (1997) opina que la motivación, la tolerancia a la fatiga, la perseverancia y la concentración son aspectos específicos en los que la psicología puede ayudar para mejorar la calidad de los entrenamientos. Por esta razón, Buceta (2010) afirma que la psicología del deporte “constituye una rama más de la preparación integral del deportista, al igual que la preparación física, el entrenamiento técnico o el entrenamiento táctico.” (p. 88)

“La intervención psicológica debe considerarse un elemento fundamental de la preparación de los deportistas, ayudándoles a optimizar su rendimiento en los entrenamientos y las competiciones, y su funcionamiento general como personas” (Buceta, 2010, p. 106). De hecho, Lavalle et al. (2004) afirman que “el desarrollo de habilidades psicológicas para mejorar el rendimiento es un área principal para los psicólogos del deporte aplicados”.(p. 21)

Sin embargo, incluso dentro de la intervención psicológica en el deporte, Dosil (2004) señala la existencia de diferentes “niveles de asesoramiento psicológico”: resolución de problemas, entrenamiento mental básico y alto rendimiento mental. El primero refiere a la intervención psicológica que demanda el deportista con el fin de atender algún problema en particular, por ejemplo, insomnio precompetitivo. El segundo implica la enseñanza de estrategias psicológicas que ayuden a mejorar el rendimiento general de los atletas. Finalmente, el tercer nivel hace alusión al dominio y perfeccionamiento de las habilidades psicológicas de los deportistas con el objetivo de maximizar su desempeño deportivo.

Estos mismos niveles de asesoramiento e intervención, pueden servir para delimitar el “nivel psicológico de los deportistas”. Así, un atleta de nivel 0 sería aquel que no ha recibido ningún tipo de atención psicológica; uno de nivel 1, sería aquel que ha resuelto algún problema relacionado con su práctica deportiva gracias a la ayuda psicológica; uno de nivel 2, sería aquel

que ha sido sometido a un programa de entrenamiento mental y ha desarrollado habilidades psicológicas que favorezcan su rendimiento deportivo; y finalmente uno nivel 3, sería aquel que ha desarrollado, adaptado y perfeccionado sus habilidades psicológicas para potenciar su desempeño y al facilitar el alcance de su máximo potencial (Dosil, 2004).

Relacionado con esto, existen entrenadores, deportistas y demás personas involucradas en el deporte que ya cuentan con buenas habilidades psicológicas a pesar de no haber recibido un entrenamiento específico para desarrollarlas. En esos casos, los psicólogos del deporte pueden ayudar al perfeccionamiento de dichas habilidades para que sean todavía más efectivas (Buceta, 2010).

Tabla 1

Características psicológicas asociadas al óptimo desempeño deportivo.

Auto-confianza, expectativas de éxito y sensación de control altas

Auto-regulación de la activación

Concentración total en las tareas presentes

Percepción de desafíos en vez de dificultades

Estándares altos pero flexibles

Pensamientos positivos sobre el desempeño

Fuerte sensación de determinación y compromiso

Nota: Adaptado de “Sport Psychology” por D. Tod, 2014, *Routledge*, p. 142.

Dejando momentáneamente de lado el trabajo con deportistas y haciendo alusión a la intervención con diversas figuras del entorno deportivo, Valdéz (2002) señala que otra de las funciones de los psicólogos del deporte es el asesoramiento al colectivo técnico, con el propósito de mejorar sus habilidades respecto al manejo individual o colectivo de los deportistas; analizando su plan de entrenamiento en relación al efecto psicológico que puede generar y potenciar; su forma de retroalimentar a los jugadores; la creación de un clima motivacional positivo; su comunicación y demás recursos didácticos. Se identifican dos vías generales en este tipo de trabajo: la mejora de habilidades que favorezcan el rendimiento de sus deportistas, o la mejora de habilidades de autorregulación que favorezcan su propio rendimiento como entrenadores (Buceta, 2010).

Incluso, los psicólogos del deporte tienen la posibilidad de entrenar a árbitros y jueces para mejorar cuestiones como la neutralidad y control emocional a la hora de tomar las decisiones arbitrales que les conciernen (Valdés, 2002). Dosil (2007) resume el trabajo de la psicología del deporte al ámbito del arbitraje y los juicios deportivos en tres aspectos: la colaboración para la modificación, adaptación o elaboración de reglamentos deportivos; la preparación psicológica de árbitros y jueces para competencias; y el asesoramiento a los mismos sobre temas específicos que les ayuden a desempeñarse con mayor eficacia o a mejorar su bienestar personal. Este trabajo debería partir de un análisis de los requerimientos de cada deporte para arbitrar o juzgar de forma eficaz y de una evaluación conductual de las actuaciones de los individuos o del colectivo al que se pretende asesorar.

Así pues, aunque los aspectos a asesorar variarán de acuerdo a las demandas arbitrales de cada deporte, en términos generales Weinberg y Richardson (1990) mencionan que la autoconfianza, la concentración, el autocontrol emocional, el estilo de comunicación y la toma de decisiones, son las variables psicológicas que más se asocian con el buen funcionamiento de los árbitros y jueces.

Respecto a la intervención en deporte de base e iniciación, si bien es posible entrenar habilidades psicológicas en deportistas jóvenes, Roca (1996) comenta que el trabajo debe orientarse fundamentalmente en la prevención del abandono deportivo mediante el aumento de la motivación y satisfacción de los niños, para lo cual se deben analizar sus intereses y el contexto de su práctica deportiva. Otro foco de interés en esta área debe ser la orientación a padres y entrenadores para facilitar y potenciar el desarrollo personal y deportivo de los chicos.

Por otra parte, el trabajo psicológico en deporte de ocio y salud es un área cada vez más relevante dada su relación con problemáticas sociales significativas, como el sobrepeso y la obesidad. En este caso, la psicología del deporte puede ayudar a formar hábitos de ejercicio, adherencia al entrenamiento, aumento de la motivación, confianza, etc., volviendo de la psicología una herramienta útil para mejorar el bienestar de las personas.

Otra forma de intervenir de los psicólogos del deporte, en algunas ocasiones, si se tienen los conocimientos y la preparación para hacerlo, es posible detectar posibles factores de riesgos y síntomas psicopatológicos, por ejemplo trastornos alimenticios, abuso de sustancias, etc. y

atender problemas psicológicos de índole clínico. En estos casos, muchas veces es necesaria la canalización con un profesional especializado. (Buceta, 1996; Valdés, 2002)

Sin embargo, Buceta (2010) argumenta:

La prevención de alteraciones mentales y el control o alivio de éstas cuando estén presentes, serán también objetivos de la misma intervención psicológica... pero debe entenderse que el trabajo psicológico en el deporte abarca mucho más, incluyendo, fundamentalmente, la preparación de los deportistas que sin ningún problema psicológico pueden optimizar su rendimiento, aumentar su grado de satisfacción y disfrutar más con la práctica de su deporte. (p. 88).

No obstante, independientemente de a quién se dirija la intervención, para cumplir sus objetivos, los psicólogos del deporte deben contar con las siguientes competencias: evaluar, planificar, intervenir y asesorar (Cantón & Sánchez-Gambau, 2000). Destacando la evaluación como una de las piezas más importantes en el trabajo psicológico (González-Fernández, 2010), la cual implica la aplicación de la metodología conductual para obtener información de las variables significativas en este ámbito, fundamentalmente, asociadas al rendimiento deportivo, pudiendo ser variables psicológicas o variables ambientales (Gimeno y Buceta, 2010).

Dentro de la función aplicada, Roffé (2009) señala que el psicólogo del deporte podrá actuar desde tres modalidades posibles: como miembro del cuerpo técnico, del departamento médico, o como consultor externo.

Para cerrar, si bien han sido descritas de manera general las funciones concernientes a la psicología del deporte, en el siguiente capítulo se abordará de forma más extensa el entrenamiento psicológico, dado que es uno de los principales focos de interés entre los psicólogos del deporte (Tod, 2014), además de un punto rector para el desarrollo de este escrito.

CAPÍTULO 2. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE

Como se mostró anteriormente, son muchas las funciones que les atañen a los profesionales de la psicología del deporte, tanto en su vertiente aplicada como científica, sin embargo, es el entrenamiento en habilidades psicológicas (Dosil, Cremades & Rivera, 2016; Weinberg & Gould, 2010; Williams, 1991), también conocido como entrenamiento psicológico o mental (Cerviño, 2015; Dosil, 2004; Roffé, 2009), o preparación psicológica (Buceta, 2010; Valdés, 2002); o, en su defecto, el estudio de este, la tarea más popular entre los psicólogos del deporte (Cervello, 2010; Dosil, 2004; Dosil & González-Oya, 2003; Roffé, 2009; Tod, 2014). Por lo que, dada su gran relevancia en el área, y siguiendo el objetivo de este trabajo en particular, es preciso identificar las características y particularidades que lo definen.

Williams (1991), considera que el entrenamiento en habilidades psicológicas debe incorporarse al entrenamiento deportivo. Consiste en ayudar a los atletas en la identificación de los elementos facilitadores de su rendimiento óptimo, así como de los factores que lo pueden dificultar o interrumpir, mediante el uso cotidiano de técnicas y estrategias en situaciones de complejidad ascendente, de manera que su dominio pueda ser transferido a las situaciones reales de competencia.

La postura de Valdés (2002) en este asunto es que la preparación psicológica es un subsistema de la preparación del deportista que busca contribuir al perfeccionamiento de las habilidades psicológicas relacionadas al buen desempeño en entrenamientos y competencias, buscando el fin último de conseguir los resultados competitivos deseados.

Por su parte, Dosil (2004) opina:

El entrenamiento mental consiste en dotar a los deportistas de una serie de estrategias psicológicas para que adquieran la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y las competencias de la mejor forma posible, es decir, es un trabajo específico para aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista (o de cualquier persona en el contexto del deporte). (p. 324)

Díaz (2007) sostiene que el entrenamiento psicológico es un proceso planificado para que los atletas desarrollen habilidades y destrezas que les permitan afrontar, de la mejor manera posible, las diferentes demandas competitivas de su disciplina.

Al respecto, Buceta (2010) sugiere que “la preparación psicológica de los deportistas incluye la aplicación de estrategias apropiadas para conseguir que alcancen un determinado estado mental y desarrollen una conducta o conjunto de conductas que resulten esenciales para su rendimiento” (p. 87). Además, no sólo debe estructurarse en relación al plan general de entrenamiento deportivo, sino también potenciarlo (Buceta, 1998).

Por otro lado, Weinberg y Gould (2010) indican que “el entrenamiento de las habilidades psicológicas se refiere a la práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales o psicológicas para mejorar el rendimiento, obtener mayor placer o lograr mayor satisfacción con la actividad física o deportiva” (p. 250). Siendo la autorregulación el objetivo final del entrenamiento. Su estructura radica, generalmente, en tres fases: 1) Educativa, pretende enfatizar la relevancia de la habilidad o tema, vinculándolo con aspectos concretos del rendimiento deportivo, otro objetivo de esta fase es que los atletas aprendan a reconocer los elementos que pueden estar afectando o facilitando su desempeño; 2) Adquisición, busca desarrollar las habilidades psicológicas que les ayuden a rendir mejor; y 3) Práctica, cuyo objetivo es automatizar el uso de las habilidades en situaciones deportivas reales. (Weinberg & Gould, 2010)

Tod, (2014) plantea que el entrenamiento en habilidades psicológicas radica en enseñar estrategias a los deportistas que los ayuden a desarrollar habilidades y características que contribuyan a alcanzar su estado ideal de rendimiento. Incluso sugiere que funciona de manera similar al entrenamiento físico, considerando que ambos dotan al deportista de facultades o cualidades (de diferentes dimensiones: fisiológica y psicológica respectivamente) facilitadoras de su buen desempeño deportivo.

De manera similar, Cerviño (2015) opina que el entrenamiento psicológico “consiste en un programa estructurado –que se lleva a cabo a lo largo del ciclo o temporada- en el que se trabajan las principales habilidades psicológicas que requiere un deporte determinado, con un enfoque preventivo y potenciador.” (sp)

Dosil et al. (2016) sostienen que “el entrenamiento en habilidades psicológicas es implementado en atletas y/o equipos para mejorar su desempeño general” (p. 327). Además encuentran la posibilidad de llevarlo a cabo de dos formas: mediante 1) Programas de Entrenamiento en Habilidades Psicológicas y 2) Programas de Psicología Aplicada a las Sesiones de

Entrenamiento. Los primeros refieren a programas planificados de manera paralela al entrenamiento general, cuyo objetivo es la enseñanza de habilidades psicológicas a deportistas para que las utilicen en sus prácticas o competencias y así mejoren su rendimiento. Por su parte, los segundos, como su nombre lo indica, buscan optimizar las sesiones de entrenamiento mediante el uso de estrategias acordes a las situaciones concretas que se presentan en ellas.

Tabla 2.

Principales habilidades psicológicas a entrenar para mejorar el desempeño deportivo.

Establecimiento de objetivos
Autoobservación y autoregistro
Autoobservación subjetiva del nivel de activación
Autoevaluación objetiva del rendimiento
Autoaplicación de técnicas de relajación
Práctica en imaginación/visualización
Focalización y refocalización
Aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autoretroalimentación
Control de pensamientos disfuncionales
Identificación y evocación de nivel óptimo de activación
Rutinas de preparación para entrenamientos y competencias
Habilidades interpersonales
Técnicas para solucionar problemas y tomar decisiones

Nota: Adaptado de “Evaluación psicológica en el deporte: el cuestionario CPRD” por F. Gimeno y J. Buceta, 2010, *Dykinson*, p. 19.

En resumen, los elementos fundamentales que definen al entrenamiento psicológico en el deporte son:

- Es un proceso estructurado, o sea que implica una serie de pasos relativamente definidos y distribuidos de manera ordenada de acuerdo a un periodo de tiempo (Buceta; 1998; Cerviño, 2015; Dosil et al., 2016; Weinberg & Gould, 2010).
- Está dirigido principalmente a los deportistas, aunque también puede estar dirigido a otros participantes en el contexto deportivo como entrenadores o árbitros (Buceta; 2010; Cerviño;

2015; Dosil, 2004; Dosil et al., 2016; Tod, 2014; Valdés, 2001; Weinberg & Gould, 2010; Williams, 1991).

- Forma parte de la preparación general del deportista, por lo que debe ser incorporado dentro del plan de entrenamiento deportivo, al igual que el entrenamiento físico, técnico y táctico (Buceta, 1998; Dosil et al., 2016; Valdés, 2002; Williams, 1991).
- Consta del desarrollo de habilidades y cualidades psicológicas. Mediante la aplicación de técnicas y procedimientos, se enseña a responder de manera efectiva ante circunstancias deportivas concretas, o se generan tendencias a responder con mayor probabilidad de éxito ante situaciones inesperadas. Por ejemplo, se puede mejorar el desempeño de un tiro penal en el soccer, entrenando a dirigir y mantener la atención, a regular la activación corporal, a visualizar la ejecución técnica adecuada, entre otras estrategias. (Cerviño, 2015; Dosil, 2004; Dosil et al., 2016; Tod, 2014; Valdés, 2002; Weinberg & Gould, 2010).
- Pretende mejorar y facilitar el desempeño deportivo, ya que con ayuda de las habilidades y tendencias desarrolladas, los deportistas afrontarán de manera más satisfactoria las demandas de sus entrenamientos y competencias (Buceta, 2010; Dosil, 2004; Dosil et al., 2016; Tod, 2014; Valdés, 2002; Weinberg & Gould, 2010).



Figura 7. Entrenamiento psicológico en el basquetbol. Puede llevarse a cabo durante las sesiones de entrenamiento mediante ejercicios concretos o la configuración de ejercicios diseñados por el entrenador como el planteamiento de objetivos de rendimiento acordes a las estadísticas de la temporada anterior para incrementar la motivación; la elaboración de rutinas precompetitivas o de ejecuciones concretas, como el tiro libre, para aumentar la confianza y regular la activación; entrenamiento en identificación de señales o pre índices para mejorar la concentración y la anticipación; entrenamiento en comunicación asertiva para incrementar la cohesión de equipo; etc.

2.1 Modelos, programas y propuestas de entrenamiento psicológico

Como se señaló en el apartado anterior, el entrenamiento psicológico es una de las funciones con mayor relevancia en el área y cuenta con una serie de particularidades que lo definen. No obstante, la investigación en psicología del deporte ha generado conocimientos suficientes para elaborar programas y modelos que guíen de manera efectiva el entrenamiento psicológico. Con el desarrollo de la disciplina, diversos autores han diseñado y propuesto una gran cantidad de modelos, entre los cuales, algunos resaltan por su gran popularidad entre los profesionales del área gracias a su eficacia en el terreno práctico (Trujillo, 2015). Por lo que, es probable, que dichos modelos sean no solamente referentes en la aplicación con atletas, sino también en la formación de futuros psicólogos del deporte. Es por esto que a continuación se presentan de

manera resumida y cronológica algunos de los modelos de entrenamiento psicológico más notables en la disciplina.

2.1.1 Algunas aclaraciones sobre los modelos

Antes de comenzar con la exposición de modelos, es necesario mencionar que según Aoyagi y Pczwardowski (2012), existe una gran confusión en cuanto a los términos aproximación, programa, modelo, marco teórico, paradigma, y otros ya que han sido utilizados de manera indiferenciada, e incluso dentro del contexto científico no están exhaustivamente delimitados.

Para Poczwardowski, Sherman y Ravizza (2004), los paradigmas teóricos corresponden a un nivel alto de abstracción, y abarcan conceptos como orientación teórica/teoría, sistema, y marco de referencia; y los modelos de práctica implican un nivel medio de abstracción, abarcando lo que comúnmente se conoce como aproximación o programa. Sin embargo esta distinción no es suficiente para dilucidar eficientemente esta situación.

Por su parte, Ribes y López (1985) consideran que no es posible desarrollar metodologías y sistemas para el campo aplicado de manera directa, dado que la ciencia y la tecnología pertenecen a diferentes dimensiones. Por lo tanto, el conocimiento científico (conocimiento genérico a las relaciones concretas y singulares de los eventos) debe ser adaptado de manera sintética para poder aplicarse a los fenómenos concretos. Esto se relaciona con lo mencionado por Rodríguez (2003), quien enfatiza que la aplicación del conocimiento psicológico debe utilizar modelos que sirvan como vínculo entre el conocimiento teórico-científico y el terreno profesional. “Para ser aplicable la psicología requiere, en principio, de un modelo teórico que le brinde el conocimiento a aplicar” (Rodríguez, 2003, p. 18).

Un modelo, de acuerdo a La Real Academia Española (2017), puede ser definido de las siguientes maneras:

1. Arquetipo o punto de referencia para imitarlo o reproducirlo.
2. En las obras de ingenio y en las acciones morales, ejemplar que por su perfección se debe seguir e imitar.
3. Representación en pequeño de alguna cosa.
4. Esquema teórico, generalmente en forma matemática, de un sistema o de una realidad compleja, como la evolución económica de un país, que se elabora para facilitar su comprensión y el estudio de su comportamiento... (sp).

Ahora bien, si se intentara ubicar las propuestas expuestas en este trabajo con base a los criterios de Poczwardowski et al. (2004) o de Ribes y López (1985) nos encontraremos con que éstas no cumplen con las condiciones necesarias para ser denominados estrictamente como modelos; sin embargo, no es el objetivo de este trabajo realizar un análisis minucioso sobre las propiedades teóricas de las propuestas sino exponer diferentes propuestas destacadas sobre el entrenamiento psicológico en el ámbito del deporte, por lo que por fines prácticos entenderemos como modelo la definición otorgada por la RAE (2017).

2.1.2 Guía para el Entrenamiento Mental de Atletas

Para empezar, uno de los modelos con mayor antigüedad es el de Nideffer (1985), se basa esencialmente en el entrenamiento atencional, concibiendo que existen diferentes tipos de atención y que estas deben ser ajustadas acorde a la situación deportiva. Las dos dimensiones principales de la atención son la dirección (interna/externa) y la amplitud (amplia/estrecha), y dependiendo la manera en la que se combinen estas, se presentan los cuatro tipos de atención: evaluación, análisis, acción y preparación.

El objetivo principal de mi entrenamiento mental es hacerte consciente de las diferentes demandas atencionales de tu deporte, y después, cuando la situación cambie, proveerte las habilidades necesarias para alternar fluidamente de un tipo de atención a otro. (p. 131)

2.1.3 Los Siete Pasos para el Rendimiento Cumbre

Suinn (1986), el cual se compone de los siguientes elementos a entrenar:

- 1) Entrenamiento en relajación
- 2) Control del estrés
 - Reconocimiento del nivel de estrés en diferentes situaciones
 - Control de estrés mediante relajación
- 3) Control del pensamiento positivo
- 4) Autorregulación: búsqueda de sentimientos de victoria y de estados de bienestar personal
- 5) Ensayos mentales: visualización
- 6) Concentración
- 7) Control de la energía

- Reconocimiento de la energía
- Dirección de la energía

2.1.4 Programa Educativo de Habilidades Psicológicas

Poco después, Boutcher y Rotella (1987) diseñaron un modelo de 4 etapas que consta de: 1) el análisis de las habilidades prioritarias, desde diferentes perspectivas, del deporte en cuestión; 2) la identificación y asesoramiento de fortalezas y debilidades individuales; 3) el planteamiento de objetivos; y 4) el desarrollo de habilidades generales con utilidad en situaciones competitivas. Las habilidades a entrenar son: manejo del estrés, ensayo mental, control de pensamientos y la elaboración de rutinas.

2.1.5 Modelo de Unestahl

Para inicios de los noventa Unestahl (1991) propuso el siguiente modelo para el entrenamiento psicológico de deportistas compuesto de tres etapas:

- 1) Adquisición de la destrezas:
 - Entrenamiento psicotónico: relajación muscular
 - Autohipnosis: relajación mental
 - Activación
 - Concentración: meditación, descarga atencional, disociación
- 2) Entrenamiento motivacional
 - Establecimiento de metas
 - Programación de metas
- 3) Entrenamiento mental aplicado
 - Solución de problemas: reacondicionamiento, desensibilización sistemática, interrupción de pensamiento.
 - Entrenamiento actitudinal: reestructuración cognitiva y autonómica, entrenamiento de dominio y autoconfianza.

2.1.6 Propuesta de Loher

La propuesta de Loher (1992), tiene como concepto central la fortaleza mental, la cual, desde su perspectiva, no es heredada, sino exclusivamente desarrollada. Esta solamente puede ser alcanzada mediante el autocontrol o control psicológico, el cual consiste la habilidad de evocar

y mantener el estado ideal de rendimiento (EIR). Su programa se estructura de la siguiente forma:

- 1) Concienciación del EIR
- 2) Búsqueda del control emocional a partir del autoconocimiento
 - Relajación estimular
 - Visualización
 - Focalización y mantenimiento del EIR
- 3) Refinamiento de habilidades
 - Visualización
 - Automotivación
 - Relajación muscular
 - Respiración

Además, esta propuesta contempla cinco elementos indispensables: 1) compromiso, determinación por conseguir un objetivo; 2) control, autorregulación emocional; 3) confianza, valoración positiva de las habilidades propias en relación a las demandas ambientales; 4) concentración, orientación atencional a las prioridades de cada situación; y 5) conocimiento de sí mismo, conocimiento de lo que se desea y de las herramientas con las que se cuenta para alcanzarlo, así como de los elementos que se también es necesario desarrollar o fortalecer para lograrlo.

2.1.7 Programa de Entrenamiento Psicológico de González

En el mismo año, González (1992) propone una guía flexible que contempla las diferencias entre deportes y entre deportistas, dando lugar a “un programa de entrenamiento psicológico de aplicación general, esto es, que vale para todo tipo de deportes” (p. 12). Además señala que “Aunque el programa pretende ser un instrumento al servicio de deportistas de alto rendimiento, todas sus técnicas y estrategias mantienen su utilidad para deportistas principiantes, universitarios y aficionados.” (p. 12). Un aspecto destacado de esta propuesta, es que la periodización del entrenamiento psicológico se lleva de manera paralela a la del entrenamiento físico, tomando en cuenta sus principales etapas; preparatoria, competitiva y transitoria.

Cabe destacar que las principales habilidades a enseñar son: la modificación de conducta, la relajación, la energización, la focalización o atención, el control del pensamiento, y la imaginación. Sin embargo, dichas habilidades no requieren ser entrenadas en un orden específico ya que este será definido de acuerdo a las necesidades y circunstancias de cada proyecto, por lo tanto, su planificación debe partir de la evaluación del deportista o deportistas en cuestión y posteriormente distribuir el trabajo en las siguientes fases:

- 1) Entrenamiento básico
- 2) Adaptación de habilidades al deporte en cuestión
- 3) Uso y adaptación individual de habilidades en competición

2.1.8 Propuesta de Palmi

Palmi (1993) realiza una propuesta de trabajo bastante específica que se divide en cinco fases:

- 1) Propuesta de programa de entrenamiento psicológico
 - Entrevista con el seleccionador
 - Análisis de partidos relevantes previos
 - Análisis del rendimiento deportivo de los jugadores en el último trimestre
- 2) Introducción de habilidades psicológicas
 - Evaluación individual
 - Aproximación teórica a las habilidades básicas
 - Entrenamiento de habilidades psicológicas básicas
- 3) Entrenamiento específico de habilidades
 - Habilidades aplicadas en el campo
 - Entrevista con jugadores
 - Asesoramiento al entrenador
- 4) Entrenamiento de estrategias pre-competicionales
 - Entrenamiento de rutinas y ejercicios preparatorios para la competencia
 - Entrevista con los jugadores: Objetivos individuales
 - Asesoramiento al entrenador
- 5) Estrategias psicológicas competitivas
 - Rutinas individuales y colectivas para estabilización de rendimiento deportivo
 - Ejercicios para la recuperación de la fatiga competitiva

- Visualización de acciones competitivas
- Análisis psicológico del equipo contrario.

2.1.9 Individual Zones of Optimal Functioning Model: IZOF

A pocos años de iniciar el nuevo siglo, fue desarrollado el Modelo de Zonas Individuales de Funcionamiento Óptimo de Hanin (1997). Éste originalmente tenía el objetivo de explicar la relación entre los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo en deportistas de elite, aunque incluyó el análisis de varias emociones positivas y negativas y sus efectos en el rendimiento. Las relaciones emoción-rendimiento que describe están en función de cinco aspectos de las emociones: forma, intensidad, tiempo, contexto y contenido. De estas cualidades, una de las más importantes es el contenido, el cual se divide en dos dimensiones: el tono hedónico y el efecto de la emoción. El primero hace alusión a la interpretación subjetiva de una emoción como positiva o negativa, mientras el segundo refiere al efecto potenciador u obstaculizador de las emociones, pudiendo generar un rendimiento óptimo o disfuncional. Por lo que las emociones son clasificadas en: positivas-óptimas (P+); negativas-óptimas (N+); positivas-disfuncionales (P-); y negativas-disfuncionales (N-).

El objetivo del IZOF radica en ubicar el nivel emocional en el que cada atleta tiene más probabilidades de competir con un óptimo desempeño y diseñar estrategias que permitan a los deportistas evocar ese estado emocional en entrenamientos y competencias.

2.1.10 Modelo Piramidal de la Excelencia Atlética

Éste modelo de Gould y Damarjian (1998) pretende ser una guía unificada y práctica de preparación para el máximo rendimiento deportivo, aunque también ha sido utilizado para la investigación empírica. Fue construido a partir de perfiles de deportistas de elite y consiste, básicamente, en la atención de tres aspectos: los atributos fundamentales, las habilidades y estrategias psicológicas para el máximo rendimiento, y las habilidades de afrontamiento a la adversidad.

Los atributos fundamentales refieren a las bases particulares de los deportistas que rigen su personalidad, motivación y filosofía de vida, tales como la confianza, orientación al logro, diferencias individuales de activación, tendencias de ansiedad, y estilos atencionales. Las habilidades y estrategias psicológicas para el máximo rendimiento son: procesamiento de metas,

relajación, planteamiento de objetivos, ensayo mental, imaginería, auto diálogo, atribuciones, preparación mental, rutinas de rendimiento, automaticidad, simulación, y asociación/disociación. Finalmente, las habilidades de afrontamiento a la adversidad consisten en el uso de las mismas habilidades y estrategias antes mencionadas, pero para la recuperación de lesiones.

2.1.11 Resonance Performance Model: RPM

Poco después, Newburg, Kiemiecik, Durad-Bush y Doell (2002) diseñaron éste modelo, el cual intenta combinar la optimización del rendimiento deportivo con el bienestar y satisfacción personal, lo que lo convierte en una herramienta con un gran potencial holístico en la práctica deportiva. La “resonancia” es una experiencia cíclica y continua derivada del balance entre el sueño, entendido como el sentimiento que se desea experimentar mientras se persigue una meta, la preparación, entendida como el medio fundamental para conseguir ese sueño, y los obstáculos implicados en la consecución de dicho sueño. Considera que los deportistas de elite se comprometen con su preparación, especialmente después de un error, un fracaso o cualquier tipo de obstáculo que se interponga en el camino para conseguir su sueño.

Otro principio fundamental de esta propuesta es enseñar a los atletas a dividir y distinguir claramente entre el sueño y la meta competitiva, ya que el sueño corresponde al sentimiento positivo de hacer lo que uno ama y la meta competitiva implica la obtención de un resultado determinado. Este principio es fundamental en cualquier deportista, sin embargo, es mucho más relevante y prioritario a medida que la edad o el nivel competitivo disminuyen, tal es el caso de deportistas de iniciación o recreativos.

2.1.12 Modelo de Morris y Thomas

Morris y Thomas (2004) formularon un modelo de siete fases para mejorar el rendimiento: 1) orientación respecto a los objetivos de la intervención y a las condiciones de compromiso necesarias para que funcione; 2) análisis del deporte en particular; 3) informe al equipo o deportista sobre las fortalezas y debilidades halladas a través de los métodos de evaluación que hayan sido seleccionados (instrumentos psicodeportológicos, registros de observación, entrevistas, autorregistros, etc.); 4) análisis de correspondencia entre las características individuales del sujeto o sujetos y las necesidades de su deporte; 5) entrenamiento en habilidades

psicológicas, en él se incluye el establecimiento de objetivos, visualización, manejo del estrés, concentración, detención de pensamiento y autoconfianza 6) práctica en situaciones precompetitivas para después aplicarlas a las competencias trascendentales; y 7) evaluación los efectos del programa a través de los cambios en el rendimiento.

2.1.13 Peak Performance Model: PPM

Casi al mismo tiempo, Vernacchia (2003) propuso su Modelo de Rendimiento Cumbre, donde la pasión, la actitud y el carácter son los tres elementos esenciales, siendo considerados atributos personales indispensables para el óptimo rendimiento. Dichos factores determinan el “ambiente mental” (mental environment), el cual incorpora los cinco aspectos facilitadores del rendimiento cumbre (peak performance): la calidad de práctica, concentración, confianza, compostura y compromiso. La calidad de práctica, sin embargo, es el punto más relevante ya que de ella depende un desarrollo de habilidades efectivo. Para conseguirla, se deben cumplir con tres principios: debe ser permanente, requiere de un esfuerzo y concentración conscientes, y debe realizarse con un objetivo o propósito específico.

2.1.14 Integrative Model of Human Performance: IMHP

La propuesta de Gardner y Moore (2007), el Modelo Integrativo de Desempeño Humano, tiene como foco de atención el proceso necesario para tener un óptimo desempeño y consta de tres fases: pre-rendimiento, rendimiento, y post-rendimiento. En el pre-rendimiento los factores que resaltan son las características disposicionales, la estimulación ambiental y las demandas de rendimiento. La interacción de estos factores determinará la efectividad de la regulación conductual durante la actuación. En la fase de rendimiento se requiere una adaptación de los recursos personales en relación a aspectos ambientales para rendir satisfactoriamente. Por último, en el post-rendimiento se debe hacer un análisis del desempeño en relación a los valores e ideas del deportista, siendo lo ideal que exista la mayor concordancia posible entre ellos, por lo que uno de los objetivos de este modelo es ayudar a tener un repertorio de valores e ideas más amplio y menos rígido que facilite dicha concordancia.

Otro concepto central del IMHP es el de metacognición, el cual es considerado un proceso esencial de la auto-regulación que debe permanecer automatizado permitiendo que el atleta esté principalmente enfocado en la tarea. De forma contraria, si el atleta intenta forzar o controlar

el proceso metacognitivo, se termina por enfocarse en sí mismo y no en la tarea. Es por esto que el mindfulness, definido como poner atención con un propósito, en el presente y sin juzgar, es considerado el elemento rector del óptimo desempeño desde esta postura.

2.1.15 Modelo de Habilidades Mentales para Atletas y Entrenadores

Fue propuesto por Vealey (2007) e incluye cuatro categorías de habilidades mentales necesarias para el buen desempeño y para el bienestar de los deportistas: habilidades fundamentales, habilidades de rendimiento, habilidades de desarrollo personal, y habilidades de equipo.

Las habilidades fundamentales o básicas son indispensables para el éxito, y constan de la orientación al logro, pensamiento productivo, y auto-confianza. Por su parte, las habilidades de rendimiento son específicas a la ejecución y consisten la habilidad de análisis de la tarea, focalización y administración energética. Después, las habilidades de desarrollo personal son aquellas que permiten el buen funcionamiento psicológico, incluyen el autoconocimiento y autoreconocimiento, y habilidades interpersonales, como la comunicación asertiva, para interactuar efectivamente con otros. Por último, las habilidades de equipo hacen alusión a cualidades del ambiente grupal que faciliten el éxito como la confianza de equipo, cohesión, comunicación y liderazgo.

2.1.16 5Cs Coaching Efficacy Programme

Un año después, Hardwood (2008) dio a conocer su Programa de las Cinco c's del Entrenamiento Eficaz, este radica en la capacitación de entrenadores para que ellos entrenen en sus deportistas cinco habilidades psicológicas de suma relevancia para desempeñarse de manera eficiente: 1) compromiso; 2) comunicación; 3) concentración; 4) control; y 5) confianza. Consta de talleres de 90 minutos para cada habilidad con dos semanas entre cada uno para que sea implementado en ese tiempo.

Sin embargo, este programa hace énfasis en que para entrenar efectivamente estas habilidades, se deben seguir las siguientes normas:

- Practicar la habilidad psicológica tanto como se entrena una habilidad física
- Aumentar su dominio
- Enfatizar su valor
- Modelarla

- Reforzar públicamente su uso adecuado
- Corroborar su uso en la sesiones

2.1.17 La Rueda de la Excelencia

Éste modelo de Orlick (2008) pretende ser una guía para alcanzar el máximo potencial deportivo y personal. Consta de siete elementos: 1) compromiso; 2) concentración/atención dirigida; 3) confianza; 4) visualizaciones/imágenes positivas; 5) preparación mental; 6) control de la distracción; y 7) aprendizaje constante. De ellos, la concentración es el elemento rector de la rueda, sin el cual no sería posible mejorar en todos los demás aspectos ya que implica el procesamiento completo, momento a momento, de la actuación deportiva. Por lo tanto, para lograr altos niveles de desempeño, se deben desarrollar altos niveles de concentración.

El compromiso involucra amor y pasión por lo que se hace. La preparación mental implica persistencia y una mentalidad positiva, aspectos que requieren la creación y uso de imágenes positivas de lo que se desea lograr, lo que al mismo tiempo facilita la concentración. La confianza es producto de las creencias respecto a uno mismo y estas son reforzadas por la positividad ante la adversidad, la preparación, la concentración y las imágenes positivas. El control de la distracción refiere a la recuperación o redirección de la concentración para evitar que los estímulos irrelevantes de la situación interfieran con el rendimiento, esto se consigue mediante la elaboración de planes de refocalización que permitan volver a dirigir la atención en los aspectos positivos e importantes del desempeño. Y el aprendizaje constante, vital para la excelencia, requiere mantener una actitud abierta, positiva y reflexiva que permita el entendimiento de los elementos que facilitan el propio desempeño, así como mantener la motivación a pesar de los fracasos y aprender de ellos.

2.1.18 Propuesta de Roffé

Roffé (2009), por su parte, considera que los cinco pilares psicológicos fundamentales para optimizar el rendimiento deportivo: motivación, confianza, concentración, control de las presiones y, en el caso de los deportes de equipo, cohesión. “Es a partir de estos pilares que se desplegará una variedad de factores psicológicos que serán atinentes al campo del psicólogo del deporte. El objetivo es que los deportistas de cualquier disciplina rindan su máximo potencial y obtengan en competencia un buen desempeño” (p. 21)

2.1.19 Propuesta de Giesenow

Por otro lado, la propuesta de Giesenow (2011) sugiere que la fortaleza mental supone una ventaja que permite a los atletas cumplir satisfactoriamente las demandas de sus entrenamientos y competencias. Un deportista mentalmente fuerte se caracteriza por ser abierto, flexible, imparcial, sensible, apasionado y determinado. A diferencia de Loher (1992), desde esta perspectiva se concibe que la fortaleza mental puede ser innata o adquirida. Su propuesta pretende maximizar las capacidades de los atletas atendiendo cinco áreas principales:

- 1) Motivación
- 2) Control
- 3) Autoconfianza
- 4) Concentración
- 5) Conocimiento de sí mismo

2.1.20 Modelo de 10 pasos para lograr la fortaleza mental

Trujillo (2015) desarrolló un modelo de 10 pasos para lograr la fortaleza mental, entendiendo esta misma como una cualidad susceptible a ser incrementada. Dicho modelo puede ser aplicado a deportistas de cualquier deporte, edad y nivel competitivo. El objetivo es que cada uno de los pasos se vuelva un hábito en la práctica deportiva de los atletas y de eso modo desarrollen su fortaleza mental. Los pasos se distribuyen de la siguiente manera:

- 1) Carácter
- 2) Actitud de rendimiento
- 3) Zona de aprendizaje
- 4) Trabajo por objetivos
- 5) Confianza
- 6) Deseo
- 7) Determinación
- 8) Dedicación
- 9) Disciplina
- 10) Flow

2.1.21 Propuesta de Jiménez y Vázquez

Una propuesta más actual es la de Jiménez y Vázquez (2016), quienes aportan un manual para desarrollar las cinco habilidades psicológicas más importantes para el éxito deportivo: 1) motivación; 2) manejo de la ansiedad; 3) concentración; 4) autoconfianza; y 5) cohesión de equipo. Dicho manual contiene una serie de ejercicios y actividades distribuidas en 5 módulos, que en total suman 29 sesiones, sin embargo, los autores indican que es ante todo una guía flexible en la que se pueden modificar el orden, duración y contenido de los módulos a consideración del psicólogo encargado.

Como se puede observar en el desarrollo de este apartado, existe un gran número de modelos para el entrenamiento psicológico de deportistas, cada uno con particularidades y contenidos distintivos, sin embargo se pueden encontrar ciertas coincidencias entre las habilidades y cualidades psicológicas que consideran necesarias para mejorar el rendimiento deportivo:

- *Autoconfianza* (Giesenow, 2011; Hardwood, 2008; Jiménez & Vázquez, 2016; ; Loher, 1992; Morris y Thomas, 2004; Orlick, 2008; Roffé, 2009; Unestahl, 1991; Vealey, 2007; Vernacchia, 2003)
- *Autorregulación de la activación: relajación, manejo de la ansiedad y estrés* (Boutcher & Rotella, 1987; González, 1992; Gould & Damarjian, 1998; Hanin, 1997; Jiménez & Vázquez, 2016; Loher, 1992; Morris & Thomas, 2004; Suinn, 1986; Unestahl, 1991; Vealey, 2007)
- *Cohesión de equipo* (Jiménez & Vázquez, 2016; Roffé, 2009; Vealey, 2007)
- *Comunicación* (Hardwood, 2008; Vealey, 2007)
- *Concentración/Atención* (Gardner & Moore, 2007; Giesenow, 2011; González, 1992; Hardwood, 2008; Jiménez & Vázquez, 2016; Loher, 1992; Morris & Thomas, 2004; Nideffer, 1985; Orlick, 2008; Roffé, 2009; Suinn, 1986; Unestahl, 1991; Vealey, 2007; Vernacchia, 2003)
- *Conocimiento de sí mismo* (Giesenow, 2011; Hanin, 1997; Loher, 1992; Vealey, 2007)
- *Control de pensamientos* (Boutcher & Rotella, 1987; González, 1992; Gould & Damarjian, 1998; Morris & Thomas, 2004; Orlick, 2008; Suinn, 1986; Unestahl, 1991; Vealey, 2007)
- *Elaboración de rutinas* (Boutcher & Rotella, 1987; Gould & Damarjian, 1998; Palmi, 1993)

- *Motivación* (Giesenow, 2011; Hardwood, 2008; Jiménez & Vázquez, 2016; Loher, 1992; Orlick, 2008; Roffé, 2009; Unestahl, 1991; Vealey, 2007; Vernacchia, 2003)
- *Planteamiento de objetivos* (Boutcher & Rotella, 1987; Gould & Damarjian, 1998; Morris & Thomas, 2004; Palmi, 1993; Trujillo, 2015; Unestahl, 1991)
- *Visualización/ensayo mental* (Boutcher & Rotella, 1987; González, 1992; Gould & Damarjian, 1998; Loher, 1992; Morris & Thomas, 2004; Orlick, 2008; Palmi, 1993; Suinn, 1986)

CAPÍTULO 3. VARIABLES CONDICIONANTES DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE

En el capítulo anterior se realizó una descripción de las características y modos de trabajo de una de las funciones aplicadas más importantes del psicólogo del deporte, sin embargo, numerosos autores consideran que para llevar a cabo una preparación psicológica exitosa, el entrenamiento debe adecuarse de manera congruente a ciertos factores/variables con diferentes pesos explicativos y con distintos modos de interacción, por lo que en este capítulo se realiza una recopilación de dichas variables, las cuales se describen a continuación divididas en cinco categorías, a saber: 1) variables relativas al atleta, 2) variables relativas a la disciplina deportiva, 3) variables relativas al plan de entrenamiento, 4) variables relativas a figuras relevantes, y 5) variables prácticas.

3.1 Variables relativas al atleta

Estas refieren a circunstancias, características y cualidades particulares de cada deportista.

Cultura. De manera general, refiere a la serie de valores, creencias y prácticas que comparten un grupo específico de personas, que se ponen de manifiesto mediante comportamientos específicos y tendencias que caracterizan a dichos grupos. Ejemplo de ello son sus costumbres, atribuciones, percepciones, forma de lenguaje o comunicación, intereses, etc. Estos rasgos culturales tienen relación con el comportamiento deportivo de los atletas ya que influyen en la relevancia otorgada a la práctica deportiva, su significado, la forma de interpretar e incluso afrontar las situaciones deportivas. Dando lugar a diferencias en las ideas y metodologías del entrenamiento, estrategias de competición, metas perseguidas, formas de comunicación entre compañeros, etc. (Balagué, 1997; Casado & Ruíz, 2017; Gill & Ryba, 2016; Gill & Williams, 2008; González, 1997; Kim, Williams & Gill, 2003; Lorimer & Jowett, 2016; Shinke, Hanrahan & Catina, 2009; Valdés, 2002; Yan & McCullagh, 2004).

Disposiciones biológicas. Estas incluyen todas aquellas características fisiológicas heredadas, genéticamente determinadas, y adquiridas, desarrolladas a partir de la estimulación, que facilitan u obstaculizan ciertos tipos de interacción en los contextos deportivos. A esto también se le conoce como hardware o talento, y se asocia directamente al rendimiento deportivo ya que influye no sólo en el potencial atlético general, sino que puede aportar las cualidades ideales

para realizar determinado deporte o jugar en cierta posición. Además, se relaciona con características tales como: actitud, intereses, motivación, confianza, etc. (Dosil, 2004; Epstein, 2016; González, 1996; Valdés, 2002; Weinberg & Gould, 2010).

Edad. Este indicador cronológico se relaciona con la maduración del organismo, misma que se vincula a ciertos comportamientos típicos o característicos de las diferentes etapas de desarrollo. Dicho factor temporal, también suele implicar un cúmulo de experiencias y estimulación de diferentes tipos. Es por esto que la edad tiene influencia en las habilidades, necesidades y características psicológicas, físicas, técnicas y tácticas de los atletas. En la cuestión psicológica, se han hallado diferencias en las tendencias de comportamiento, como la agresividad o el tipo de metas perseguidas, y en el grado de dominio de distintas habilidades psicológicas, como la visualización o la autorregulación emocional, entre deportistas con diferentes edades. Además, los padres y entrenadores, implican distintos niveles de relevancia según la edad (Balagué, 1997; Blom et al., 2003; Buceta, 1996, 2010; Coté, Hancock & Abernethy, 2016; Dosil, 2007; González, 1992; Lidor & Ziv, 2012; Lorimer & Jowett, 2016; Martin, 2005; Meyers et al., 2008; Munroe-Chandler et al., 2007; Orlick & McCaffrey, 1991; Pérez et al., 1995; Valdés, 2002; Visek et al., 2009; Weinberg & Gould, 2010).

Experiencia deportiva. Refiere no sólo a la familiaridad del individuo con la disciplina deportiva en cuestión, sino también al grado de habilidad o dominio en las distintas tareas de la misma. Entonces los deportistas pueden clasificarse en novatos o principiantes, experimentados, y expertos. Las cuatro esferas que componen el desempeño deportivo se ven relacionadas con este factor. Algunas diferencias que presentan los atletas con diferentes niveles de experiencia deportiva son en la calidad y velocidad de su toma de decisiones, en la calidad de sus ejecuciones motrices, en su habilidad de anticipación, en su autoeficacia, en los criterios de valoración de su desempeño, etc. Sin embargo, una de las diferencias más importantes es que los atletas más experimentados presentarán muchas más dificultades para corregir algún aspecto, ya sea psicológico o técnico, de su desempeño que los novatos (Balagué, 1997; Del Campo & González, 2017; Dosil, 2004, 2007; González, 1992, 1996; Lidor & Ziv, 2012; Lorimer & Jowett, 2016; Mahoney & Avenier, 1977; Mahoney et al., 1987; Meyers et al., 1979; Pérez & Llames, 2010; Roffé, 2009; Valdés, 2002; Williams, 1991)

Habilidades psicológicas previas. Existen casos de atletas que, sin ayuda de un psicólogo, han aprendido a lidiar con el estrés de las competencias, pensar positivamente ante un error, imaginarse a sí mismos realizando alguna tarea de manera eficiente, etc.; así como de deportistas que han sido entrenados psicológicamente con anterioridad. Esto influye en la motivación de los atletas hacia la preparación mental. Además, estas habilidades previas sirven como base para definir los objetivos del trabajo psicológico, pudiendo dirigirse a la enseñanza, práctica o perfeccionamiento esas u otras habilidades, por lo que se sugiere su evaluación antes de empezar el trabajo (Dosil; 2004; González, 1992, 1996, 1997; Valdés, 2002; Weinberg & Gould, 2010; Williams, 1991).

Nivel competitivo. Se puede clasificar en alto rendimiento o elite, profesional, colegial, y amateur o recreativo de acuerdo al grado de implicación en la actividad deportiva (dedicación exclusiva o repartida), la remuneración económica que se perciba por su práctica, la organización o institución a la que se esté adscrito, el tipo de competencias en las que se participa, y la ubicación en el ranking o los resultados previos. En cada nivel los deportistas presentan características y necesidades distintas que derivan de los objetivos (por ejemplo, mejorar, divertirse, obtener una beca, ganar una medalla olímpica o un campeonato) y demandas (horas de entrenamiento, viajes, patrocinios, contratos, rivales de diferentes niveles, aficionados, etc.) que implican. Se han hallado diferencias entre atletas de distintos niveles competitivos en el dominio de habilidades psicológicas como el manejo del estrés, planteamiento de objetivos, focalización, rutinas precompetitivas, visualización, etc.; así como en sus tendencias agresivas y motivación, entre otras características (Balagué, 1997; Buceta, 1996, 2010; Elferink-Gemster et al., 2007; Gill & Williams, 2008; Gimeno & Buceta, 2010; González, 1996; Lorimer y Jowett, 2016; Sofia & Cruz, 2017; Thelwell, 2016; Valdés, 2002; Weinberg & Gould, 2010; Williams, 1991).

Objetivos. Refieren a los intereses, metas, deseos, aspiraciones, motivos, etc. que tienen los atletas para practicar el deporte (reconocimiento, remuneración económica, diversión, auto superación, salud, estética, etc.), y que se relacionan con la adherencia al plan de entrenamiento general, y psicológico, la afinidad por cierto tipo de tareas, la perseverancia, e incluso la permanencia en la práctica deportiva, y por ende, en el rendimiento deportivo. Estos son producto de la interacción entre factores de personalidad y la situación o contexto, por lo tanto

son dinámicos y variados (Balagué, 1997; Buceta, 2010; García-Mas, 2007; Gill & Williams, 2008; González, 1992; Serrato, 2005; Trujillo, 2015; Valdés, 2002).

Personalidad. No existe una definición convencional de este concepto, sin embargo se puede entender como la combinación de características relativamente estables que vuelven única a una persona. Dichas características incluyen: valores; intereses y motivaciones; tendencias de comportamiento o reacciones típicas; rasgos emocionales y volitivos; actitudes; e ideas generales o esquemas de pensamiento sobre la vida. Dichas características pueden facilitar o interferir en el desempeño deportivo ya que se relacionan con la manera en la que el deportista interpreta y afronta las diferentes situaciones deportivas, pudiendo favorecer situaciones de apatía, inseguridad, ansiedad, miedo, etc. o, por el contrario, confianza, entusiasmo, tranquilidad, etc. Por ejemplo, para un deportista que usualmente se manifiesta de manera tranquila ante las competencias, posiblemente sea más conveniente priorizar estrategias de activación que de relajación. Se han encontrado ciertos patrones en la personalidad de los deportistas más exitosos, uno de ellos es el perfeccionismo. (Dosil, 2004; Gill & Williams, 2008; González, 1992, 1997; Gould & Maynard, 2009; Gould, et al., 2002; Hall, Jowett & Hill, 2016; Lorimer & Jowett, 2016; Serrato, 2005; Stoeber, 2011; Valdés, 2002; Vealey, 2002; Weinberg & Guld, 2010).

Sexo. La constitución fisiomorfológica del organismo determinada por la combinación de cromosomas, da lugar al sexo femenino y masculino. Esto implica diferencias de índole biológica, de tipo social como estereotipos, cargas culturales, roles, etc., y psicológicas, como la motivación, el esquema corporal o actitud hacia los entrenadores. Estas diferencias tienen relación con el rendimiento deportivo (Gallucci, 2008; García-Mas, 2007; Gill & Williams, 2008; Krane & Simons, 2016; Lidor & Ziv, 2012; Lorimer & Jowett, 2016; Munroe-Chandler et al., 2007).

Posición. En los deportes de equipo, los atletas suelen ser organizados de manera estratégica para desempeñar tareas particulares, en ubicaciones espacio-temporales específicas; y casi siempre son asignadas de acuerdo a sus características físicas y a sus habilidades dominantes respecto a la disciplina en cuestión. Esta combinación constituye a lo que se le denomina posición. Cada disciplina requiere de posiciones distintas de acuerdo a su dinámica de competición (reglamento, duración, número de participantes, indumentaria, etc.), y dado que

cada posición implica sus propias singularidades, también representa demandas (físicas, técnicas, tácticas y psicológicas) específicas (Alcazar, 2004; Díaz, 2007; Dosil, 2007; García-Mas, 2007; Nideffer, 1985; Thelwell et al., 2006).

Rol. A diferencia de las posiciones, las cuales son entendidas a la luz de una dinámica deporte particular, los roles deben ser entendidos a la luz de la dinámica social. Desde esta perspectiva cada miembro cumple un papel importante en el grupo con el fin de conseguir un objetivo común, y dado que la dinámica grupal en los equipos deportivos está predispuesta por la dinámica de la competencia, cada disciplina supone roles distintos. Algunos roles concretos en el contexto deportivo son: titular; suplente; líder emocional; líder de tarea; mediador; estrella; facilitador; etc. Entonces, al igual que en el caso de las posiciones, cada rol supone demandas específicas (Buceta, 2010; García-Mas, 2007; Nideffer, 1985; Valdés, 2002).

Situación en trayectoria deportiva. La trayectoria o carrera de un atleta inicia con el primer contacto con su disciplina deportiva, para después ir avanzando y exponiéndose a diversos momentos y situaciones que culminan con la retirada del deporte. A lo largo de ese camino pueden ser identificadas distintas necesidades o prioridades en función de las situaciones en las que se encuentra, así por ejemplo, serán distintas las demandas de un deportista que acaba de subir de categoría, a las de un veterano, a las de alguien que acaba de cambiar de equipo, a las de alguien a punto de retirarse, a las de alguien lesionado, a las de alguien cuyo rendimiento ha bajado en el último año, a las de alguien que acaba de volverse la estrella del equipo, etc. (Buceta, 2010; García-Mas, 2007; González, 1992).



Figura 8. Un portero de fútbol requerirá un plan de entrenamiento psicológico que contemple, entre muchas cosas, las demandas de su posición, ya que involucra una tarea sumamente importante y sustancialmente diferente a la del resto de sus compañeros.

3.2 Variables relativas a la disciplina deportiva

Estas refieren a circunstancias, características y cualidades particulares de cada deporte.

Reglamento. Toda disciplina deportiva posee su propio sistema de reglas que regula el comportamiento de los participantes. Dicho reglamento determina las características de la competencia: duración, indumentaria o material requerido, medidas y condiciones del terreno de juego, acciones permitidas y penalizadas, sistema de puntuación o criterios de evaluación, etc. Y todas estas características tienen un papel importante en las demandas de rendimiento de los atletas Cabe mencionar que en algunas ocasiones, el reglamento de un mismo deporte puede presentar pequeñas variaciones según la categoría, liga, relevancia de la competencia, entre otras situaciones (Balagué, 1997; Belmonte, 2008; Buceta, 1998, 2010; De Miguel, 2003; Dosil, 2004, 2007; García-Mas et al., 2006; García-Mas, 2007; González, 1992; Moran, 2012; Nideffer, 1985; Riera, 1991; Roca, 2010; Roffé, 2009; Serrato, 2005; Sofia & Cruz, 2017; Taylor, 1995; Vanek & Cratti, 1970; Weinberg & Gould, 2010).

Duración. El tiempo que transcurre entre el inicio y el final de la competencia deportiva puede ser definido o indefinido de acuerdo a las reglas de cada disciplina. Por ejemplo, un partido de basquetbol profesional consta de cuatro periodos de 12 minutos cada uno, mientras que el tiempo que dura un maratón depende de lo que tarde cada participante en completar el recorrido.

Esta duración suele tener una estrecha relación con los requerimientos energéticos (ruta metabólica predominante) y otras demandas físicas, así como con las necesidades psicológicas (Díaz, 2007; Dosil, 2007).

Tipo de interacción entre participantes. Una de las muchas formas de clasificar los deportes es mediante la manera en la que interactúan los atletas durante la competencia, dicho de otra forma, si la competencia se realiza de forma individual o en equipo, y si los deportistas interfieren de manera directa en la participación de su adversario o no: cooperación sin oposición, sin cooperación ni oposición, cooperación con oposición, y sin cooperación con oposición. Estas interacciones entre deportistas suponen demandas psicológicas específicas. Por ejemplo, la prioridad de un corredor de cien metros posiblemente sea el control de su activación o su concentración, en vez de la cohesión de equipo (Balagué, 1997; Belmonte, 2008; Buceta, 1995, 2010; De Miguel, 2003; Díaz, 2007; Dosil, 2004, 2007; García-Mas et al., 2006; González, 1992; Moran, 2012; Nideffer, 1985; Riera, 1991; Roffé, 2009; Serrato, 2005; Sofia & Cruz, 2017; Taylor, 1995; Vanek & Cratti, 1970).

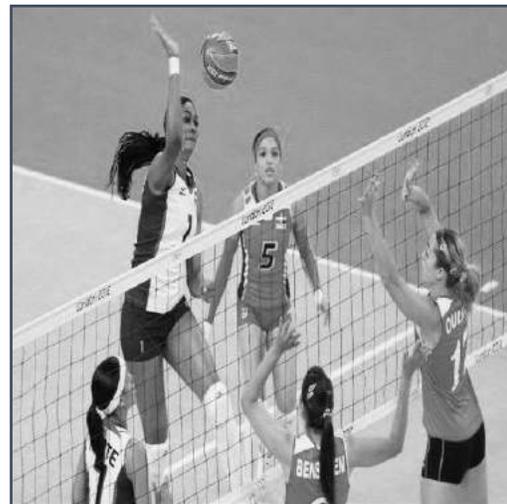


Figura 9. El tipo de interacción entre participantes se relaciona con el tipo de demandas psicológicas y su prioridad. Por ejemplo, un deporte sin cooperación ni oposición como el tiro con arco demandará mayor concentración, mientras que en una disciplina con cooperación y oposición, como el voleibol, la cohesión grupal será uno de los principales focos de interés.

Gestos motrices específicos. Cada deporte se lleva a cabo mediante una serie de movimientos característicos en relación al espacio, tiempo, material y otras circunstancias presentes. Por ejemplo, las brazadas y patadas en la natación; los tacleos o bloqueos en el fútbol americano; el braceo y la zancada en las carreras; etc. Estas ejecuciones motrices específicas representan exigencias particulares ya que implican una sobreestimulación en ciertas zonas corporales (músculos, tendones, articulaciones, etc.), depuración técnica, predominio en la motricidad fina o gruesa, mayor o menor grado de propiocepción, etc. lo que a su vez tiene relación con el entrenamiento psicológico por la necesidad de desarrollar habilidades psicológicas o incorporar estrategias que faciliten y coadyuven a mejorar la calidad de las ejecuciones (Balagué, 1997; Belmonte, 2008; Epstein, 2014; Serrato, 2005; Taylor, 1995; Vanek & Cratti, 1970; Weinberg & Gould, 2010).

Momentos y situaciones cruciales de la competencia. En función de la naturaleza de cada disciplina y la dinámica de sus competencias, se pueden identificar situaciones concretas de particular relevancia y que requieren del uso de estrategias o habilidades psicológicas específicas para optimizar el desempeño en ellas. Además, en el caso de algunos deportes, es posible ubicar determinados momentos que, de no ser bien manejados, pueden implicar cambios en el desempeño de los deportistas. Por ejemplo, los penales en el fútbol soccer; los tiros libres en el basquetbol; la barrera de los 30 kilómetros en las carreras de fondo; los medios tiempos en varios deportes con pelota; la disputa por un punto decisivo en el tenis; o los últimos metros en una competencia de natación (García-Mas, 2007; Serrato, 2005; Williams, 1991).

3.3 Variables relativas al entrenamiento deportivo

Estas refieren a circunstancias, características y cualidades particulares de cada plan de entrenamiento deportivo.

Macro ciclo deportivo. El paradigma tradicional del entrenamiento deportivo, señala que la preparación atlética es un proceso estructurado a partir de la competencia fundamental o principal (campeonato, juegos olímpicos, etc.). Se debe distribuir la carga de trabajo, cuyas principales variables son el volumen y la intensidad, de acuerdo al tiempo disponible y a los objetivos. Dicha distribución se realiza en etapas (preparatoria, precompetitiva, competitiva y transitoria), fases (preparación general, preparación especial, precompetitiva y competitiva), mesociclos (desarrolladores o estabilizadores), microciclos (ordinarios, de choque, o

recuperadores), unidades, y sesiones. Todos esos elementos conforman el macrociclo de preparación, y cada uno de ellos tiene objetivos y características diferentes en relación al tipo de trabajo que se realiza para conseguirlos. Por lo tanto, cada eslabón de esta estructura llamada macrociclo implica demandas físicas, técnicas, tácticas y psicológicas particulares que deben ser atendidas directa o indirectamente mediante el entrenamiento psicológico. (Aoyagi & Poczwadowski, 2012; Arreola, 2012; Balagué, 1997; Belmonte, 2008; Blumenstein et al., 2005; Buceta, 1998, 2010; Dosil, 2004, 2007; González, 1992, 1996; Holliday et al., 2008; Serrato, 2005; Trujillo, 2015; Tyshler & Midler, 1980; Valdés, 2002)

Tabla 3

Estimación general de la importancia de la preparación psicológica en las distintas etapas de la temporada.

	Preparatoria	Precompetitiva	Competitiva	Transitoria
Aprendizaje de habilidades	A	M	B	B
Perfeccionamiento de habilidades	B	M	M	N

Nota: A= Alta; M= Media; B= Baja; N= Nula. Estimación realizada para un equipo de baloncesto de alto rendimiento. Las prioridades en el entrenamiento deben establecerse de acuerdo a las características de cada caso concreto. Adaptado de “Psicología del entrenamiento deportivo” por J. Buceta, 1998, *Dykinson*, p. 53.

Distribución de competencias. Dependiendo del deportista, club, liga, disciplina, nivel competitivo, etc., el macrociclo puede contener una mayor o menor cantidad de competencias, algunas de práctica o sin gran relevancia (preparatorias o menores), y otras indispensables o principales (fundamentales o mayores). Por ejemplo, la mayoría de los atletas que se están preparando para juegos olímpicos deben competir en algunos eventos a menor escala para alcanzar un ranking clasificatorio o para ganar un lugar en ellos; algunos equipos profesionales de futbol, basquetbol, béisbol, etc., tienen numerosos partidos a lo largo de la temporada con el objetivo de llegar al campeonato, pero en algunas ocasiones se encuentran compitiendo en varios torneos diferentes durante el mismo periodo de tiempo; un maratonista suele tener una cantidad mucho menor de competencias al año. Esta cantidad, así como la distribución, de

competencias preparatorias y fundamentales, tienen una gran incidencia en las necesidades físicas, tácticas y psicológicas de los atletas, por lo que deben ser consideradas en la preparación psicológica para afrontar dichas demandas de manera más eficiente (Buceta, 1998; Dosil, 2007; González, 1992; Serrato, 2005; Valdés, 2002).



Figura 10. El macrociclo deportivo se desarrolla en función de la distribución de competencias, condicionando el plan de entrenamiento físico y psicológico. Por ejemplo, en la temporada de la Major League Baseball (MLB), la más extensa de los deportes profesionales en Estados Unidos, cada equipo disputa en promedio 162 partidos en aproximadamente 26 semanas llevando a los jugadores al límite de sus capacidades.

3.4 Variables relativas a figuras significativas

Estas refieren a características y cualidades particulares de figuras de gran relevancia en los deportistas.

En cuanto a los coaches o entrenadores. Son considerados la segunda figura más importante en el fenómeno deportivo después de los atletas, no obstante, su desempeño como educadores tiene enormes repercusiones en todas las dimensiones del rendimiento deportivo de los primeros. Ellos tienen un papel esencial no sólo del desarrollo de habilidades atléticas concretas, procurar los detalles técnicos, o coordinar ajustes tácticos, sino también influyen en el funcionamiento psicológico de los atletas mediante su personalidad, ejercicios, recursos didácticos, valores, forma de retroalimentación, estilo de comunicación, liderazgo, clima motivacional, etc. Por ejemplo, algunos deportistas podrían presentar un nivel bajo de

motivación por la falta de retroalimentación positiva por parte de su entrenador; o por el contrario, podría un deportista estar más concentrado, motivado y confiado, gracias al buen trabajo de su coach (Antonelli & Salvini, 1978; Buceta, 1996; Cantón, 2007; Cantón & Sánchez-Gambau, 2000; Coté, Hancock y Abernethy, 2016; Dosil, 2007; García, 2004; Gill & Williams, 2008; Gimeno & Buceta, 2010; González, 1992, 1996, 1997; Lorimer & Jowett, 2016; Pérez et al., 1995; Roca, 2010; Roffé, 2009; Weinberg & Gould, 2010).

En cuanto a la familia. No importando la cantidad de miembros o si no se comparte un lazo sanguíneo con ellos, las personas que se encargaron de criar al deportista (padres), así como las que lo acompañaron de cerca en su desarrollo (hermanos), y las que actualmente son parte de su vida íntima (pareja, hijos, etc.) tienen gran influencia en su funcionamiento psicológico. Factores como: apoyo/presión; expectativas; valores; formas de retroalimentación; etc. pueden estar facilitando u obstaculizando el desempeño deportivo (Buceta, 1996; Cantón, 2007; Carr & Weigand, 2016; Coté, Hancock & Abernethy, 2016; Dosil, 2007; Gill & Williams, 2008; González, 1997; Lidor & Ziv, 2012; Roffé, 2009).

En cuanto al grupo multidisciplinario. Existen casos, sobretodo en equipos o deportistas de alto rendimiento o profesionales, en los que el staff o cuerpo técnico está conformado, aparte de por el entrenador en jefe o Head Coach, por entrenadores secundarios (asistentes, suplentes, coaches de posición, preparadores físicos etc.), metodólogos, médicos, nutriólogos, fisioterapeutas, etc. Dichas figuras pueden tener un papel importante en el funcionamiento psicológico, y por ende en el rendimiento deportivo. Por ejemplo, el preparador físico podría estar fortaleciendo, además de los músculos, la confianza y persistencia; o un médico que únicamente diagnostica y da tratamiento sin informar debidamente ni dar seguimiento a la rehabilitación de un atleta lesionado, podría aumentar sus niveles de estrés y generarle miedo a la reaparición en el terreno de juego (Cantón, 2007; Cantón & Sánchez-Gambau, 2000; Cruz, 2007; Dosil, 2007; González, 1996; Roca, 2010).

En cuanto a los cuerpos directivos y administrativos. Al ser los encargados de dirigir las organizaciones deportivas, ellos son encargados de cuestiones como los valores institucionales, los reglamentos internos, tradiciones, procesos burocráticos, salarios, asignaciones de presupuesto, obligaciones ante patrocinadores o medios de comunicación, objetivos del equipo, y contrataciones, cambios y bajas de deportistas o de integrantes del cuerpo técnico. Es por esto

que dichas figuras también inciden de manera indirecta en el funcionamiento de los atletas. (Buceta, 1998; Cantón, 2007; Dosil, 2004, 2007)



Figura 11. En muchos equipos de fútbol americano de categoría infantil se cuenta con equipos técnicos conformados de varios entrenadores, además de que los padres en esas edades suelen estar más involucrados en la práctica deportiva de sus hijos, pudiendo estar favoreciendo ciertos tipos de comportamientos funcionales o disfuncionales.

3.5 Variables prácticas

Condiciones de trabajo. Refiere a la cantidad de sesiones por semana, la duración de estas, los horarios, acompañamiento y trabajo en entrenamientos, el espacio dónde se llevarán a cabo, el acceso a los deportistas durante las competencias, entre otras cuestiones deben ser consideradas en la planificación, y eventual aplicación, del entrenamiento psicológico. Por ejemplo, el trabajo que se puede llevar a cabo con un club que solicita preparación psicológica pero solamente permite tener contacto con los deportistas media hora, en los vestidores, dos veces por semana, de manera grupal; no será el mismo que se pueda llevar a cabo con un club en el que permitan al psicólogo estar presente durante los entrenamientos y llevar a cabo sesiones individuales y

grupales de la duración que solicite, en el mismo espacio donde se desarrolla el entrenamiento (Dosil, 2004; González, 1992, 1996; Weinberg & Gould, 2010; Williams, 1991).

Apertura del entrenador. Siendo la autoridad principal en la preparación de los atletas y una figura sumamente influyente en ellos, las ideas o creencias del entrenador en jefe respecto a la psicología, al entrenamiento psicológico, y al psicólogo que llevará a cabo el trabajo, tendrán una gran incidencia en la actitud de los deportistas hacia la preparación psicológica y, por ende, en su motivación y adherencia a la misma. Además, dicha apertura del entrenador puede influir en la cantidad de sesiones, de tiempo y tipo de sesiones que permita llevar a cabo (González, 1992).

Demandas del cliente. Algunas ocasiones, los clientes no tienen una demanda delimitada o específica, algunas otras, sus solicitudes son bastante particulares. En el caso de las segundas, el psicólogo puede tener una apreciación diferente a la de la persona que solicita el servicio, respecto a las prioridades y formas de llevar a cabo la preparación psicológica, sin embargo, el entrenamiento psicológico, en esos casos, debe llevarse a cabo en torno a las demandas de aquel que lo solicita, a menos que se le convenza de otra cosa. Por ejemplo, un atleta pide ayuda al psicólogo del deporte para mejorar su concentración durante sus competencias, pero el psicólogo considera que es más relevante trabajar con su motivación y cohesión de equipo para mejorar su desempeño. El psicólogo podría explicar su perspectiva y tratar de convencer al atleta, pero al final él será quien tome la decisión. De otra manera los deportistas desarrollarán una adherencia deficitaria a la preparación psicológica (García-Mas, 2007; González, 1992; Valdés, 2002).

Relación terapéutica. La calidad del lazo socio-afectivo que se genere entre los deportistas y el psicólogo tiene gran impacto en la eficiencia del entrenamiento psicológico (Buceta, 2010; Lavalle et al., 2004; Petitpas, Giges & Danish, 1999).

Familiaridad con el deporte. El conocimiento práctico y teórico que posea el psicólogo respecto al deporte en cuestión no solamente facilitará la adaptación de las técnicas y la priorización de las habilidades en el entrenamiento psicológico, sino que también influirá en la apertura, motivación y confianza de los deportistas y entrenadores respecto al trabajo. Por ejemplo, un psicólogo que anteriormente haya practicado box, presentará una evidente ventaja a la hora de entrenar psicológicamente a un boxeador, ya que conoce las reglas, la técnica, la dinámica de

los entrenamientos, la terminología utilizada en ese gremio, etc. Además, esos conocimientos le generarán más confianza al boxeador y facilitará la relación terapéutica (Cruz, 2007; García-Mas, 2007; Murphy, 1995; Riera, 1991).

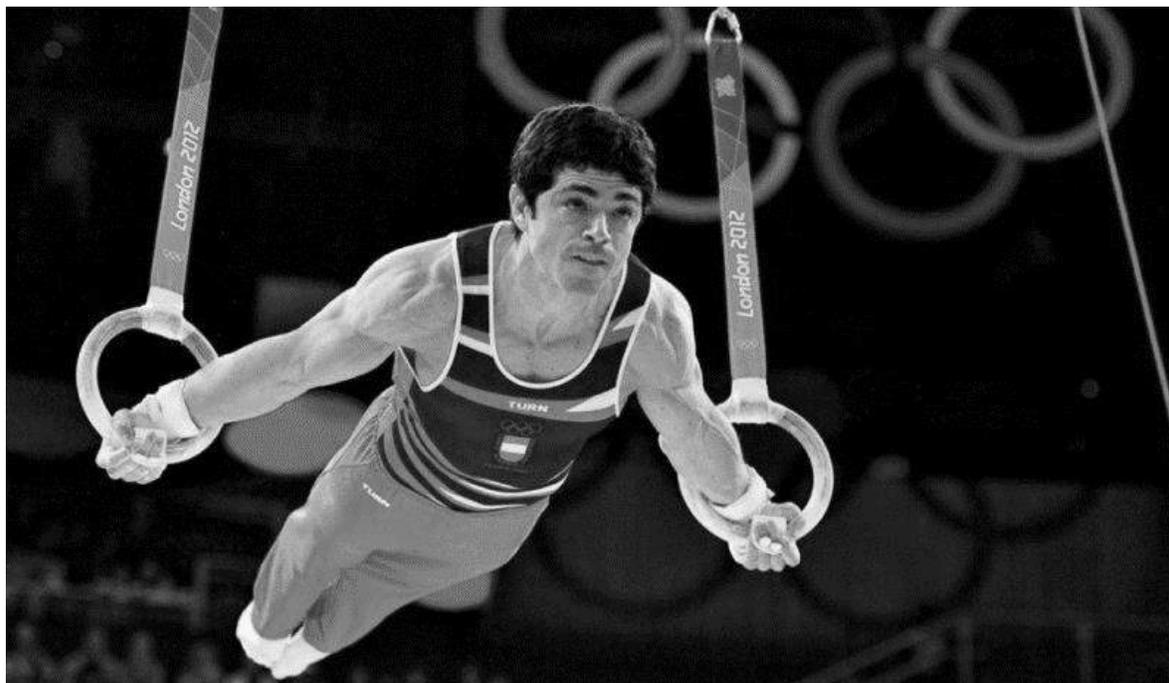


Figura 12. Un proyecto para preparar a un atleta durante el ciclo olímpico diferirá sustancialmente de uno para preparar a un equipo escolar durante una temporada. El apoyo económico, el tiempo disponible para trabajar, el compromiso de los atletas, entre muchas otras cuestiones, serán diferentes, y por lo tanto el trabajo psicológico debe ajustarse en correspondencia.

CONCLUSIONES

El objetivo general de esta tesina fue describir algunos de los factores más importantes a considerar en el entrenamiento psicológico de deportistas. De manera más detallada: en el primer capítulo se describieron las particularidades de la psicología del deporte, específicamente su desarrollo histórico, su definición y sus funciones; en el segundo se analizaron las características del entrenamiento psicológico, así como algunas de las propuestas más reconocidas respecto al mismo; y en el último capítulo se señalaron los elementos condicionantes de la preparación psicológica para los atletas. A continuación se exponen las conclusiones realizadas respecto a los diferentes apartados y al trabajo en general.

En primer lugar, los tres eventos de mayor trascendencia en el desarrollo de la psicología del deporte: 1) el punto de partida con las investigaciones de Norman Triplett sobre facilitación social en ciclistas (Gallucci, 2008; Gill y Williams, 2008; Lavallo et al., 2004; Roffé, 2009; Weinberg y Gould, 2010); 2) la celebración del primer congreso mundial de psicología del deporte celebrado en Roma en 1965 (Dosil, 2004; Gill y Williams, 2008; Lavallo et al., 2004; Morán, 2012; Roffé, 2009; Weinberg y Gould, 2010); y 3) la creación de la división 47 de la APA en 1987 (Lavallo et al., 2004; Morán, 2012; Weinberg y Gould, 2010).

Además, se identificó un cambio en la tendencia de la labor de los psicólogos de deporte. En sus inicios, la principal función era la investigación, siendo sumamente escasa la labor aplicada que se desempeñaba, posteriormente, a mediados de los años sesentas, hubo una notable inclinación hacia la aplicación de la psicología del deporte, introduciéndose cada vez más en el ejercicio profesional, rezagando los análisis teóricos y científicos, hasta el punto en que el entrenamiento psicológico en el deporte se volvió una de las tareas más emblemáticas y desempeñadas en el área (Cervello, 2010; Cruz, 1990; Dosil, 2004; Dosil y González-Oya, 2003; Roca, 1996; Roffé, 2009; Tod, 2014; Weinberg y Gould, 2010).

En la actualidad, el número de psicólogos interesados en el deporte como área de intervención profesional sigue en aumento, así como las oportunidades de formación correspondientes (Rodríguez y Morán, 2010), y ha mejorado considerablemente su aceptación por parte de deportistas, entrenadores y demás involucrados (Dosil, 2007; Buceta, 2010).

No obstante, la definición del área sigue siendo una tarea pendiente ya que, si bien la mayoría consideran la psicología del deporte como una disciplina científica (APA, 2016; Dosil, 2004; FEPSAC, 1996; Gill y Williams, 2008; Pargman, 1998; Riera, 1991; Roffé, 2009; Shaw et al. 2005; Tod, 2014; Valdés, 2002), no hay un convenio en cuanto su objeto de estudio; situación que reluce la coexistencia de diferentes concepciones teóricas y metodológicas al interior de la psicología general y del deporte (Riera, 1991). Sin embargo, a pesar de estas diferencias en su definición, existe una cuasi unanimidad en cuanto a sus funciones: investigación, educación, e intervención (Cruz, 1997; FEPSAC, 1996; Gallucci, 2008; Gill y Williams, 2008; Jarvis, 2006; Moran, 2012), siendo, de nuevo, el entrenamiento psicológico uno de los principales temas en cada una de ellas (Cervello, 2010; Dosil, 2004; Dosil y González-Oya, 2003; Roffé, 2009; Tod, 2014).

Al respecto del entrenamiento psicológico, es importante resaltar que en la literatura es denominado de varias formas diferentes entre los autores, sin embargo, sus características y objetivos coinciden entre ellos. Sus principales características son:

- Es un proceso estructurado (Buceta; 1998; Cerviño, 2015; Dosil et al., 2016; Weinberg y Gould, 2010).
- Está dirigido principalmente a los deportistas (Buceta; 2010; Cerviño; 2015; Dosil, 2004; Dosil et al., 2016; Tod, 2014; Valdés, 2001; Weinberg y Gould, 2010; Williams, 1991).
- Forma parte de la preparación general del deportista (Buceta, 1998; Dosil et al., 2016; Valdés, 2002; Williams, 1991).
- Consta del desarrollo de habilidades y cualidades psicológicas (Cerviño, 2015; Dosil, 2004; Dosil et al., 2016; Tod, 2014; Valdés, 2002; Weinberg y Gould, 2010).
- Pretende mejorar el desempeño deportivo (Buceta, 2010; Dosil, 2004; Dosil et al., 2016; Tod, 2014; Valdés, 2002; Weinberg y Gould, 2010).

Dada la importancia de esta tarea específica, en los últimos treinta años se han elaborado numerosas propuestas de entrenamiento psicológico que han sido utilizadas como marcos de referencia o guías para la preparación psicológica de los atletas, y aunque cada una de ellas tiene particularidades que las vuelven distintivas, también se pueden identificar ciertos contenidos compartidos por la mayoría de ellas:

- *Autoconfianza* (Giesenow, 2011; Hardwood, 2008; Jiménez & Vázquez, 2016; ; Loher, 1992; Morris y Thomas, 2004; Orlick, 2008; Roffé, 2009; Unestahl, 1991; Vealey, 2007; Vernacchia, 2003)
- *Autorregulación de la activación: relajación, manejo de la ansiedad y estrés* (Boutcher & Rotella, 1987; González, 1992; Gould & Damarjian, 1998; Hanin, 1997; Jiménez & Vázquez, 2016; Loher, 1992; Morris & Thomas, 2004; Suinn, 1986; Unestahl, 1991; Vealey, 2007)
- *Concentración/Atención* (Gardner & Moore, 2007; Giesenow, 2011; González, 1992; Hardwood, 2008; Jiménez & Vázquez, 2016; Loher, 1992; Morris & Thomas, 2004; Nideffer, 1985; Orlick, 2008; Roffé, 2009; Suinn, 1986; Unestahl, 1991; Vealey, 2007; Vernacchia, 2003)
- *Control de pensamientos* (Boutcher & Rotella, 1987; González, 1992; Gould & Damarjian, 1998; Morris & Thomas, 2004; Orlick, 2008; Suinn, 1986; Unestahl, 1991; Vealey, 2007)
- *Motivación* (Giesenow, 2011; Jiménez & Vázquez, 2016; Loher, 1992; Roffé, 2009; Unestahl, 1991; Vealey, 2007)
- *Planteamiento de objetivos* (Boutcher & Rotella, 1987; Gould & Damarjian, 1998; Morris & Thomas, 2004; Palmi, 1993; Trujillo, 2015; Unestahl, 1991)
- *Visualización/ensayo mental* (Boutcher & Rotella, 1987; González, 1992; Gould & Damarjian, 1998; Loher, 1992; Morris & Thomas, 2004; Orlick, 2008; Palmi, 1993; Suinn, 1986)

Otra conclusión en cuanto a estos modelos y propuestas, es que a pesar de que la mayoría son ampliamente reconocidos y utilizados en el ámbito, no definen el término *habilidades psicológicas* y lo usan como sinónimo o equivalente de *técnicas*. Además, asumen una postura rígida respecto al entrenamiento psicológico, considerándolo como una secuencia de pasos estáticos e inflexibles que, por lo tanto, no se ajustan eficientemente a las circunstancias, necesidades, ni características de cada caso deportivo (Danish y Hale, 1981; Lavallo et al., 2004; Roca, 2010; Valdés, 2002)

En este sentido, han sido numerosos los autores que han investigado y expuesto la importancia de diferentes variables que influyen en el funcionamiento psicológico de los deportistas y que

deben ser contempladas para diseñar un plan de entrenamiento psicológico verdaderamente efectivo. Estas variables se presentan en la Tabla 4.

Tabla 4

VARIABLES CONDICIONANTES DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN DEPORTISTAS

1. Relativas al atleta
<ul style="list-style-type: none">- Cultura- Disposiciones biológicas- Edad- Experiencia deportiva- Habilidades psicológicas previas- Nivel competitivo- Objetivos- Personalidad- Posición- Rol- Sexo- Situación en trayectoria deportiva
2. Relativas a la disciplina deportiva
<ul style="list-style-type: none">- Reglamento- Duración- Tipo de interacción entre participantes- Gestos motrices específicos- Momentos y situaciones cruciales
3. Relativas al plan de entrenamiento
<ul style="list-style-type: none">- Macro ciclo deportivo- Distribución de competencias
4. Relativas a figuras relevantes
<ul style="list-style-type: none">- Entrenadores- Familia- Equipo multidisciplinario

-
- Directivos
-

5. Prácticas

- Condiciones de trabajo
 - Apoyo del entrenador
 - Demandas del cliente
 - Relación terapéutica
 - Familiaridad con el deporte
-

Esto concuerda con la postura de Balagué (1997), quien sugiere que cualquier programa de preparación psicológica en el deporte debe llevarse a cabo a partir de: 1) las características y cualidades del deportista como edad, nivel competitivo, historia personal deportiva, motivación, aspiraciones, presiones percibidas, recursos, apoyo social y familiar, características culturales, etc.; 2) los requisitos técnicos del deporte/prueba como la duración media de las competiciones, entorno en el que se celebran (con otras actividades al mismo tiempo o no, series eliminatorias y finales, etc.) requisitos físicos y psicológicos para competir en esa actividad; y 3) la fase y los objetivos específicos del entrenamiento deportivo ya que cada fase y etapa de entrenamiento dispone de características y demandas físicas y psicológicas diferentes.

Por lo tanto, se puede concluir que de las propuestas aquí presentadas, el que más se apega a las variables condicionantes previamente señaladas, es la de González (1992), ya que contempla la adaptación del entrenamiento psicológico, a partir del entrenamiento deportivo general; las características del deporte en cuestión; y las necesidades individuales de los deportistas.

Por otro lado, cabe destacar que muchas de las variables se relacionan íntimamente entre ellas, por ejemplo, la edad se vincula con las disposiciones biológicas y la experiencia deportiva, factores que a su vez se asocian con la posición, el rol y las habilidades psicológicas previas. Debe aclararse que dicha relación no implica que la edad cause o determine los demás factores, sino que pueden verse asociados. Un deportista de 15 años quizá sea más alto y tenga un par de años más de práctica que uno de 12, lo cual podría facilitar que juegue de una posición determinada y que sea titular, lo que a su vez podría influir en su confianza o en su concentración; pero también cabe la posibilidad de que el jugador de 12 sea más alto y haya empezado a practicar desde más joven y todo lo que eso implica.

Otro ejemplo de esta interrelación entre variables, ahora de la disciplina deportiva. El reglamento de un deporte determina la duración de la competencia, el tipo de interacción entre los participantes, y tiene influencia en los gestos motores específicos, elementos que al mismo tiempo se relacionan con los momentos y situaciones cruciales de la competencia. No obstante, algunos opinan que el factor de mayor trascendencia en el funcionamiento psicológico y por tanto en la preparación psicológica, es el tipo de interacción entre deportistas, específicamente, si es un deporte colectivo o individual (Buceta, 2010; De Miguel, 2003; García-Mas et al 2006; Giesenow, 2007; Roffé, 2009) Incluso existen diferencias en las necesidades psicológicas entre diferentes deportes de equipo en función del grado de cooperación que requieren y la importancia relativa de las ejecuciones individuales al interior del desempeño del grupo (Buceta, 1995; Díaz, 2007).

Sin embargo, se concluye que la mejor manera de contemplar todas estas variables es la individualización del entrenamiento. Esto radica en asumir que cada atleta y equipo deportivo cuenta con cualidades, características, y necesidades particulares que deben ser evaluadas y consideradas a la hora de diseñar y llevar a cabo el entrenamiento psicológico, aumentando las probabilidades de éxito en la búsqueda del óptimo desempeño deportivo, en comparación con las de las propuestas prediseñadas (Arreola, 2012; Buceta, 2010; Dosil, 2004; González, 1992, 1996, 1997; Serrato, 2005; Taylor, 1995; Thelwell et al., 2016; Tod, 2014; Trujillo; 2015; Valdés, 2002; Weinberg y Gould, 2010; Weinberg y Williams, 2001).

Por otro lado, de acuerdo con Rodríguez (2003) para la aplicación de la psicología, en este caso al deporte, es necesario un modelo teórico general que proporcione el conocimiento a partir del cual intervenir en fenómenos concretos. En la psicología del deporte, desde la década de los sesentas, gracias a la “revolución cognitiva”, hasta la actualidad, la perspectiva predominante ha sido la cognitiva (Shaw et al., 2005). Sin embargo, algunos sugieren que dicho enfoque presenta severas limitaciones teóricas, metodológicas, y aplicadas ya que, entre muchas cosas, recurre a explicaciones dualistas y aproximaciones organocéntricas; por lo que proponen al interconductismo como una mejor alternativa teórica, principalmente porque al entender el comportamiento como una interacción entre el organismo y su medio físico, biológico y social en la que intervienen múltiples factores de carácter histórico y situacional, y al considerar

diferentes grados de complejidad en el comportamiento, permite un análisis mucho más completo de la conducta en el deporte (Cruz, 1990; Díaz, 2007; Riera, 1991; Roca, 1996).

No obstante, a pesar de que, si bien, el objetivo de este escrito se cumplió habiendo descrito algunos de los elementos más importantes a considerar en el entrenamiento psicológico, también es de notar algunas limitaciones de este trabajo como la cantidad limitada de autores: la mayor parte de la literatura revisada corresponde a Buceta, Dosil, Valdés, y Weinberg y Gould. Al mismo tiempo, la mayoría de los autores citados son originarios de España y Estados Unidos, haciendo imposible la comparación entre las posturas de psicólogos de otros países, por ejemplo de Europa del Este, quienes de acuerdo a Cruz (1990) poseen una visión sustancialmente distinta gracias a un mayor desarrollo teórico y científico en el área.

Otros inconvenientes del trabajo son: la falta de vinculación entre la psicología del deporte y otras ciencias del deporte; la información limitada respecto al entrenamiento deportivo ya que fue abordado desde un paradigma tradicional de preparación, siendo que en la actualidad se han desarrollado mucho otros; no hay información que respalde que los modelos y propuestas presentados aquí sean los más significativos de área, además de ser revisados superficialmente; y la falta de delimitación de un marco teórico que dé sentido a la información presentada.

Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones se dirijan a: el estudio de las bases teóricas y científicas que sustentan el quehacer de los psicólogos del deporte ya que si bien abunda la literatura referente al espectro aplicativo de esta, sus fundamentos científicos y teóricos han sido mucho menos atendidos hasta la fecha (Cruz, 1990; Dosil; 2004; Lavallo et al., 2004; Roca, 1996; Roffé, 2009; Valdés, 2002); analizar los efectos derivados del entrenamiento psicológico mediante parámetros o indicadores de desempeño válidos (Aoyagi y Poczwadowski, 2012; Garcés, Vives y Dosil, 2004); generar conocimiento sobre la manera en la que el entrenamiento psicológico se debe ajustar a los nuevos paradigmas de entrenamiento deportivo; desarrollar modelos de intervención coherentes con los criterios de Ribes y Lopez (1985) para la aplicación del conocimiento psicológico; desarrollar nuevas técnicas para desarrollar o entrenar habilidades psicológicas en el deporte; e investigar la eficacia del entrenamiento psicológico basado en el modelo de González (1992).

Referencias

Alcazar, N. (2004). *Habilidades psicológicas en jugadores de futbol americano de la universidad autónoma de Nuevo León* (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

American Psychological Association (2016). *What Is Exercise Psychology and Sport Psychology?*. Recuperado de <http://www.apadivisions.org/division-47/about/resources/what-is.aspx>

Antonelli, F. y Salvini, A. (1978). *Psicología del deporte*. Roma: Lomdo Editor.

Aoyagi, M., y Poczwadowski, A. (2012). Models of sport psychology practice and delivery. A review. En S. Hanton y S. Mellaleu (Eds.), *Professional practice in sport psychology* (pp. 5-30). USA: Routledge.

Arreola, R. (2012). *Psicología del deporte: importancia del psicólogo del deporte* (Tesina de pregrado). Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, México.

Balagué, G. (1997). Preparación psicológica en deportes individuales. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte* (pp. 177-192). Madrid: Síntesis.

Belmonte, C. (2008). *El trabajo del psicólogo del deporte en la UNAM a través del programa de apoyo psicopedagógico* (Tesina de pregrado). Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, México.

Blom, L., Hardy, C., Burke, K. y Joyner, A. (2003). High school athletes perceptions about sport psychology and preferences for service. *International Sports Journal*, 7, 18-24.

Blumenstein, B., Lidor, R., y Tenenbaum, G. (2005). Periodisation and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: The case of judo. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 7-25.

Boutcher, S., & Rotella, R. (1987). A psychological skills educational program for closed-skill performance enhancement. *The Sport Psychologist*, 1, 127-137.

Buceta, J. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1), 95-110.

Buceta, J. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: Prevención y recuperación*. Madrid: Dykinson.

Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. España: Dykinson.

Buceta, J. (2010). La preparación psicológica de los deportistas olímpicos. En M. López y J. Cruz (Eds), *Temas actuales en psicología del deporte y la actividad física* (pp. 83-107). México: UANL.

Cagigal, J. (1974). Psicología del deporte ¿psicología de qué?. *Citius, Altius, Fortius*, 16, 123-157.

Cantón, E. (2007). El área profesional de la psicología del deporte. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención* (pp. 39-50). Madrid: Síntesis.

Cantón, E., y Sánchez-Gambau, M. (2000). La psicología del deporte contemporánea: situación organizativa y profesional. En Dosil, J. (Ed), *Psicología y rendimiento deportivo*. Orense: Gersam.

Carr, S., & Weigand, D. (2016). Families. Papaioannou, A., & Hackfort, D. (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology. Global perspectives and fundamental concepts*. (pp. 187-198). USA: Routledge.

Casado, A., y Ruíz, L. (2017). Los corredores kenianos y españoles de larga distancia y su práctica deliberada. *Revista de Psicología del Deporte*, 26 (2), 55-61.

Castañeda, J. (2000). *La psicología del deporte (un enfoque teórico metodológico)* (Tesis de pregrado). Facultad de Estudios Superiores Iztacala, México.

Cervello, E. (2010). La psicología del deporte en las ciencias del deporte. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 6 (21), 1.

Cerviño, M. (2015). *La preparación psicológica rumbo a los JP (10-26 julio) Toronto 2015*. Recuperado del sitio de internet del Comité Olímpico Mexicano: <http://www.com.org.mx/psicologia-deporte/la-preparacion-psicologica-rumbo-a-los-jp-10-26-julio-toronto-2015/>

Colegio Oficial de Psicólogos de España (1998). *Perfiles profesionales del psicólogo*. Madrid: COPE.

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2014). *Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018*. Recuperado de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5342830&fecha=30/04/2014

Connaughton, J., Hanton, S. y Jones G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 24, 168-193.

Coté, J., Hancock, D., & Abernethy, B. (2016). Nurturing talent in youth sport. En A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology. Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 22-33). USA: Routledge.

Cruz, J. (1990). La psicología del deporte: definición, evolución y relación con las demás ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts: Educació Física i Esports*, 22, 11-20.

Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.

Cruz, J. (2007). Aplicaciones de la psicología del deporte en España. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 23-38). España: Síntesis.

Danish, S., & Hale, B. (1981). Toward an understanding of the practice of sport psychology. *Journal of Sport Psychology*, 3, 90-99.

Del Campo, V., y González, R. (2017). El uso de la distancia interpersonal en el comportamiento motor de boxeadores de diferentes niveles competitivos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26 (2), 87-93.

Díaz, J. (2007). Psicología para los entrenamientos y competiciones de voleibol. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 155-182). España: Síntesis.

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. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. España: McGraw-Hill.

Dosil, J. (2007). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.

Dosil, J., Cremades, J., & Rivera, S. (2016). Psychological skills training and programs. En A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology. Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 327-342). USA: Routledge.

Dosil, J., y González-Oya, J. (2003). Tendencias de la investigación en psicología de la actividad física y del deporte. *Revista de psicología y psicopedagogía*, 2 (2), 147-164.

Elferink-Gemser, M, Visscher, C., Lemmink, K., y Mulder, T. (2007). Multidimensional performance characteristics and standard of performance in talented youth field hockey players: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 25, 481–489.

Epstein, D. (2014). *El gen deportivo. Un atleta excelente ¿nace o se hace?*. España: Indicios.

Gallucci, N. (2008). *Sport psychology. Performance enhancement, performance inhibition, individual, and teams*. USA: Psychology Press.

Garcés, E., y Vives, L. (2005). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2), 271-284.

García, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana: Ed. Deportes.

García-mas, A. (2007). La psicología del fútbol. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte Asesoramiento e intervención* (pp. 101-132). España: Editorial Síntesis.

García-Mas, A., Olmedilla, A., Morilla, M., Rivas, C., Garcé, E., y Ortega, E. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema*, 18(3), 425-432.

García-Mas, A., y Cruz, J. (1996). Historia conceptual de la psicología de la actividad física y del deporte en España. *Revista de Historia de la Psicología*, 17 (3), 113-120.

García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del psicólogo*, 31 (3), 259-268.

Gardner, F., y Moore, Z. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. USA: Springer.

Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.

Giesenow, C. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Preparación psicológica para sobresalir bajo presión*. Buenos Aires: Claridad.

Gill, D., & Ryba, T. (2016). Cultural diversity. En A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology. Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 136-151). USA: Routledge.

Gill, D., & Williams, L. (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise*. USA: Human Kinetics.

Gimeno, F., y Buceta, J. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte: El cuestionario CPRD*. España: Dykinson.

González, J. (1992). *Psicología y deporte*. España: Biblioteca Nueva.

González, J. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. España: Biblioteca Nueva.

González, J. (1997). *Psicología del deporte*. España: Biblioteca Nueva.

González-Fernández, M. (2010). La evaluación psicológica del deportista. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 250-258.

Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic games. *Journal of Sport Sciences*, 27, 1393-1408.

Gould, D. & Damarjian, N. (1998). Mental skills training in sport. En B. Elliot (Ed.), *Training in sport: Applying sport science* (pp. 69-116). UK: Wiley.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffet, A. (2002). Psychological talent and its development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 177-210.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance. Perceptions of athletes and coaches from more an less successfull teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.

Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 154-184.

Hall, H., Jowett, G., y Hill, A. (2016). Perfectionism: the role of personality in shaping an athlete's sport experience. En A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology. Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 152-168). USA: Routledge.

Hanin, Y. (1997). Emotions and athletic performance: Individual Zones of Optimal Functioning. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.

Hardwood, C. (2008). Developmental consulting in a professional football academy: The 5Cs coaching efficacy program. *The Sport Psychologist*, 22, 109-133.

Holliday, B., Burton, D., Sun, G., Hammermeister, J., Naylor, S., y Freigang, D. (2008). Building the better mental training mousetrap: Is periodisation a more systematic approach to promoting performance excellence?. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 199-219.

Jarvis, M. (2006). *Sport psychology. A students handbook*. USA: Routledge.

Jiménez, A., y Vázquez, F. (2016). *Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades para alcanzar el éxito deportivo*. Madrid: Dykinson.

Kim, B., Williams, L., y Gill, D. (2003). A cross-cultural study of achievement orientation and intrinsic motivation in young USA and Korean athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 168-184.

Krane, V., & Symons, C. (2016). Gender and sexual orientation. En A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology. Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 119-135). USA: Routledge.

Kroll, W., & Lewis, G. (1970). America's first sport psychologist. *Quest*, 13, 1-4.

Lavalle, D., Kremer, J., Moran, A., & Williams, A. (2004). *Sport psychology. Contemporary themes*. New York: Palgrave Macmillan.

Lidor, R., & Ziv, G. (2012) Psychological preparation in early phases of talent development in sport. En S. Hanton y S. Mellaleu (Eds.), *Professional practice in sport psychology* (pp. 195-218). USA: Routledge.

Loher, J. (1992). *La excelencia en los deportes. Cómo alcanzarla a través del control mental*. México: Planeta.

Lorimer, R., & Jowett, S. (2016). Coaches. En A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology. Global perspectives and fundamental concepts*. (pp. 171-186) USA: Routledge.

Mahoney, M., Gabriel, T., y Perkins, T. (1987). Psychological Skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181-199.

Mahoney, M., y Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: an exploratory study. *Cognitive therapy and research*, 1(2), 135-141.

Martin, S. (2005). High school and college athletes attitudes forward sport psychology consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 127-139.

Meyers, M., Stewart, C., Laurent, C., LeUnes, A., y Bourgeois, A. (2008). Coping skills of Olympic developmental soccer athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 29, 987-993.

Moran, A. (2012). *Sport and exercise psychology*. USA: Routledge.

Morris, T., & Thomas, P. (2004). Applied Sport Psychology. En T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: theory, applications, and issues* (pp. 235-277). Australia: Wiley.

Munroe-Chandler, K., Hall, C., Fishburne, G., y Hall, N. (2007). The content of imagery use in youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 158-174.

Murphy, S. (1995). *Sport psychology interventions*. USA: Human Kinetics.

Newburg, D., Kimiecik, J., Durand-Bush, N., y Doell, K. (2002). The role of resonance in performance excellence and life engagement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 249-267.

Nideffer, R. (1985). *Atheletes´guide to mental training*. USA: Human Kinetics.

- Orlick, T. (2008). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training*. Champaign: Human Kinetics.
- Orlick, T. y McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sports and life. *The Sport Psychologist*, 5, 322-334.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Palmi, J. (1993). Intervención psicológica para la selección nacional olímpica de hockey sobre patines. *Revista de Psicología del Deporte*, 2.
- Pargman, D. (1998). *Understanding sport behavior*. USA: Prentice-Hall
- Pérez, E., y Llames, R. (2010). Aplicación de los conocimientos psicológicos en la iniciación deportiva. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 269-280.
- Pérez, G., Cruz, J., y Roca, J. (1995). *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Petitpas, A., Giges, B., & Danish, S. (1999). The sport psychologist-athlete relationship: Implications for training. *The Sport Psychologist*, 13, 344-357.
- Poczwardowski, A., Sherman, C., and Ravizza, K. (2004). Professional philosophy in the sport psychology service delivery: Building on theory and practice. *The Sport Psychologist*, 18, 445-463.
- Real Academia Española (2017). *Definición de Modelo*. Recuperado en <http://dle.rae.es/?id=PTk5Wk1>
- Ribes, E., y López. (1985). *Teoría de la Conducta: un análisis de campo y paramétrico*. México: Trillas
- Riera, J. (1991). *Introducción a la psicología del deporte*. México: Ediciones Martínez Roca.
- Roca, J. (1996). La teoría en la psicología aplicada a la educación física y el deporte. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 43, 7-12.

Roca, J. (2010). Diálogo científico en el deporte: la aportación psicológica. En M. López y J. Cruz (Eds.), *Temas actuales en psicología del deporte y la actividad física* (pp. 35-62). México: UANL.

Rodríguez, M. (2003). La inserción del psicólogo en el campo aplicado. *Psicología y Ciencia Social*, 5 (1), 11-19.

Rodríguez, M. y Morán, C. (2010). Historia de la psicología del deporte en México. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 5 (1), 117-134.

Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 tests psicométricos y proyectivos*. Argentina: Lugar Editorial.

Rudik, P. (1960). Psicología de la educación física y del deporte. Citado en J. Cruz (1990), *La psicología del deporte: definición, evolución y relación con las demás ciencias de la actividad física y el deporte*. Apunts: Educació Física i Esports, 22, 11-20.

Scully, D., & Hume, A. (1995). Sport psychology: Status, knowledge, and use among elite level coaches and performers in Ireland. *Irish Journal of Psychology*, 16, 52-66.

Serrato, H. (2005). *Psicología del deporte: Historia, contextualización y funciones*. Colombia: Kinesis.

Shaw, D., Gorely, T. & Corban, R. (2005). *Sport & exercise psychology*. England: Bios.

Shinke, R., & Hanrahan, S. (2009). *Cultural Sport Psychology*. USA: Human Kinetics.

Singer, R., Hausenblas, H., & Janelle C. (2001). *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley & Sons

Sofia, R., & Cruz, J. (2017). Unveiling anger and aggression in sports: The effects of type of sport, competitive category and success level. *Revista de Psicología del Deporte*, 26 (2), 21-28.

Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationship with emotion. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 128-145.

Suinn, R. (1986). *The seven steps to peak performance*. Canada: Hans Huber Publishers.

- Taylor, J. (1995). A conceptual model for integrating athletes needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*, 18, 254-270.
- Thelwell, R. (2016). Applied sport psychology. Enhancing performance using psychological skills training. En A. Lane (Ed.), *Sport and exercise psychology* (pp. 211-231). USA: Routledge.
- Thelwell, R., Greenlees, I., y Weston, N. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 254-270.
- Tod, D. (2014). *Sport Psychology. The basics*. USA: Routledge.
- Trujillo, J. (2015). *Fortaleza mental. Un factor de éxito y competitividad*. México: Instinto.
- Tyshler, D. y Midler, M. (1980). *La preparación psicológica del esgrimista*. La Habana: Orbe.
- Unestahl, L. (1991). Autohipnosis. En J. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte* (pp.413-435). Madrid: Biblioteca Nueva.
- United State Olympic Committee (1983). US Olympic Committee establishes guidelines for sport psychology services. *Journal of Sport Psychology*, 5, 4-7.
- Valdés, H. (2002). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. España: INDE.
- Vanek, M. y Cratty, B. (1970). *Psychology and the superior athlete*. Londres: Collier.
- Vealey, R. (2002). Personality and sport behavior. En T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. USA: Human Kinetics
- Vealey, R. (2007). *Mental skills training in sport*. En G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 287-309). USA: Wiley & Sons.
- Vernacchia, R. (2003). *Inner strenght: The mental dynamics of athletic performance*. USA: Warde.
- Visek, A., Harris, B. y Bloom, L. (2009). Doing sport psychology: A youth sport consulting model for practitioners. *The Sport Psychology*, 23, 271-291.
- Weinberg, R., & Richardson, P. (1990). *Psychology of officiating*. USA: Leisure Press.

Weinberg, R., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. España: Editorial Médica Panamericana.

Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Yan, J., & McCullagh, P. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 27(4), 378, 390.