

TEMA II

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: CONCEPTO, UTILIDAD Y FINES

Tradicionalmente, los programas de preparación del deportista para el alto rendimiento han concedido mucha más importancia al progreso técnico y a la mejora de la forma física que al desarrollo de los factores psicológicos. Sin embargo, las múltiples exigencias de la competición, el elevado nivel de compromiso personal y la necesidad de rendir siempre al máximo han hecho que la preparación psicológica del deportista se convierta en algo tan necesario como puedan serlo la preparación física o la preparación técnica. De hecho, como las diferencias en destreza y preparación física entre los atletas son cada vez menores, tendiendo a igualarse en la elite, los especialistas han llegado a la conclusión de que es la preparación psicológica la que permite al practicante “*jugar con ventaja*” y obtener el máximo rendimiento deportivo. Prueba de ello es que, actualmente, existe una conciencia creciente de que los factores psicológicos juegan un papel primordial en la ejecución motora de carácter deportivo. Atletas, entrenadores y prensa especializada aprovechan cualquier oportunidad para recordarnos lo importantes que resultan dichos factores en la elección, el aprendizaje y la ejecución de una determinada disciplina deportiva, y a veces lo hacen con tanta insistencia y con tal convicción que, cuando llegan los malos resultados, a nadie parece extrañar que se aluda a ellos para justificar la deficiente actuación.

No ha de sorprender, por tanto, que los profesionales del deporte se muestren cada vez más interesados en incorporar a sus programas de entrenamiento técnicas psicológicas que les ayuden a controlar el estrés de la competición, a mejorar la concentración, a aumentar la confianza en sí mismos y a incrementar el nivel de comunicación y la fluidez de las relaciones interpersonales dentro de los equipos deportivos. Así como las Ciencias del Deporte han puesto de manifiesto que el entrenamiento físico es fundamental para conseguir un buen rendimiento, la *Psicología del Deporte* ha demostrado de igual forma que el entrenamiento psicológico es fundamental para optimizar la ejecución. Un plan de entrenamiento físico, por muy concienzudo y exigente que sea, no es suficiente hoy en día para competir con ventaja, además de la preparación física y técnica también hay que saber mentalizarse y prepararse psicológicamente, de lo contrario, siempre se estará en desventaja con aquellos deportistas que tengan una preparación psíquica

adecuada. Como acertadamente señala Silva (1984), la clarificación de valores en los atletas; el establecimiento de objetivos; la planificación del tiempo; el análisis de las atribuciones de éxito o fracaso; la evaluación del estrés, las fuentes de distracción y los momentos de máximo rendimiento; la mejora de la concentración; el aprendizaje de técnicas de relajación y de otras estrategias de afrontamiento en situaciones de competición son conocimientos indispensables para la preparación de entrenadores, jueces y deportistas.

Sin embargo, todavía existen entrenadores que creen que el proceso de *mentalización* sobrevendrá sin tener que intervenir ni forzarlo, automáticamente, como una consecuencia inevitable del trabajo duro, la madurez deportiva y la habituación a las competiciones. Son profesionales que, aun admitiendo el papel potenciador del componente psicológico en el rendimiento deportivo, desconocen qué es lo que hay que hacer para motivar al atleta o qué técnicas hay que aplicar para conseguir una mayor atención y concentración; profesionales que, a pesar de asumir que la *mentalización* de los deportistas asegura el máximo rendimiento en la competición, parecen haber olvidado que la psicología deportiva ha conseguido demostrar científicamente que el entrenamiento psicológico hay que planificarlo de parecida manera a como se hace con el entrenamiento físico, y que para llevar a cabo tal planificación es absolutamente necesaria la intervención de un profesional de la psicología.

Por suerte, y aunque aún quedan cuestiones importantes que necesitan ser aclaradas en relación con la *mentalización* y su influencia sobre la ejecución deportiva, lo cierto es que no sólo ha aumentado el número de profesionales (deportistas, entrenadores, directivos, etc.) que reconocen la necesidad y la utilidad de llevar a cabo una preparación psicológica de cara a la competición, sino que, también, son cada vez más los psicólogos que se interesan por las actuaciones e interacciones que tienen lugar en las situaciones deportivas, tanto para investigar los procesos psicológicos que en ellas se desarrollan como para aplicar técnicas de intervención psicológica que se derivan del estudio de dichos procesos. No olvidemos, como prudentemente aconsejan Smith y Smoll (1991), que cualquier situación deportiva, ya sea de entrenamiento o de competición, puede servir como laboratorio natural para estudiar los procesos psicológicos básicos del deportista.

En efecto, a nadie se le escapa que el atleta, para poder mejorar su actuación deportiva, ha de aprender nuevas respuestas motrices y tácticas propias de su especialidad (aprendizaje y desarrollo motor); debe acostumbrarse a mantener la concentración y a prestar la debida atención a determinadas claves perceptivas del juego del adversario (focalización de la atención); ha de saber mantener el nivel óptimo de activación y controlar tanto las fuentes de distracción como el estrés

(activación-relajación) y, por si esto fuera poco, que ha de estar absolutamente convencido de que puede lograr el éxito deportivo (autoconfianza). Pues bien, para ayudar al deportista a conseguir estos y otros muchos objetivos, la psicología ha desarrollado un nuevo campo de investigación y aplicación: la *Psicología del Deporte*, un campo en constante evolución en el que todas las expresiones de la práctica deportiva y de la actividad física tienen cabida, tanto desde el punto de vista del rendimiento, como de la salud, la integración o la recreación.

Se entenderá mejor lo que acabamos de decir si recordamos que la Psicología del Deporte es, fundamentalmente, una “*especialidad de la psicología científica que investiga y aplica los principios del comportamiento humano a las materias concernientes a la práctica del ejercicio físico y del deporte*” (Lorenzo, 1997, p. 35), una especialidad que no se limita al estudio del rendimiento, las destrezas psicomotoras o la personalidad del practicante, sino que se interesa por todos los aspectos psicológicos presentes en la práctica deportiva (inteligencia, voluntad, pensamientos, sensaciones, emociones, etc.) y por todas las interacciones que en ella tienen lugar. Aún más, como ciencia de apoyo al deporte y al deportista, la *Psicología del Deporte* debe ocuparse, por un lado, de investigar los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro, de estudiar los efectos psicológicos que se derivan de tal participación. Sin olvidar, claro está, que también es competencia de esta joven disciplina el estudio científico de las personas y su conducta en el ámbito deportivo y el tratamiento de los problemas psicológicos asociados con la práctica del ejercicio físico y del deporte, problemas que, como señala oportunamente Lorenzo, “*representan dificultades de interacción sana con los demás, tanto en su percepción del mundo, actitudes hacia sí mismo, control del estrés, tensión psíquica, incapacidad para alcanzar sus metas, insatisfacción personal y dificultades para funcionar adaptadamente en el ámbito deportivo*” (1997, p. 36).

Así las cosas, si tuviésemos que dar una definición de *Psicología del Deporte* lo suficientemente general y amplia como para que todas las perspectivas, metodologías y corrientes de pensamiento que integran esta incipiente ciencia pudieran verse representadas, podríamos decir que por *Psicología del Deporte* entendemos “*la aplicación de [los principios y] las técnicas derivadas de la psicología científica a la adquisición, mantenimiento y mejora de las habilidades deportivas y las interacciones que conforman la actividad deportiva en toda su extensión*” (Gil y Delgado, 1994, p. 1). Esta definición pretende afirmar, en primer lugar, que allí donde haya una conducta deportiva o una actividad física siempre estarán presentes los componentes psíquicos. No existe, por tanto, ninguna actividad deportiva de la que se pueda excluir la vertiente psicológica. En segundo

lugar, esta definición pretende subrayar que la actuación del psicólogo deportivo no puede reducirse al estudio del deportista, sino que implica el análisis de las diferentes interacciones que se dan en el contexto deportivo. Y, por último, esta definición pretende ampliar el estudio de la actividad física humana a todas sus formas y a todas sus manifestaciones.

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

- a) El área de la *Psicología del Deporte* que estudia el control y aprendizaje motor, los procesos cognitivos y perceptivos implicados en el aprendizaje y desarrollo de habilidades motrices y los procesos cognitivos y neuropsicológicos que subyacen al control de los movimientos.
- b) El área de la *Psicología del Deporte* que se centra en el desarrollo motor relacionado con el deporte y el rendimiento.
- c) El área de la *Psicología del Deporte* que estudia la influencia de la personalidad y los factores sociales en el mundo del deporte y la actividad física.

Sin embargo, en los últimos años el interés de los atletas y entrenadores ha dado un giro radical para centrarse, fundamentalmente, en la identificación y potenciación de aquellos factores psicológicos que pueden ayudar a los deportistas a conseguir un mayor rendimiento. No podemos olvidar que millones de jóvenes han hecho de la práctica del deporte de competición una parte importante de su vida y que, en este sentido, la psicología aplicada puede aportar su experiencia y sus conocimientos para conseguir que los deportistas de elite obtengan el máximo rendimiento de sus esfuerzos y, a la vez, alcancen la mayor satisfacción y el mayor desarrollo como personas. Trabajar duro es imprescindible para lograr el éxito deportivo, pero no es ciertamente la única solución. Muchos atletas han trabajado

demasiado y han acabado estresados, agotados o lesionados. Trabajar intensa e inteligentemente resulta mucho más efectivo. La inteligencia es necesaria para saber cómo entrenar bien, cómo optimizar los recursos propios y aprovechar los puntos débiles del contrario, cómo reaccionar dentro del juego, cómo controlar la presión... No es posible, por tanto, separar la inteligencia de la práctica deportiva. Como subraya Lorenzo (1996) al referirse a la importancia que la preparación psicológica tiene en el deporte, “*cada persona debe aumentar cuidadosa y gradualmente su capacidad tanto física como mental. Somos un organismo, pero no descerebrado ¿por qué iba a ser distinto en el deporte?*”(p. 31).

En cualquier caso, como cada vez existen menos diferencias en cuanto a destreza y preparación física entre los deportistas de élite, si queremos que nuestros atletas alcancen el éxito deportivo, no podemos ignorar su preparación mental. De hecho, si lo que pretendemos es conseguir una actuación óptima en la competición deportiva, es preciso planificar y desarrollar estrategias eficaces para controlar los aspectos psicológicos que incrementan el rendimiento. Por extraño que pueda parecer, se aprende a ser ganador, y en este proceso de aprendizaje el desarrollo de los factores psicológicos es fundamental. Ahora bien, conviene reseñar que lo psicológico no es una entidad simple, estable y duradera. Al contrario, es un conjunto de estados de ánimo que abarca procesos **cognitivos** (pensamientos, percepciones, imaginación, aprendizaje, procesamiento de la información, solución de problemas, toma de decisiones, etc.), **motivacionales** (voluntad, esfuerzo, sacrificio, móviles para iniciar la práctica deportiva o para persistir en ella, etc.) y **emocionales** (vivencias placenteras o displacenteras que acompañan a cualquier actividad realizada por el ser humano), procesos que la *Psicología del Deporte* ha de saber evaluar, manejar y transformar cuando sea preciso y potenciar.

2.1.- LAS PRIMERAS DEFINICIONES DE *PSICOLOGÍA DEL DEPORTE*

Tal y como han señalado, entre otros, Riera (1985) y Cruz (1997), las primeras definiciones de *Psicología del Deporte* fueron excesivamente amplias y ambiguas, cosa muy natural en los comienzos de cualquier ciencia aplicada. Sin embargo, esta primigenia falta de precisión, unida al gran eclecticismo teórico imperante en la segunda mitad del siglo XX, crearon no pocos problemas respecto a la elección de los temas a investigar, la metodología a utilizar y las intervenciones a realizar. Algunos ejemplos ilustrativos bastarán para mostrar la dispersión teórica existente, el continuo cambio de objetivos y los múltiples esfuerzos realizados para clarificar el campo de estudio y aplicación de esta joven ciencia.

El clásico manual de Antonelli y Salvini (1978), por ejemplo, es un fiel reflejo de la dispersión teórica y conceptual que se observaba en muchos de los trabajos presentados en el Congreso Mundial de Roma (1965). Para estos autores, “*la psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, etc) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica*” (1978, p. 2), una definición que, al confundir la psicología deportiva con el propio deporte, no parece convencer a los expertos en la materia (Riera, 1985, p. 30).

Otros autores, como queda patente en el libro de Millman titulado *Whole body fitness: training mind, body and spirit* (1979), parten de concepciones psicológicas dualistas y aceptan la dicotomía cuerpo-mente como algo primordial a la hora de justificar la existencia, la orientación y las competencias de la *Psicología del Deporte*. Posiblemente, una concepción de este tipo es la que lleva a Ribeiro da Silva (1970) a insistir en que: “*no basta que los músculos, las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevadas. Hay algo fuera de estos elementos anatómico-fisiológicos, o por encima de ellos, que define e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte a que se dedica, el impulso competitivo y su variación, tan diferente a veces de un día a otro. Es menester evaluar y conocer todos los elementos psicológicos, ya sean del individuo o del grupo, para juzgar el rendimiento agonístico*” (Citado por Riera, 1985, p. 31).

Ante definiciones tan vagas e imprecisas como las anteriores, un grupo de expertos se reúnen en Suiza (Simposium de Macolin, 1972) y acuerdan que la psicología, como ciencia aplicada a la actividad física y el deporte, debe estudiar a *la persona* que realiza una actividad lúdico-competitiva, así como a *la sociedad* que ha creado el valor del deporte organizado. El primer objetivo contemplado en este acuerdo ha sido ampliamente aceptado e impulsado por los psicólogos deportivos, mientras que el segundo puede considerarse como una tarea específica de la sociología del deporte. Por desgracia, la aceptación de esta consensuada propuesta ha supuesto que, en la actualidad, se confunda con cierta frecuencia la *Psicología del Deporte* con la *psicología del deportista* y, por consiguiente, se de prioridad al estudio de la personalidad, la ansiedad, la motivación o las actitudes. La definición de Thomas (1980), por ejemplo, encaja perfectamente con estos interesantes planteamientos: “*la psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva*” (p. 28).

Debemos añadir, además, que a pesar de la existencia de algunas voces discrepantes que defienden la conveniencia de ampliar esta perspectiva tan personalista con el estudio de *las situaciones deportivas* (Lawther, 1972; Singer, 1980), la mayoría de las investigaciones realizadas apuntan a dos objetivos principales: a) comprender la forma en que la participación deportiva afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal, y b) aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos. Aún más, conviene recordar que, a comienzos de los setenta, un grupo de trabajo de la *Fédération Européenne de la Psychologie du Sport et des Activités Corporelles* (FEPSAC) presentó en el Congreso Europeo de Psicología del Deporte de Colonia (1972) una propuesta de definición general y descriptiva ciertamente interesante: “*la psicología del deporte es una disciplina científica, cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que realizan ejercicios físicos de forma sistemática... Investiga las características de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competición, la ayuda psicológica, la distribución y elección de los deportistas, la psicología de grupos, la psicología del deportista, al igual que la psicología del entrenamiento y competición*” (Citado por Cagigal, 1974, p. 128); una propuesta que, aunque reduce la *Psicología del Deporte* al estudio de sólo uno de los protagonistas de la situación deportiva (el practicante), supone un significativo avance respecto a definiciones anteriores.

En Estados Unidos, por el contrario, nunca existió tanto interés como en Europa por definir y delimitar el campo de estudio de la psicología deportiva. De hecho, los primeros psicólogos que se introdujeron en el mundo del deporte en este país centraron sus esfuerzos en la evaluación de la personalidad de los atletas y en la solución de sus problemas *psicopatológicos*, olvidando, tal y como señala Silva (1984), la importancia que la propia situación deportiva y las interacciones que en ella se producen tienen para la comprensión del fenómeno deportivo. Por suerte, no todos los autores americanos circunscribieron el papel profesional del psicólogo del deporte al trabajo con atletas que presentaban problemas emocionales. Algunos, como Lawther (1972) y Sleet (1973), insistieron en la necesidad de que esta joven ciencia no quedase reducida al estudio de la personalidad del deportista o de su conducta en la competición, abogando por una ampliación de su campo de estudio y aplicación. A nuestro modo de ver, Whiting (1974) hizo una observación que resumía bastante bien el concepto de *Psicología del Deporte*, o la falta del mismo, a mediados de los setenta: “*la gente actualmente implicada en este campo más bien nebuloso de la psicología del deporte están menos unidos por pertenecer a un campo de estudio o aplicación claramente definido y más por la convicción*

de que el campo de la psicología ofrece contribuciones concretas para el trabajo que están realizando” (1974, p. 10).

En cualquier caso, gracias a trabajos como los de Martens (1979) o Danish y Hale (1981), la situación a cambiado notablemente a partir de los años ochenta. De hecho, de una primera fase en la que predominaban los estudios de laboratorio sobre aprendizaje motor y los estudios descriptivos sobre la personalidad del deportista se ha pasado a una segunda fase de aplicaciones prácticas, una fase en la que se concede la máxima importancia a la preparación de los atletas para aumentar el rendimiento en la competición. Y no sólo es eso, a consecuencia de esta evolución, la mayoría de los psicólogos contemporáneos coinciden en que el objeto de estudio de la *Psicología del Deporte* no ha de ser el deportista sino su comportamiento, apareciendo diferencias, eso sí, respecto a *dónde* ha de buscarse la explicación y en *cómo* se ha de conseguir la información sobre el mismo.

Así las cosas, y sin ánimo de entrar en discusiones sobre la mayor o menor aceptación del paradigma psicológico en el ámbito deportivo, abramos una puerta a la esperanza y defendamos la figura de un psicólogo del deporte que no debe limitar su labor a la preparación psicológica de los deportistas de elite, sino que también debe estudiar las diferentes interacciones que se dan en las situaciones deportivas y preocuparse por el bienestar de todas aquellas personas que practican o intervienen en el deporte. Como advierte Dishman (1983), la *Psicología del Deporte* no puede ser evaluada exclusivamente en términos de lo que los psicólogos deportivos hacen (tanto desde un modelo profesional como académico) o lo que deberían hacer (desde perspectivas legales o éticas), sino de lo que *pueden* hacer, defendiendo la necesaria reciprocidad entre la búsqueda de soluciones prácticas y los intentos teóricos de explicación.

Digamos, pues, que la *Psicología del Deporte*, como cualquier ciencia al servicio del ser humano, tiene dos grandes objetivos: eliminar los obstáculos que dificultan la tarea y potenciar los comportamientos deseables. La incapacidad de focalizar adecuadamente la atención, la imposibilidad de controlar el estrés, el dejarse llevar por los pensamientos que interfieren en el rendimiento o el carecer de estrategias para mantener la motivación son algunos ejemplos de los obstáculos a eliminar, mientras que los principios de reforzamiento, el *feedback*, el apoyo social, la comunicación o la cohesión de grupo son la otra cara de la moneda, los comportamientos que hay que potenciar. Podemos concluir, por tanto, que la psicología deportiva surge como un esfuerzo sistematizado por comprender y potenciar el comportamiento deportivo, un esfuerzo que se concreta en “*el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física*” (APA).

2.2.- LA PSICOLOGIA DEPORTIVA COMO CIENCIA APLICADA

Existen dos perspectivas notablemente diferentes, por no decir antagónicas, sobre la psicología deportiva como especialidad científica aplicada. La primera de ellas, considera que la *Psicología del Deporte* es una subdisciplina de la psicología, es decir, una especialidad psicológica con autonomía propia que investiga y aplica los principios del comportamiento humano al ámbito deportivo (Cox, 1985). La segunda, sitúa a esta disciplina en el contexto de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, considerándola como una rama de las ciencias del deporte que intenta dar respuesta a las cuestiones relacionadas con la conducta humana en las situaciones deportivas (Gill, 2000). Esto significa que, aun teniendo en común el ineludible compromiso con los métodos experimentales, la definición, la orientación y el objeto de estudio de esta ciencia tendrán, según se adopte una perspectiva u otra, una significación y un alcance diferentes. Por ejemplo, si la *Psicología del Deporte* es vista como una especialidad de la psicología, el foco de estudio consistirá en reconocer y aplicar al deporte los principios psicológicos. Si, por el contrario, es considerada como una parte de las ciencias del deporte, el objetivo central será describir, explicar y predecir el comportamiento del atleta en el contexto deportivo (Feltz y Kontos, 2002).

Como es lógico, estos divergentes puntos de vista descansan sobre supuestos teóricos diferentes, supuestos que afectan al estudio del tema en términos de contenido, metodología y fines. Los defensores de la aplicación de la psicología al deporte, por ejemplo, argumentan que muchos de los conocimientos psicológicos pueden aplicarse <<sin más>> a los sujetos humanos, cualquiera que sea la actividad que realicen. En cambio, los que defienden que la psicología deportiva es una disciplina perteneciente al campo de las ciencias del deporte, aducen como una de las razones principales de su postura, que sólo desde la óptica de las ciencias de la actividad física y el deporte se pueden entender los aspectos psicológicos relacionados con la práctica deportiva. Sin embargo, tan absurdo es poner en duda la naturaleza psicológica de esta ciencia aplicada como negar su natural e íntima relación con las ciencias del deporte. Si antaño la dicotomía de enfoques podía tener sentido por la falta de desarrollo de esta disciplina, en la actualidad carece de lógica esta contraposición que, aparte de ser estéril, no tiene en cuenta los conocimientos actuales sobre el tema.

A este respecto, puede resultar interesante la teoría sostenida por García Más (1997), un autor que, desde una perspectiva mucho más integradora, defiende la existencia de dos “galaxias” de relaciones en la *Psicología del Deporte*: la que le conecta con las demás especialidades de la psicología y la que le vincula a las

demás ciencias del deporte, por lo que, en su opinión, carece de sentido plantear esta cuestión como una controversia. También Fonseca (2001) reflexiona sobre estos discordantes puntos de vista, destacando que es una discusión improductiva y que lo verdaderamente interesante para el desarrollo de nuestra disciplina no es el diploma que se presente, sino el conocimiento que se posee para las funciones demandadas. Singer y Burke (2002) apoyan igualmente este enfoque, presentando una descripción de la psicología deportiva que concuerda de forma admirable con estos planteamientos: “*la Psicología del deporte y del ejercicio físico tiene sus raíces en la psicología y la kinesiología (educación física) y es algo único como Ciencia del deporte*” (p. 525).

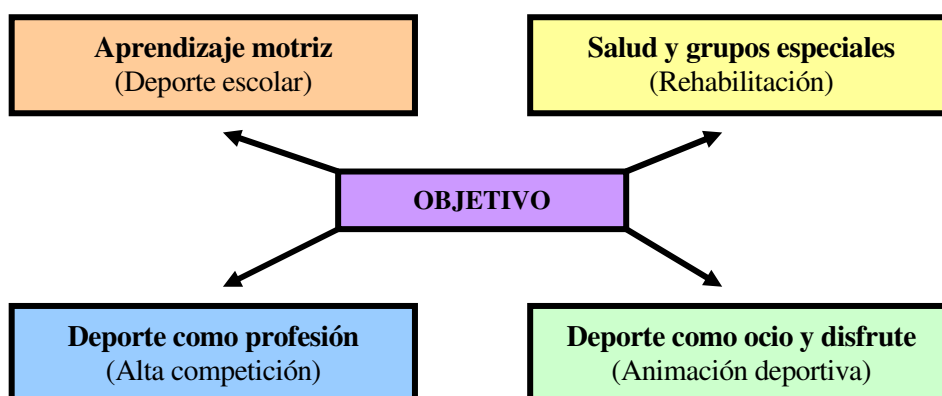
Por lo demás, esta integradora visión es también compartida por Dosil (2004), quién, abundando en el tema, no duda en afirmar que la *Psicología del Deporte*, además de recibir las aportaciones de otras áreas de la psicología y hacerlas propias, está relacionada con las demás ciencias que configuran el área de la actividad física y deportiva, por lo que las influencias son mutuas y la interacción es una constante. Tanto es así, que estamos seguros de no equivocarnos al afirmar que: “*la psicología de la Actividad Física y del Deporte es una ciencia que estudia el comportamiento humano en el contexto de la actividad física y deportiva, y como disciplina de las Ciencias de la Actividad Física y del deporte, guarda una relación estrecha con todas las que conforman dicho ámbito, aportando los conocimientos psicológicos al mismo y, de esta manera, completando y enriqueciendo las aportaciones propias de otras ciencias, como la medicina, la sociología o el derecho*” (Dosil, 2004, p.13).

2.3.- LA UTILIDAD DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Cuando el profesional de la psicología se acerca al mundo de la actividad física para intervenir sobre ella, es importante que tenga claro en cuál de estas dos actividades físico-mentales, deporte o juego, va a intervenir, ya que esta precisión va a determinar sus objetivos, su tipo de intervención y su seguimiento profesional. Por eso, conviene recordar que el juego es una actividad esencial para el ser humano, una actividad que combina factores psicológicos, físicos, pedagógicos, culturales... que ayudan a la socialización del individuo y a su desarrollo evolutivo en todos los aspectos; y que el deporte, como expresión ampliada del juego que es, entraña todas las características anteriores y una más: el <<agonismo>>, que es precisamente la que le define como tal y lo diferencia del juego. Hablamos de *agonismo* para referirnos al impulso del hombre por medirse con otros semejantes, consigo mismo y/o con la naturaleza. Para el *agonistés* (luchador) el deporte expresa competición, y la competición conlleva: a) guiarse por un reglamento que

organice la actividad; b) entrenar unas determinadas habilidades de carácter físico, técnico y mental; c) obtener unos resultados traducidos en marcas, en puestos o en tantos; y d) soportar la carga socio-familiar en torno a la actividad deportiva.

Esto quiere decir que si un psicólogo trabaja en deporte escolar, tratar de reforzar el rendimiento como meta primera supone una tremenda equivocación, puesto que el objetivo máximo y básico del deporte escolar es el aprendizaje de habilidades motoras (y es hacia esa meta hacia la que el psicólogo tendrá que dirigir su intervención). Sin embargo, en el caso de que decida trabajar con deportistas de elite, personas cuyo principal objetivo es dar el máximo rendimiento que puedan alcanzar, la meta de su actuación profesional será reforzar esta idea a través del control de determinadas variables psicológicas. Veamos, pues, cuatro expresiones diferentes de la actividad física en las que la práctica sistemática es el medio para conseguir distintos fines, y en las que el juego y el deporte se expresan con las diferencias anteriormente citadas:



De todas formas, es necesario advertir que el hecho de que existan diferentes tipos de actividad física no quiere decir que estas tengan que ser cerradas, al contrario, en la alta competición también existen momentos distendidos para la animación deportiva, para el aprendizaje y, llegado el caso, para la rehabilitación. Ahora bien, lo que sí es cierto es que la modalidad que mayores oportunidades ofrece al psicólogo a la hora de desarrollar un trabajo profesional es la alta competición. A través del conocimiento de las características diferenciales de esta modalidad -viajes constantes, ausencia de vida familiar, presiones sociales, lesiones, dopage, fracaso, etc.-, el psicólogo logra situarse de forma real en el entorno en el que el deportista desarrolla su práctica deportiva. Su trabajo posterior, ya con el deportista, consistirá en reconocer qué características diferenciales potencian y/o merman la capacidad del atleta para rendir en deporte.

2.4.- Funciones del psicólogo del deporte.

Tal y como hemos señalado en el capítulo anterior, el auge de la *Psicología del Deporte* provocó, a comienzos de los ochenta, un fuerte y generalizado debate sobre quién podía llamarse psicólogo del deporte y ejercer como tal. Suscitado por un artículo de Danish y Hale aparecido en el *Journal of Sport Psychology* en 1981, este debate pretendía que los expertos en el tema llegasen a un acuerdo, firme y unánime, sobre el rol profesional del psicólogo del deporte, las funciones básicas que debía desempeñar y el tipo de formación que debía recibir. Lamentablemente, a pesar de los esfuerzos y de la insistencia de los promotores, la imposibilidad de lograr un acuerdo de tales características trajo consigo la intensificación de un debate que, poco a poco, adquirió visos de “*polémica discusión*” (Harrison y Feltz, 1979). Aún así, el Comité Olímpico de Estados Unidos (USOC) decidió incluir, en 1983, la preparación psicológica dentro de un programa de investigación sobre el deportista de elite, un acontecimiento que, además de abrir una valiosa línea de trabajo, forzó el establecimiento de unos requisitos mínimos de formación y experiencia profesional para todos los psicólogos interesados en trabajar en este campo.

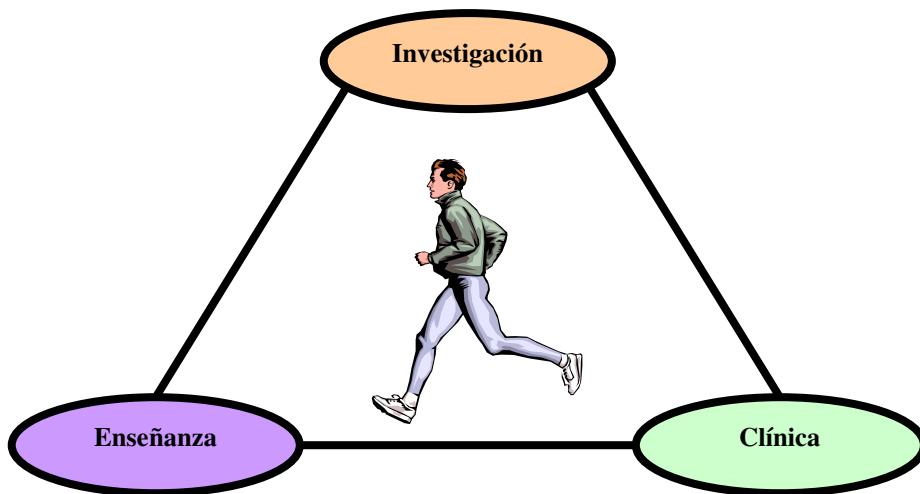
En efecto, a fin de garantizar la profesionalidad de los psicólogos del deporte que habían de trabajar con los atletas seleccionados para representar a Estados Unidos en las Olimpiadas de los Ángeles (1984), el Comité Olímpico de este país formó una comisión de expertos para que estudiaran las distintas funciones que podía desempeñar un psicólogo deportivo dentro del programa de preparación olímpica, así como la formación que se les debía exigir a dichos profesionales. Tras arduas deliberaciones, los miembros de la mencionada comisión asignaron tres funciones básicas al psicólogo del deporte:

- a) **Clínica.** El psicólogo del deporte actúa como clínico cuando, tras un proceso de evaluación y diagnóstico, trata de solucionar los problemas psicológicos creados por la propia práctica deportiva: crisis de ansiedad, agotamiento (*burnout*), trastornos alimentarios, secuelas psicológicas de lesiones, etc.
- b) **Educativa.** El profesional de la *Psicología del Deporte* ejerce como educador cuando, mediante cursos, coloquios o seminarios aplicados, trata de explicar a las personas implicadas en la práctica deportiva cuáles son los procesos psicológicos que intervienen en la misma, cuál es la metodología más apropiada para observar las interacciones que se dan en ese contexto y cuáles son las técnicas psicológicas que sirven para mejorar el bienestar y el rendimiento de los participantes. Asimismo, el psicólogo deportivo actúa

como docente cuando, dentro de un club o federación, ofrece un servicio de asesoramiento y apoyo psicológico a entrenadores, deportistas, padres o directivos, servicio cuya finalidad primordial es optimizar el rendimiento y el bienestar del equipo y prevenir los problemas psicológicos derivados del entorno deportivo.

- c) **Investigadora.** Como especialista en una ciencia básica que es, el psicólogo del deporte ejerce de investigador cuando, utilizando el método científico, trata de obtener nuevos conocimientos sobre los procesos psicológicos básicos implicados en la práctica deportiva.

Ahora bien, a pesar de que estas tres funciones han sido totalmente aceptadas por la comunidad científica, no existe un acuerdo unánime en cuanto a la prioridad, el campo de actuación y el alcance de las mismas. Cruz (1997), por ejemplo, altera el orden propuesto por el USOC y le otorga preferencia a la investigación, una actividad que, en su opinión, resulta imprescindible para generar nuevos conocimientos que se puedan aplicar al ámbito de la actividad física y el deporte. La función educativa, por su parte, ocupa el segundo lugar en este *nuevo ordenamiento*, una posición que el autor justifica aludiendo al cambio de modelo (de la intervención terapéutica a la prevención) que, a partir de los ochenta, ha tenido lugar en la *Psicología del Deporte*. Finalmente, el tercer y último lugar en esta clasificación lo ocupa la función clínica, una función orientada principalmente a la resolución de los problemas psicológicos relacionados con la práctica deportiva.



En cualquier caso, es importante señalar que la función investigadora es la que menos problemas plantea a la hora de lograr un cierto consenso sobre el valor y la repercusión del trabajo del psicólogo deportivo. De hecho, la mayoría de los profesionales de la psicología parecen estar de acuerdo en que *“una de las funciones primarias de cualquier disciplina especializada es hacer avanzar el conocimiento en el seno de la misma, lo que se lleva a cabo mediante la investigación”* (Weinberg y Gould, 1996, p. 9). Por tanto, si lo que deseamos es entender y explicar las múltiples interacciones que se dan en la situación deportiva, la simple observación y la consiguiente descripción del fenómeno observado será útil, pero no suficiente. Habrá que investigar, concienzuda y sistemáticamente, cuál es el papel que cada uno de los elementos implicados desempeña dentro del proceso a estudiar. Naturalmente, la mayor parte de estas investigaciones deberán realizarse en el ámbito universitario, aunque, en los últimos tiempos, hemos visto aumentar de forma considerable los estudios llevados a cabo por psicólogos del deporte aplicados cuya actividad profesional se desarrolla al margen de la universidad.

Respecto a las otras dos funciones, la educativa y la clínica, el acuerdo entre los profesionales de la psicología deportiva no es ya tan unánime. De hecho, en los últimos años se ha desatado una fuerte polémica acerca de la trascendencia y la prioridad de cada una de estas funciones. Harrison y Feltz (1979), por ejemplo, defienden la clínica como una función absolutamente prioritaria en el ejercicio profesional del especialista en psicología deportiva. Aún más, en su opinión, la problemática suscitada en torno al rol profesional del psicólogo del deporte ha tenido su origen en la intromisión en este terreno de otros profesionales (entrenadores, médicos, profesores de educación física, etc.) que no poseen ningún título acreditativo ni están preparados para ejercer como psicólogos aplicados. La solución, añaden estos autores, sería tender hacia un incremento de la especialización mediante cursos específicos sobre deporte, cursos que capacitasen al psicólogo para poder actuar con familiaridad y garantías en este ámbito.

Queriendo restar importancia a la función clínica y de acuerdo con el sentir expresado por Butt (1979) de que el abordaje terapéutico sólo es necesario en casos extremos, Danish y Hale (1981) critican duramente el planteamiento anterior y proponen *“cambiar la función clínica del psicólogo por la de asesor y enseñante, ya que resulta más fácil enseñar psicología aplicada a los profesionales del deporte que enseñar conocimiento de los deportes a los psicólogos”* (Cit. Riera 1985, p. 53). En su polémico artículo de 1981, *Toward an understanding of the practice of sport psychology*, Danish y Hale sostienen que la actual controversia sobre el rol profesional del psicólogo del deporte es

fruto de la hegemonía del <<modelo médico>> y de la aceptación de que el rendimiento es una característica unitaria, un rasgo que puede ser medido mediante tests, abogando, seguidamente, por un enfoque de la psicología deportiva centrado en el desarrollo humano.

Las reacciones no se hicieron esperar, Nideffer, Feltz y Salmela (1982), aunque admiten que en el pasado se ha abusado de los tests y que, a veces, se ha creado una inapropiada dependencia del deportista hacia el psicólogo, afirman que sólo un 10% de los psicólogos del deporte que ejercen en Estados Unidos tienen formación clínica, y que un certificado académico, aunque no evite todos los problemas, sirve para mejorar el nivel promedio de actuación y disminuir los errores importantes. Heyman (1982), por su parte, reconoce que el rol del profesional de la psicología deportiva no está todavía claro, afirmando que es pronto para encontrar una solución definitiva y que en la formación del psicólogo del deporte deberían incluirse enseñanzas sobre teoría científica y metodología conjuntamente con las técnicas psicológicas, una propuesta que, lejos de unificar criterios, parece avivar aún más la discusión en torno al tema. Como afirma Brown (1982), las personas interesadas en la asistencia clínica a los deportistas deberían tener formación y credencial como psicólogos, mientras que los que se dedicaran a la investigación, enseñanza y fomento del desarrollo humano, sin una especial atención a los problemas patológicos, podrían prescindir de dichos requisitos.

Apurando estas ideas, Heyman (1984) y Nideffer (1984) deciden examinar nuevamente el informe del Comité Olímpico de Estados Unidos, llegando a la conclusión de que las tres funciones asignadas al psicólogo deportivo: clínica, educativa e investigadora, son siempre difíciles de entender por separado, pero que tal distinción representa un paso muy importante para el reconocimiento de esta comprometida profesión. Como oportunamente advierte Riera, aunque analicemos por separado cada una de estas funciones, lo cierto es que *“estamos convencidos de que el ejercicio profesional no puede dividirse, ya que teoría, metodología y tecnología están siempre íntimamente relacionadas”* (1985, p. 51-52). En este sentido, hay que insistir en que el psicólogo del deporte debe tener una sólida formación como clínico y como educador, pues ambas actividades son necesarias para optimizar el rendimiento del atleta y conseguir su bienestar personal.

Así las cosas, y sin entrar en cuestiones de índole personal, lo cierto es que no resulta nada fácil delimitar la idoneidad y la competencia de cada una de estas funciones, sobre todo si tenemos en cuenta que los solapamientos son obvios y las interacciones sumamente complejas. No obstante, se podría

convenir en que la función educativa se orienta principalmente a la prevención de las dificultades derivadas de la práctica deportiva (Dosil y Deaño, 2003), mientras que la función clínica tiene mucho más que ver con la resolución de problemas psicológicos, o, incluso, como afirma Ezquerro (2002), con la prevención de los mismos. De ahí que, en algunas ocasiones, el psicólogo especialista en deporte deba llevar a cabo una intervención más educativa, en otros casos más clínica... y, en los que más, la intervención será conjunta. Todo dependerá del tipo de situación a la que se tenga que enfrentar.

En suma, todo parece indicar que las funciones del psicólogo del deporte las marcarán, principalmente, el contexto, las necesidades y los intereses del propio individuo. De esta forma, los profesionales del ámbito académico, centrarán más sus funciones en la investigación, los partidarios del enfoque educativo-formativo orientarán sus esfuerzos hacia la organización de cursos, simposios y congresos, mientras que los profesionales del ámbito aplicado, centrarán su trabajo en la intervención, tanto educativa como clínica. Por tanto, *“lo verdaderamente importante es que el psicólogo del deporte tenga la formación adecuada para abordar la explicación de las complejas relaciones que se dan en el deporte, para desarrollar metodologías específicas que aumenten la fiabilidad y la validez de sus juicios, y para discernir el tipo y profundidad de su intervención en la modificación de dichas relaciones”* (Riera, 1985, p. 80).

Funciones del psicólogo del deporte según varios autores				
García Mas (1996)	Cruz (1997)	Cantón (2002)	Feltz y Kontos (2002)	Dosil y Caracuel (2003)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigador ▪ Formador ▪ Consultor ▪ Intervención Directa ▪ Intervención Indirecta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigador ▪ Docente ▪ Asesor ▪ Clínico 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigación Básica ▪ Investigación Aplicada ▪ Educación ▪ Intervención Directa ▪ Intervención Indirecta ▪ Planificación ▪ Asesoramiento ▪ Evaluación ▪ Diagnóstico 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Orientación académica: Investigación ▪ Orientación académica: Educación ▪ Orientación práctica: Intervención ▪ Orientación práctica: Investigación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigación ▪ Formación ▪ Intervención ▪ Asesoramiento

Fuente: Dosil (2004)

2.4.1.- Función investigadora

La investigación, cuando es objetiva, sistemática y comprobable (Santrock, 2002), es una de las actividades más importantes que puede desarrollar el psicólogo del deporte. De hecho, gran parte de los avances que se producen en una ciencia tienen que ver con la calidad y la cantidad de las investigaciones realizadas. Sin estas investigaciones, probablemente, el conocimiento sobre una determinada materia se limitaría a simples conjeturas, sugerencias, comentarios u opiniones. Por ello, el especialista en psicología deportiva ha de concienciarse de que una de sus tareas profesionales más relevantes es la búsqueda de nuevos caminos para aproximarse a la comprensión de las actuaciones deportivas y al conjunto de factores que las afectan. Desarrollar y perfeccionar procedimientos para observar, registrar, analizar y conceptualizar las interacciones deportivas, debe ser un objetivo prioritario en su actividad profesional. Aún más, como acertadamente señala Riera (1985), el psicólogo deportivo ha de tener la mentalidad del investigador que procura resolver los enigmas que observa, y aunque *“en muchas ocasiones no podrá disponer del material, del tiempo, ni de las facilidades de acceso necesarias para estudiar como sería deseable las interacciones deportivas, ha de procurar mantener, por encima de todo, su criterio lo más cercano posible a la objetividad”* (p. 72)

Ahora bien, se acepte o no esta tesis, lo cierto es que en la historia de la *Psicología del Deporte* han sido muchos los temas, las situaciones y las interacciones que han polarizado el interés de los investigadores, variando de unas épocas a otras, y evolucionando a medida que crecía el interés por este área de conocimiento. Esta circunstancia, además de provocar un substancial incremento en el volumen y la diversidad de los estudios realizados, ha propiciado que sean varios los autores interesados en analizar y precisar el recorrido histórico de la investigación en *Psicología del Deporte*, tanto a nivel general (Gill, 2000; Singer, Hausenblas y Janelle, 2001), como particular de cada país (Salmela, 1992; Singer, Tenant y Murphy, 1993).

En líneas generales, se puede afirmar que en la historia antigua de la *Psicología del Deporte* ha existido siempre un claro predominio de los estudios sobre aprendizaje motor y personalidad, mientras que en la historia más reciente de esta disciplina los trabajos científicos revisados nos hablan de una investigación mucho más aplicada, de una investigación que intenta mejorar el rendimiento por medio del entrenamiento psicológico y que tiene muy en cuenta los contenidos cognitivos y los estudios de campo. En este sentido, basta recordar la conferencia que R. Singer, presidente de la ISSP, pronunció en la VI Reunión de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte celebrada en

Copenhage, en junio de 1985. En esta conferencia, además de expresar su total confianza en que los psicólogos del deporte centrarán su atención, cada vez más, en las demandas de los deportistas, Singer (1985) identifica once áreas de investigación prioritarias en *Psicología del Deporte*: (1) infanto-juvenil, aprendizaje deportivo; (2) tests psicológicos específicamente deportivos; (3) predicción del éxito deportivo; (4) análisis de los procesos cognitivos; (5) autocontrol; (6) desarrollo y aprendizaje de los procesos psicológicos pertinentes; (7) motivación; (8) programas psicológicos para atletas; (9) recopilación de datos longitudinales en deportistas; (10) consecuencias psicológicas derivadas de programas de actividad física rigurosa; y (11) estudios de campo sobre recogida observacional de datos psicológicos de los deportistas; once áreas que, según él, se desarrollarán de forma muy especial a partir de los noventa.

Dieciséis años después, junto con Hausenblas y Janelle, Singer retoma el tema de la investigación en *Psicología del Deporte* realizando un laborioso trabajo de identificación y ordenamiento, un trabajo que, además de confirmar algunas de las predicciones de 1985, concreta y reduce las áreas fundamentales de investigación de once a siete: habilidades de aprendizaje y realización, estudios sobre la juventud, habilidades y programas psicológico-mentales, asesoramiento, dinámica de grupos, evaluación y bienestar, una reducción que sólo dos años más tarde requiere ya *ciertos* retoques.

Efectivamente, basándose en la clasificación de Singer, Hausenblas y Janelle (2001), Dosil y González-Oya (2003a) realizan una pormenorizada revisión de los temas publicados en las revistas científicas de *Psicología del Deporte* españolas (*Revista de Psicología del Deporte* y *Cuadernos de Psicología del Deporte*) y de las ponencias presentadas en los Congresos Nacionales de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Los resultados muestran que los ámbitos a los que mayor atención prestan los psicólogos del deporte giran en torno a las habilidades y programas psicológicos/mentales, las habilidades de aprendizaje y realización, el bienestar y la evaluación, cuatro temas que, junto con otros que surgirán con el paso de los años, constituyen lo que denominamos “*el campo de conocimiento de la Psicología del Deporte*”, un campo en el que habrá que investigar y profundizar tanto como nos lo permita la aplicación del método científico.

Para ilustrar esta idea, y echando mano del consejo práctico dado en su día por Einstein a los físicos teóricos, podemos decir que si se quiere saber algo acerca de las investigaciones que llevan a cabo los psicólogos del deporte es preciso atenerse a este principio básico: “*no escuchéis sus palabras, limitaros a*

fijar vuestra atención en lo que realmente hacen". Y lo que hacen es, simple y llanamente, aplicar el método científico. De hecho, cuando un investigador se enfrenta a una situación problemática donde pueden existir opiniones, intuiciones o respuestas contradictorias que no le satisfacen, siempre tiene la posibilidad de recurrir a una de las múltiples estrategias que este procedimiento de investigación le proporciona para obtener la respuesta correcta.

Resumiendo, con independencia de la cuestión específica o el enfoque de un estudio particular, el método científico se ocupa de la adquisición sistemática y de la verificación de la información obtenida, con el fin de explicar el fenómeno que se quiere investigar. Por lo demás, es de sobra conocido que el método científico no es un procedimiento rígido de actuación sino que constituye un enfoque general que, afortunadamente, consta de una gran variedad de estrategias de investigación. Dicho con palabras de Feldman: el método científico es un *"proceso que consiste en un adecuado planteamiento de preguntas y en su correcta respuesta, empleado por los psicólogos y por los científicos de otras disciplinas para obtener una comprensión del mundo"* (1995, p. 21), un procedimiento que es utilizado habitualmente por los científicos para descubrir la información precisa y dar respuesta a los planteamientos de una investigación. Como oportunamente señala Lorenzo (1997), *"la descripción de una conducta es importante, pero el método científico se sitúa en un nivel posterior que es el de la explicación causal"* (p. 52). Aún más, cualquier trabajo de investigación que se rija por este método debe seguir los siguientes pasos:

Paso 1	Conceptualización y desarrollo del problema	Se trata de identificar el problema, teniendo en cuenta las variables independientes y dependientes.
Paso 2	Formulación de hipótesis	Es necesario formular una o varias hipótesis de trabajo de forma afirmativa: predicciones que se pueden probar si se reúne la información apropiada.
Paso 3	Diseño del estudio y recogida de información (datos)	Para probar la hipótesis es necesario recolectar toda la información posible (datos), tras diseñar el estudio adecuado para ello (validez interna y externa)

Paso 4	Análisis e interpretación de los resultados	Utilización de métodos estadísticos para comprender el significado de los datos cuantitativos y así poder probar las hipótesis de partida.
Paso 5	Revisión de las investigaciones, comunicación de los resultados y teorización.	Comparación de los resultados con los de otras investigaciones, teorías o fuentes de información. Elaboración de informes de investigación y comunicación de logros a la comunidad científica. Nacimiento de nuevas teorías a partir de la investigación.

Fuente: Dosal (2004)

Una vez realizada la investigación, tal y como se especifica en el quinto y último paso, los resultados deben darse a conocer a la comunidad científica, un requisito realmente indispensable para que una determinada ciencia pueda progresar. Ahora bien, para divulgar estos resultados existen unos criterios formales, unas reglas de presentación, que todo investigador ha de respetar. Son, lógicamente, unos criterios que cuentan con el visto bueno de la mayoría de las asociaciones de psicología, que están recogidos en la normativa internacional y que la *American Psychological Association* (APA) se encarga de hacer públicos desde 1929. En este sentido, es importante recordar que el Manual de Publicaciones de esta asociación es seguido por la mayoría de las revistas científicas, hecho que hace recomendable conocer la normativa de la APA, una normativa que, históricamente, ha ido modificándose y adaptándose a las diferentes exigencias de la modernización (última revisión 2001).

En cualquier caso, y aunque a veces los requisitos pueden cambiar, lo cierto es que la presentación de un documento científico debe adaptarse a las condiciones y exigencias del medio en el que se va a publicar, una circunstancia que hace aconsejable el establecimiento y la difusión previa de tales exigencias. A. Blanco (1989), por ejemplo, interpretando la normativa internacional para la presentación de trabajos científicos, propone la siguiente estructuración:

- Título del documento: recoge las palabras claves que definen el contenido del artículo (se recomienda que no sean más de ocho) y, en caso necesario, se pueden utilizar subtítulos.

- Autor/es: debajo del título debe aparecer el autor o autores del documento, con el nombre propio y dos apellidos (dado que los autores anglosajones sólo poseen un apellido, se recomienda que si se desea publicar en el extranjero se unan los dos apellidos por guiones o, en todo caso, utilizar el apellido por el que se desea se conozca el trabajo), así como la afiliación (Universidad, instituto, etc.). Igualmente, la mayoría de los soportes científicos requieren la dirección para la correspondencia; se suele incluir el departamento, institución, dirección postal y dirección electrónica (en algunos casos también el teléfono y fax).
- Resumen/abstract: la extensión del resumen varía de unas revistas a otras, aunque suele aconsejarse que no supere las quince líneas (alrededor de las 100-150 palabras). En el resumen aparecerán los elementos claves de la investigación: procedimiento, descripción de los sujetos, instrumentos, resultados y conclusión, puesto que será utilizado en las bases de datos para facilitar la búsqueda del documento. Casi la totalidad de las revistas exigen la versión inglesa del resumen (abstract).
- Palabras clave/key words: son las palabras que definen el contenido del artículo; no se suelen superar las cinco y es frecuente que coincidan con algunas de las que aparecen en el título. Al igual que en el apartado anterior, se requiere la traducción de las mismas (key words).
- Introducción: es el lugar en el que se presenta el problema objeto de estudio y la estrategia de investigación que se seguirá. Se debe recopilar la máxima información sobre el tema, presentando el estado actual a través de la descripción del desarrollo histórico de la temática (investigaciones que se han sucedido a lo largo del tiempo, teorías, definiciones, etc.). Se suele finalizar el apartado con la definición operacional de las hipótesis de trabajo. Es una parte fundamental del artículo, pues refleja el grado de profundidad de la revisión que ha efectuado el autor sobre la temática objeto de estudio y presenta las hipótesis que intentará verificar con su trabajo (en ocasiones, los objetivos e hipótesis ocupan un apartado independiente).
- Método: en esta parte se especifica cómo se ha realizado la investigación, describiendo la muestra empleada, los instrumentos utilizados y el procedimiento llevado a cabo. Es fundamental para poder revisar o replicar el artículo en el futuro.

- a) **Sujetos (muestra):** se describen los sujetos que se han empleado en la investigación (edad, sexo, lugar de residencia, trabajo, formación, etc.) y el procedimiento que se ha utilizado para su selección. Asimismo, se suele hacer constar que los sujetos han sido tratados de acuerdo a los principios éticos internacionales para la investigación científica.
 - b) **Instrumentos (material/aparatos):** se especifican los instrumentos utilizados para la recogida de datos (entrevista, cuestionarios, máquinas, etc.). Debe quedar clara la procedencia de los mismos, si está validado, los autores/creadores, la marca del aparato, etc., con la finalidad de que cualquier investigador que desee realizar una réplica tenga acceso al mismo instrumento.
 - c) **Procedimiento:** se explica cómo se ha ejecutado la investigación, es decir, una descripción detallada de los pasos que se han seguido, desde el comienzo hasta la finalización. Se hace imprescindible mencionar cómo se procedió para la recogida de datos, el tipo de diseño utilizado, las consignas dadas a los participantes, las condiciones del lugar de recogida, el entrenamiento de los colaboradores, etc.
- **Resultados:** en este apartado se describen y/o resumen los datos obtenidos en la investigación. Se suele utilizar el resultado del análisis estadístico de los datos, destacando los logros que se han conseguido con los mismos. Deben constar los resultados más relevantes, en función de las hipótesis de la introducción. También es frecuente mostrar resultados interesantes que no se correspondan con las hipótesis de trabajo. Suelen presentarse mediante figuras/gráficas y/o tablas/cuadros, que se comentan destacando los aspectos fundamentales de cada uno de ellos.
 - **Discusión/conclusiones:** en la discusión se realiza la evaluación e interpretación de los resultados obtenidos, contrastándolos con los de otras investigaciones (generalmente citadas en la introducción). Es importante que se especifique la aportación que se hace con el artículo que se presenta, así como ofrecer indicaciones sobre cómo se puede continuar investigando en esa línea en el futuro. En ocasiones el apartado de discusión se sustituye por el de conclusiones, si ésta ha sido corta o se ha incluido en los resultados.
 - **Referencias:** en esta sección del documento deben aparecer todos los autores y trabajos que se han citado en el texto. Tanto para las citas del

texto como para las referencias del final del artículo, se recomienda seguir la normativa APA o, cuando menos, las instrucciones que suelen aparecer en cada revista.

- Apéndice: se utiliza en ocasiones puntuales, cuando es necesario detallar algo que en el texto sería inapropiado incluir (por ejemplo, los ítems de un cuestionario que se ha validado, listas de palabras utilizadas en un experimento, etc.).

Estos pasos y este tipo de presentación, además de ser muy apropiados para los trabajos de máster o doctorado, sirven de guía en la elaboración de aquellos artículos que aspiran a ser publicados en las revistas científicas de *Psicología del Deporte*. En este sentido, es importante señalar que la mayor parte de las revistas se rigen por criterios propios, criterios que se corresponden con la orientación que defienden y los objetivos que ambicionan. Por este motivo, antes de enviar un original a una revista es necesario informarse acerca de las condiciones que se exigen para su publicación.

2.4.2.- Función educativa

Generalmente, se considera que el psicólogo del deporte ejerce una *función educativa* cuando, en cursos, conferencias o seminarios aplicados, enseña a los deportistas, entrenadores, directivos o árbitros algunos principios y técnicas psicológicas con el fin de que éstos puedan utilizar tales enseñanzas en el ejercicio de su profesión. Una buena forma de imaginarse a un psicólogo del deporte *educativo*, dicen Weinberg y Gould en su obra *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* (1996), es como “un <entrenador de la mente>, quien, a través de sesiones individuales y de grupo, forma a deportistas y practicantes de ejercicio físico en las destrezas psicológicas y su desarrollo” (p. 16). Estamos hablando, pues, de un profesional de la psicología que, además de las enseñanzas propias de su disciplina, ha recibido una extensa formación en ciencias aplicadas al deporte (fisiología, sociología, pedagogía, kinesiología, medicina, etc.) y en materias relacionadas con la reglamentación, la legislación y el entrenamiento deportivo; una formación que le permite, con un enfoque más didáctico que clínico, ocuparse del crecimiento y desarrollo de los individuos practicantes del deporte (Lorenzo, 1996). De hecho, el manejo de la ansiedad, el establecimiento de objetivos, el desarrollo de la confianza y la mejora de la comunicación son las áreas abordadas con mayor asiduidad por los psicólogos del deporte *educativos*.

Sin embargo, a pesar de la vasta formación recibida, la tarea del psicólogo deportivo como educador-formador es compleja y delicada. Es compleja, por la cantidad y la variedad de los contenidos que se pueden enseñar, y es delicada, por la pluralidad y disparidad de los destinatarios. En la mayoría de los casos, no resulta nada fácil decidir qué contenido específico se va a enseñar, ya que la duración de los cursos, así como el interés de los oyentes, suele variar mucho de unas situaciones a otras. Por eso, siguiendo las indicaciones de Riera (1985), podemos decir que la información transmitida por el psicólogo del deporte ha de servir para que el oyente, como mínimo, aprenda a lo siguiente:

- a) Identificar los factores psicológicos que afectan a las interacciones en las que está interesado.
- b) Utilizar la metodología adecuada para observar y registrar dichos factores.
- c) Valerse de ciertas técnicas psicológicas para incidir en esos factores.
- d) Delimitar el rol profesional del psicólogo diferenciándolo del suyo.

Ahora bien, para que las personas implicadas en la práctica deportiva puedan alcanzar estos objetivos, es imprescindible que el psicólogo posea un vasto conocimiento del deporte en cuestión, un conocimiento que únicamente se puede adquirir a partir de observaciones directas, entrevistas y lecturas técnicas. Además, no hay que olvidar que los principios psicológicos generales han de adaptarse siempre a las peculiaridades de cada situación deportiva, porque sólo así podrán ser comprendidos y utilizados por el oyente en beneficio propio. Como señala Riera (1985), la convivencia diaria con entrenadores, deportistas, jueces y directivos es quizás el mejor camino para que nuestras charlas, cursos o talleres sean realmente convincentes y provechosos. Así pues, el psicólogo deportivo tiene mucho que aprender de estos profesionales, de sus inquietudes, sus experiencias y sus problemas. Su misión, precisamente, será ayudar a estas personas a conceptuar de forma más precisa sus interpretaciones sobre la realidad deportiva, contribuyendo de esta forma a la exclusión de explicaciones inexactas o erróneas sobre el comportamiento humano.

Es también misión del psicólogo del deporte asesorar a los diversos especialistas del ámbito deportivo sobre la manera de influir positivamente en las relaciones con otros participantes. Sugerir a un entrenador la forma más adecuada de dirigirse y tratar a un deportista, diseñar un programa de establecimiento de objetivos para optimizar el rendimiento y el bienestar de los

miembros de un equipo o proponer cambios en el reglamento para que disminuyan las interacciones agresivas son algunos ejemplos de esta faceta profesional. A diferencia de la función de *educador*, el papel de *asesor* es mucho más activo y recae sobre aspectos mucho más concretos. El psicólogo deportivo *identifica* un problema, *recoge* datos sobre el mismo e *informa* a quien competa solucionarlo, proponiendo el cambio que considera idóneo para conseguirlo. Su trabajo acaba ahí, ya que es su interlocutor quien ha de valorar su informe y actuar en consecuencia, si lo cree conveniente.

Por lo demás, el ámbito educativo/formativo de la *Psicología del Deporte* se caracteriza, como señala Dosil (2004), por ir dirigido a la formación de dos colectivos bien diferenciados:

- Personas del ámbito deportivo: entrenadores, deportistas, árbitros, médicos, directivos, jueces, fisioterapeutas... a los que se les enseñan estrategias psicológicas para mejorar su rendimiento y bienestar. En este tipo de formación es importante tener en cuenta que los contenidos se deben adecuar siempre a las necesidades de los participantes. Esto quiere decir que, aun existiendo temas comunes que afectan a los diferentes colectivos, los conocimientos se deben adaptar a las situaciones particulares de cada uno de ellos, procurando hacer hincapié en los aspectos aplicados y utilizando ejemplos relacionados con su actividad.
- Psicólogos deportivos: su formación suele centrarse en la aplicación de los conocimientos adquiridos en la licenciatura al ámbito de la actividad física y del deporte, así como en el aprendizaje de diferentes disciplinas científicas (biomecánica, fisiología, sociología, teoría del entrenamiento, etc.) que son necesarias para entender el deporte.

A este respecto, conviene recordar que la formación práctica de tales colectivos no es en absoluto una tarea fácil, aunque si hay un contratiempo que realmente merece la pena destacar sobre los demás es la dificultad que tienen los futuros psicólogos del deporte para alcanzar la preparación práctica suficiente antes de enfrentarse a las posibilidades laborales (Pérez, 2000). De hecho, son pocos los psicólogos que tienen una dedicación total o, incluso, parcial al ámbito del deporte, por lo que se hace palpable la necesidad de algún tipo de planteamiento que pueda suplir esta laguna formativa. Con esta idea, precisamente, se crean los *Programas de Aprendizaje Aplicado* (PAA), una serie de programas formativos con los que se pretende compaginar la incorporación del psicólogo al *mundo laboral* del deporte con la formación adecuada para llevar a cabo ese cometido.

2.4.2.1.- El Programa de Aprendizaje Aplicado (PAA)

Desde el punto de vista aplicado, los dos principales ámbitos en los que trabaja el psicólogo del deporte son el *campo* (pabellón de deportes, pistas de atletismo, estadios, etc.) y la *clínica* (despacho o consulta). En el primero, su función suele ser la de asesor, interviniendo directa o indirectamente en las situaciones problemáticas e intentando que la marcha de los entrenamientos y las competiciones sea la adecuada. En el segundo, su actuación profesional es más concreta y personalizada, interviniendo directamente en la resolución de algunos problemas relacionados con la práctica deportiva, en la prevención de otros y en el aprendizaje de ciertas técnicas que pueden favorecer el rendimiento y el bienestar personal de los participantes. Lógicamente, ambos abordajes son complementarios y desde ellos se puede realizar tanto prevención como intervención.

Sin embargo, a pesar de la evidente lógica de estas premisas, el nivel de conocimientos y el grado de experiencia necesarios para garantizar el buen funcionamiento del psicólogo del deporte en ambos contextos es algo muy difícil de conseguir. De hecho, como oportunamente señala Dosil (2004), la dificultad que tienen los futuros profesionales de la psicología deportiva para alcanzar la preparación práctica suficiente antes de enfrentarse al mundo laboral es una realidad incontestable, una realidad que, por otra parte, obliga a idear sofisticados planes de formación para conseguir que este funcionamiento se pueda realizar en las mejores condiciones posibles. Pues bien, el llamado *Programa de Aprendizaje Aplicado (PAA)* es una magnífica estrategia para lograr este fin. A continuación se presentan las versiones que se están siguiendo en la *Unidad de Psicología del Deporte* del Centro Libredón de Santiago de Compostela (WWW.libredon.com) para la formación en el ámbito de *campo* y en el ámbito *clínico*.

➤ El Programa de Aprendizaje Aplicado de Campo

Tratando de suplir la enorme dificultad con la que se encuentran los psicólogos del deporte en formación para realizar prácticas supervisadas que les permitan adquirir la preparación práctica necesaria para desarrollar su actividad profesional, surge el *Programa de Aprendizaje Aplicado de Campo*. Este programa, específicamente ideado para agilizar el proceso de aprendizaje de los futuros psicólogos deportivos, combina la formación continua con la actividad profesional, una combinación que, como es

natural, facilita la incorporación del psicólogo al ámbito de la actividad física y el deporte. Básicamente, este programa se sustenta en la figura de un especialista (director/coordinador) que ejerce la función de asesor y de un grupo de colaboradores, todos ellos psicólogos del deporte en formación (equipo de apoyo), que supervisan y avalan el trabajo realizado con los atletas, clubes o federaciones. En líneas generales, el modelo de trabajo utilizado comprende las siguientes fases:

- a) **Planificación.** El director/coordinador y los psicólogos del deporte en formación se reúnen para estudiar las diferentes demandas que se han presentado en la *Unidad de Psicología del Deporte*, para decidir quién se encarga de cada caso y para diseñar un plan específico de actuación.
- b) **Intervención.** Siguiendo el plan de actuación acordado con el director/coordinador, cada psicólogo del deporte en formación acude al *campo* a trabajar con el equipo o deportista que le ha tocado en suerte: observa el juego y los entrenamientos, lleva a cabo entrevistas, ayuda a establecer objetivos, enseña técnicas psicológicas para optimizar el rendimiento, asesora a los entrenadores y, si es necesario, interviene directamente. Durante esta fase, el futuro psicólogo del deporte cuenta con el apoyo del director/coordinador, que le orienta según las necesidades que vayan surgiendo.
- c) **Evaluación.** El director/coordinador y los psicólogos del deporte en formación se vuelven a reunir, esta vez para evaluar los resultados de los trabajos que les fueron encomendados. En esta reunión, cada uno de ellos expone detalladamente la intervención realizada, con la finalidad de que el director y el resto de los asistentes (equipo de apoyo) puedan valorar el desarrollo de dicha intervención y plantear actuaciones futuras. Esta actuación da seguridad al principiante, pues se ve apoyado por un grupo de compañeros que le ayudan a resolver dudas y le proporcionan ideas nuevas. A su vez, la participación en la actividad hace que cada uno de los miembros del equipo de apoyo se enriquezca de las experiencias de los demás.
- d) **Reorganización.** Cada uno de los psicólogos del deporte en formación recoge, ordena y sintetiza la información surgida en la reunión de evaluación, trasladándola, seguidamente, a su ámbito de actuación: introduce modificaciones en el plan de intervención,

ajusta los objetivos, prepara nuevos materiales, crea hojas de registro, tablas, etc. Asimismo, dependiendo de cómo haya transcurrido la reunión con el equipo de apoyo, el director/coordinador puede mantener una entrevista individual de asesoramiento antes de que el futuro psicólogo del deporte acuda, de nuevo, al *campo*.

- e) **Nueva intervención.** El psicólogo del deporte en formación ejecuta en el *campo* aquellos planteamientos y estrategias que fueron considerados pertinentes y oportunos en la reunión de evaluación y en la fase de reorganización, y lo hace hasta finalizar el plan de trabajo establecido. Una vez finalizado éste, el director/coordinador y el grupo de apoyo se reúnen de nuevo para evaluar la adecuación y la eficacia de la intervención realizada. En este sentido, vale decir que, generalmente, las reuniones de evaluación suelen plantearse una vez al mes, aunque la frecuencia de la convocatoria depende siempre de la cantidad de psicólogos del deporte en formación que estén trabajando en ese momento y en los días que dediquen a ello.

Como puede observarse, las reuniones de evaluación son la base en la que se sustenta el *Programa de Aprendizaje Aplicado de Campo*, un programa que ofrece a cada uno de los participantes un sistema de trabajo individual y grupal que fortalece las intervenciones y los aprendizajes. De hecho, los integrantes de este programa colaboran y participan en varios casos al mismo tiempo, lo que les ofrece una oportunidad única de aprendizaje y un bagaje excepcional para poder enfrentarse con garantías al ámbito profesional.

➤ *El Programa de Aprendizaje Aplicado de Clínica*

El trabajo profesional de un psicólogo del deporte conlleva, entre otras cosas, entrar en contacto con las expectativas, las dudas y las dificultades personales de los diferentes integrantes del ámbito deportivo. A ellas, precisamente, es a las que debe saber dar respuesta con premura y eficacia, recogiendo datos de la manera más objetiva posible, evaluando de forma adecuada la situación y elaborando propuestas de intervención que mejoren o estabilicen la situación analizada. Como señala Heyman (1987), al igual que ocurre en la población general, también los deportistas y practicantes de ejercicio físico pueden desarrollar trastornos emocionales más o menos graves y precisar un tratamiento especial, un tratamiento que deberán llevar

a cabo exclusivamente aquellos psicólogos que posean una amplia formación clínica y un entrenamiento adicional en psicología deportiva y en ciencias del deporte.

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

- 1) **Práctica con casos simulados.** Utilizando la técnica de *role playing*, se intenta que el futuro psicólogo del deporte aprenda a enfrentarse a la situación de consulta clínica. Para ello, se prepara una situación lo más parecida posible a la realidad y se pide a un alumno que actúe como imagina que lo haría un experto profesional y a otro que represente el papel del deportista, entrenador, árbitro, directivo... que consulta por un determinado problema. Al finalizar la representación (o cada cierto tiempo), el especialista en deporte (terapeuta) y los alumnos analizan la forma en la que se ha llevado a cabo la intervención, destacando los elementos más importantes de la misma: el recibimiento, las primeras palabras, la delimitación del motivo de consulta, la entrevista inicial, etc. También se puede grabar en vídeo la sesión y comentar posteriormente el desarrollo de dicha intervención.
- 2) **Práctica con casos reales.** En una segunda fase, el futuro psicólogo del deporte observa, participa y colabora con el profesional de la psicología deportiva (terapeuta) en la intervención que éste lleva a cabo con el deportista. El procedimiento que se sigue en esta fase del *Programa de Aprendizaje Aplicado* consiste en que, poco a poco, el alumno vaya adquiriendo mayor protagonismo en las sesiones clínicas, pasando de observador a coterapeuta y, posteriormente, de coterapeuta a terapeuta. Obviamente, este protagonismo depende en gran medida de la formación del alumno, de su experiencia previa y de sus características personales, aunque también la experiencia, la orientación y la forma de trabajar del terapeuta son importantes en el proceso formativo del alumno. Igualmente, es importante dejar constancia de que antes de iniciar la sesión clínica el deportista (paciente) debe conocer el papel que va a jugar el acompañante del terapeuta (psicólogo del deporte en formación) en el tratamiento.

- 3) **Supervisión de casos.** Con un esquema similar al propuesto para el *Programa de Aprendizaje de Campo*, en esta fase se realiza una exhaustiva supervisión de la intervención clínica llevada a cabo por el alumno-terapeuta. Generalmente, el procedimiento utilizado es el de reuniones periódicas del alumno con el especialista en deporte (terapeuta), o del alumno con el especialista y un grupo de trabajo (similar al grupo de apoyo del *Programa de Campo*), para comentar y analizar los aspectos más relevantes de la intervención. En el primer caso, el alumno se reúne con el profesional de la psicología deportiva para planificar y, posteriormente, revisar la pertinencia de su actuación. En el segundo, tras una breve exposición del caso, y de cómo se está realizando la intervención, se facilita un período de tiempo para recibir los comentarios y sugerencias del grupo de trabajo; el especialista acaba la sesión con un comentario final al respecto.

2.4.3.- Función Clínica

Como hemos señalado al principio del capítulo, el psicólogo del deporte actúa clínicamente como terapeuta cuando, tras un proceso de evaluación y diagnóstico, trata de solucionar los problemas psicológicos derivados de la práctica deportiva (Boterrill, 1980). El excesivo nerviosismo de un árbitro durante la competición, la defectuosa concentración de un atleta en una salida de velocidad o las secuelas psicológicas de una desafortunada lesión son algunos ejemplos de este tipo de problemas, problemas que el psicólogo del deporte ha de ayudar a resolver. Esto, sin duda, quiere decir que, al igual que el tratamiento de un déficit visual no es tarea del médico deportivo, tampoco los problemas psicológicos ocasionados por sucesos o circunstancias ajenas al desarrollo de la actividad deportiva son competencia del psicólogo del deporte. Es más, como oportunamente señala Riera (1985), hemos de tener presente y ha de quedar muy claro que *“los problemas que el psicólogo deportivo ha de tratar directamente son los generados en la actividad deportiva”* (p. 77).

En cualquier caso, lo cierto es que no disponemos de datos actualizados y fiables sobre el tipo de intervención práctica que los psicólogos del deporte llevan a cabo con los deportistas. La falta de estudios acerca de la intervención aplicada de estos profesionales es tan notoria que Greenspan y Feltz (1989), después de revisar diez revistas anglosajonas especializadas desde 1972 y las actas de los congresos estadounidenses sobre *Psicología del Deporte* en los últimos diez años, sólo consiguen informar de veintitrés trabajos que

especifiquen el grado de eficacia de la intervención psicológica en la competición. En esta investigación, titulada *Psychological interventions with athletes in competitive situations: a review*, Greenspan y Feltz realizan un minucioso análisis comparativo de la actividad realizada por los psicólogos deportivos y de los resultados obtenidos, concluyendo que, en general, las intervenciones basadas en la relajación, la educación y la reestructuración cognitiva resultan enormemente efectivas para incrementar el rendimiento y el bienestar psicológico de los deportistas en situaciones competitivas.

En la actualidad, la mayoría de los modelos de intervención incluyen técnicas relacionadas con una metodología comportamental (observación, reforzamiento, determinación de objetivos...) y técnicas propias de los modelos cognitivos (control de pensamientos, resolución de problemas, autoinformes, práctica imaginada...), aunque el abordaje psicofisiológico (*biofeedback*) también puede ser una alternativa valiosa y eficaz en determinados casos. Como defiende Palmi (1989), el psicólogo aplicado no ha de ser un especialista en una sola técnica de intervención (relajación, desensibilización sistemática, dinámica de grupo, sofrología...) sino que ha de saber utilizar la (s) más conveniente (s) para poder resolver cada problema. Además, ha de conocer profundamente el deporte en el que va a trabajar, su dinámica de entrenamiento y competición, así como poseer los conocimientos básicos de otras disciplinas relacionadas con la práctica deportiva (biomecánica, fisiología del ejercicio, legislación deportiva, etc.) que puedan ayudar a entender y explicar el fenómeno abordado. Sólo así la intervención realizada tendrá ciertas garantías de éxito.

Sin embargo, para que las anteriores propuestas puedan ser asumidas y aceptadas por completo, ha de mejorarse notablemente la formación teórica y, sobre todo, práctica de los profesionales de la psicología deportiva. Por ello, a modo de conclusión, sugerimos algunas actuaciones que pensamos podrían ayudar a resolver los problemas que, como se indica en los trabajos de Cernuda (1992), Dosil (2001) y Pérez (2000), tradicionalmente han impedido que el psicólogo deportivo consiga un rol profesional estable en el ámbito aplicado:

- a) **Controlar el intrusismo profesional.** La dificultad para determinar las tareas específicas del psicólogo del deporte y el desconocimiento de los numerosos beneficios que la actuación de estos profesionales puede aportar a un deportista o equipo, han contribuido extraordinariamente a que personas ajenas al ámbito de la psicología hayan usurpado y ejercido las funciones institucionalmente reconocidas al psicólogo deportivo. Nos estamos refiriendo aquí a personas que, sin ser licenciados en psicología, poseen habilidades sociales y dotes de comunicación que hacen que los

deportistas depositen en ellos su confianza y les cuenten sus problemas o dificultades, lo que refuerza su actuación y hace que se sientan capacitados para desempeñar dichas funciones. En otros casos, ha sido la falta de un acuerdo institucional sobre la formación y acreditación profesional del psicólogo del deporte lo que ha provocado el intrusismo.

- b) **Borrar la mala imagen creada por la actuación de algunos psicólogos deportivos mal formados.** Aunque en el ámbito de la *Psicología del Deporte* han sido más las buenas actuaciones que las malas, estas últimas han tenido siempre una mayor repercusión. De hecho, la falta de formación específica que han mostrado algunos psicólogos al incorporarse profesionalmente al mundo del deporte ha dañado seriamente la imagen de esta disciplina, cerrando la puerta a la posible incorporación de nuevos profesionales. Así pues, es necesario que la *Psicología del Deporte* delimite adecuadamente la formación y los conocimientos básicos de los profesionales del campo, así como el grado de competencia y las directrices éticas que deben guiar su trabajo. Como señala Dosil (2004), sólo la formación específica puede garantizar la calidad y la eficacia de la intervención realizada.
- c) **Respetar escrupulosamente el código deontológico.** Una exigencia fundamental en toda intervención psicológica es que se respeten los derechos de las personas que demandan nuestros servicios, de manera que puedan decidir por sí mismas sobre la conveniencia, la continuidad y la confidencialidad de tal intervención. Lamentablemente, algunos psicólogos del deporte han incumplido esta exigencia y han hecho públicos datos de deportistas que no deseaban que se conociera su trabajo psicológico, provocando así cierta desconfianza, cuando no rechazo, en algunos sectores de la comunidad deportiva. A este respecto, conviene recordar que sólo se puede hacer mención a la intervención psicológica con un deportista previo consentimiento de éste o cuando él mismo lo haga público. Por su parte, los deportistas tendrán que entender que la intervención psicológica no es un tema tabú, una práctica secreta, un trabajo clandestino del que nadie debe estar enterado. Al contrario, han de tener muy claro que la preparación psicológica es consustancial a la actividad que desempeñan, debiéndole otorgar la normalidad necesaria para poder referirse a ese trabajo como a cualquier otro que complemente su preparación.
- d) **Dar a conocer los múltiples beneficios que la *Psicología del Deporte* puede aportar a la práctica deportiva.** La falta de información sobre lo

que realmente hace el psicólogo del deporte y el desconocimiento de los enormes beneficios que su actuación puede reportar a los deportistas, son dos factores que, en gran medida, explican la escasez de psicólogos deportivos en el ámbito aplicado. Por suerte, la progresiva especialización de los entrenadores, directivos y atletas está suscitando un interés cada vez mayor por el trabajo que estos profesionales llevan a cabo. Es más, la panorámica actual muestra que el número de personas del mundo del deporte que acude a un profesional de la psicología deportiva continúa incrementándose, en consonancia con las buenas actuaciones de los psicólogos, lo cual es un fiel indicador de que su trabajo es útil y de que el interés por conocer qué hacen y cómo lo hacen aumenta.

- e) **Defender el estatus de la profesión.** Cuando se pregunta a un directivo, entrenador o atleta sobre los motivos por los cuales no trabaja con un psicólogo del deporte, la respuesta suele ser unánime: su función no es tan importante como la de otros profesionales. En efecto, la mayoría de los deportistas y de los clubes dan prioridad a la contratación de entrenadores, técnicos y personas relacionadas con la preparación física, condicionando el “*fichaje*” de un psicólogo a que todas las demás necesidades estén cubiertas. Tanto es así que, lamentablemente, algunos psicólogos deportivos han llegado a ofrecer sus servicios de forma gratuita o con unos honorarios excesivamente bajos, lo que ha provocado una desvalorización de la profesión, una competencia desleal dentro del área y una imagen profesional de <<segunda categoría>>. En este sentido, sería recomendable seguir unas orientaciones básicas sobre los honorarios mínimos a percibir, establecidos, a ser posible, por una entidad competente -por ejemplo, el Colegio Oficial de Psicólogos en España- o por acuerdo de los miembros de las *Asociaciones de Psicología del Deporte* de cada país.

- f) **Desterrar algunos falsos tópicos sobre la psicología deportiva.** En el ámbito del deporte todavía existe la creencia de que el psicólogo deportivo se ocupa, únicamente, de casos de deportistas con problemas emocionales, obviando la parte dedicada a la mejora del rendimiento y el bienestar personal. Esta creencia, basada fundamentalmente en la imagen social que tiene la psicología como ciencia orientada a la solución de problemas mentales, no ha ayudado demasiado a que se conozcan los numerosos casos de deportistas de alto nivel que han acudido o acuden a la consulta del psicólogo del deporte. Sin embargo, cada vez se ve más claro que nos encontramos en un área donde las intervenciones del especialista no ponen el énfasis en las “*curas a corto plazo*”, sino en la intensificación a lo largo de la vida del crecimiento y el desarrollo personal, así como también del

rendimiento deportivo máximo (D'Augelli, 1981). Por eso, es absolutamente necesario dar al deportista la mayor información posible acerca de las intervenciones que realmente puede llevar a cabo el psicólogo del deporte, sin olvidar mencionar los enormes beneficios que su actuación puede reportar. Sólo así conseguiremos desterrar esos falsos tópicos.

En cualquier caso, las halagüeñas expectativas creadas por este ambiente tan positivo hacia la aplicación de la psicología en el ámbito deportivo no se han cumplido por completo y la figura profesional del psicólogo del deporte no se ha llegado a consolidar. Como señala Dosil (2004), *“son privilegiados los que pueden dedicarse a tiempo completo a este menester y, en la mayor parte de los casos, suelen ser especialistas contratados por Centros de alto Rendimiento, por Federaciones o Clubes... Lo que algunos han denominado como <<sueño del psicólogo del deporte>>, que consiste en <<vivir>> de los ingresos que da el asesoramiento a deportistas es, hasta el momento, una quimera que se desea transforme en realidad”* (pp. 80-81). Según este profesor de la Universidad de Vigo, desde una postura constructiva y dada la situación actual, existen dos actuaciones que pueden ayudar a resolver, al menos en parte, esta penosa situación: la formación en práctica aplicada y el marketing, dos actuaciones que a continuación pasamos a resumir:

- 1) **Formación en práctica aplicada.** La primera actuación que puede ayudar a la inclusión del psicólogo en el ámbito deportivo tiene mucho que ver con su formación específica. Esta idea, compartida por Nitsch (1989) y Cruz (2002), se sustenta en que para alcanzar competencia en la disciplina no basta con poseer el título de licenciado en psicología, sino que se deben conocer los fundamentos básicos de las ciencias del deporte y se debe estar familiarizado con la modalidad en la que se va a realizar la intervención. Sin embargo, como ya hemos tenido ocasión de señalar, la manera de formarse en el ámbito aplicado es muy variada: se puede realizar por medio de *Programas de Aprendizaje Aplicado*, por asistencia a cursos o eventos científicos relacionados con la intervención psicológica, mediante el estudio de artículos o investigaciones sobre psicología aplicada al deporte, etc., aunque, en todo caso, la percepción que tengan los deportistas, entrenadores y directivos de la psicología y de quienes la ejercen será determinante para poder trabajar profesionalmente en el ámbito deportivo.

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

del ajuste y la procedencia de la intervención. En el cuadro siguiente se especifican algunos de los trabajos más actuales:

Autor/año	Modalidades deportivas que abordan
Ungerleider (1996)	Ciclismo, natación, voleibol, esquí, golf, tenis, pesas...
Selder y Frey (1998)	Esquí.
Glad y Beck (1999)	Golf.
Murray (1999)	Tenis.
Roffé (1999)	Fútbol.
Cogan (2000)	Gimnasia.
Sagredo y De Diego (2000)	Golf.
Burke (2002)	Baloncesto.
Dosil (2002)	Ciclismo, baloncesto, vela, judo, remo, tenis, fútbol...
Lidor y Henchen (2002)	Baloncesto, fútbol, béisbol, hockey y atletismo.
Renom y Violán (2002)	Vela.
Díaz (2003)	Bolos.
Hernández (2003)	Atletismo, fútbol, baloncesto y deportes de riesgo.

Fuente: Dosil (2004)

Por lo demás, se puede afirmar que el estudio previo de la modalidad deportiva en la que se va a intervenir es fundamental para enfrentarse con seguridad y confianza al ámbito aplicado, ya que, en función de la información obtenida, cada profesional va a aplicar la metodología y las técnicas que considere más convenientes, adaptándolas, eso sí, a las particulares características de cada caso. Asimismo, los consejos y las recomendaciones de aquellos colegas que llevan más tiempo trabajando en el ámbito aplicado y que, por tanto, tienen más experiencia, pueden ser muy útiles para aquellos psicólogos deportivos que están comenzando su andadura profesional, pudiéndoles servir de orientación y guía en su

práctica cotidiana. Igualmente, la participación en eventos relacionados con la psicología aplicada puede ayudar al psicólogo deportivo a incrementar y mejorar su formación, pues tales eventos, además de aportar conocimientos y experiencias muy útiles para el ejercicio de la profesión, también permiten fomentar la colaboración profesional. A este respecto, desde el Colegio Oficial de Psicólogos se propone la creación de una red de psicólogos aplicados que esté a disposición de todos los interesados en la *Psicología del Deporte*, como puede ser la recogida en siguiente dirección electrónica: [psico-deporte @ listserv.cop.es](mailto:psico-deporte@listserv.cop.es).

- 2) **El Marketing.** La segunda actuación que puede ayudar al psicólogo del deporte a integrarse como miembro de pleno derecho en el ámbito aplicado es la utilización de un sistema de *marketing* eficaz. En el contexto que a nosotros nos interesa, esto quiere decir que no sólo hay que saber *elaborar* un buen producto (psicólogos del deporte debidamente formados), sino que también hay que saber *vender* ese producto a los equipos, federaciones, clubes, gimnasios, deportistas y demás personas o entidades relacionadas con el mundo del deporte. Sin embargo, a pesar de la solidez de esta premisa mercantil, el *marketing* ha sido uno de los recursos más descuidados a lo largo de la historia de la *Psicología del Deporte*, hecho que, sin duda, ha perjudicado la incorporación del psicólogo deportivo al ámbito aplicado. Como indica Dosil (2003), el desconocimiento y la falta de información acerca del trabajo que el profesional de la psicología puede llevar a cabo con los deportistas, entrenadores, árbitros y directivos es lo que ha frenado, en muchos casos, su participación en el mundo del deporte. La solución puede estar, continúa este autor, en utilizar un sistema de *marketing* adecuado.

Pero, vayamos por partes. En cuanto a *elaborar* un buen producto, hay que señalar que cada vez existe mejor calidad y mayor especialización en la formación de los psicólogos deportivos, una circunstancia que, por otra parte, permite garantizar la aptitud y la competencia de estos profesionales. Ahora bien, esto no significa que las personas encargadas de formar a los futuros psicólogos del deporte puedan desentenderse, así como así, de las intervenciones llevadas a cabo por los que otrora fueron sus alumnos, al contrario, para no cometer los mismos errores de antaño (sujetos que sin una preparación adecuada ejercieron como psicólogos deportivos), han de ocuparse de que los psicólogos del deporte que comienzan a trabajar con un club, equipo o atleta cuenten con una cierta experiencia o estén bajo una estricta supervisión. El incumplimiento de esta exigencia, precisamente, ha obstaculizado en más de una ocasión el acceso de nuevos psicólogos al

ámbito deportivo, pues son pocos los que reúnen el difícil requisito de la experiencia profesional.

En lo que a *vender* el producto se refiere, Joaquín Dosil (2003), en un trabajo titulado *20 claves para afrontar el futuro de la Psicología de Actividad Física y del Deporte en España*, nos ofrece las indicaciones básicas de cómo proceder en este difícil cometido. En su opinión, la primera tarea que ha de llevar a cabo el psicólogo del deporte para ejercer como tal es realizar un estudio de mercado adecuado, ya que cada realidad es distinta y requiere un tipo de estrategia diferente. Por ejemplo, en aquellas instituciones en las que nunca se ha trabajado con un psicólogo deportivo, es recomendable realizar una presentación sencilla y breve de la disciplina, incidiendo en los enormes beneficios que se pueden obtener gracias a la actuación de estos profesionales. La segunda tarea consistirá, fundamentalmente, en estudiar las propias posibilidades de intervención, clarificando qué es realmente lo que puede ofertar a cada institución. Una vez que existe una visión realista del mercado y se ha estudiado detenidamente lo que se puede ofrecer, la tercera y última tarea es la de concretar reuniones con las diferentes instituciones para explicar en qué consiste el servicio de *Psicología del Deporte*. La mayor parte de las veces, si la entidad está interesada y tiene capacidad para ello, puede llegar a algún tipo de acuerdo para incorporar parte o la totalidad de los servicios que se ofrecen.

En este sentido, es recomendable establecer convenios de colaboración con las federaciones deportivas, pues representan a todos los equipos y deportistas de cada modalidad. A partir de ahí, reunirse con los equipos y clubes interesados en nuestros servicios de las zonas geográficas más cercanas, para ir expandiendo, poco a poco, las posibilidades de actuación.

2.5.- RESUMEN

La llegada de la psicología a un campo tradicionalmente considerado como feudo de los entrenadores y expertos del ejercicio físico, ha sido considerada por algunos como fuente de problemas de supuesta injerencia. Sin embargo, hay que recordar que no fueron los psicólogos quienes tomaron la decisión de intervenir en el ámbito deportivo, al contrario, fue la demanda de más conocimientos psicológicos por parte de los profesionales de la educación física y la petición de ayuda de los deportistas para optimizar su rendimiento y su bienestar las que provocaron el acercamiento de esta disciplina al mundo de la

actividad física y del deporte. De hecho, hasta finales de los setenta, la mayor parte de la investigación sobre *Psicología del Deporte* se llevó a cabo en las Facultades de Educación Física, siendo escasos los psicólogos que veían el deporte como un campo interesante de investigación e intervención. Por suerte, la situación ha cambiado notablemente desde los ochenta, pues, por una parte, las oportunidades laborales en este campo han aumentado considerablemente y, por otra parte, las asociaciones profesionales de psicólogos se muestran mejor predispuestas a considerar el deporte como un ámbito relevante, tanto para la investigación como para la aplicación de la psicología.

En la actualidad, existe un consenso bastante generalizado de que la psicología deportiva es una especialidad consolidada dentro del ámbito de la Psicología y, en menor medida, una disciplina específica dentro de las Ciencias del Deporte. En efecto, aunque cada uno de estos enfoques cuenta con sus defensores y sus detractores, lo cierto es que la *Psicología del Deporte* es considerada tanto como una subdisciplina de las Ciencias del Deporte (Feltz, 1989; Morgan, 1989; Gill, 2000) como un área de estudio en la que se aplican los principios de la Psicología (Smith, 1989; Hanin, 1992; Roca, 1996). Ahora bien, considerar la psicología deportiva como una subdisciplina de la ciencia del deporte y del ejercicio físico, “*aparte de generar confusión, vuelve a reducir la psicología a una derivación de la biología o de la fisiología*” (Lorenzo, 1997, p. 39), convirtiéndose de este modo en una ciencia subsidiaria, dependiente. Por este motivo, la perspectiva que adoptaremos de aquí en adelante es considerar la *Psicología del Deporte* como una especialidad de la psicología, como una *disciplina científica* que pretende la aplicación de los principios del saber psicológico al campo del deporte, ya que, desde nuestro punto de vista, esta ciencia ha de ser vista como un campo de aplicación de la propia psicología, cuyos principios, tal como señala Matarazzo (1987), determinan qué técnicas se deben aplicar en cada área concreta.

Así pues, pensamos que la *Psicología del Deporte* no sólo ha de ocuparse de los factores psicológicos que determinan la práctica deportiva y de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación (Williams, 1991), sino también de aspectos tan complejos como el aprendizaje, la constancia, la disciplina, la capacidad de decisión o el deseo de superación, aspectos que, por una parte, nos acercan a la vertiente más *humana* del deportista y, por otra, nos ayudan a comprender mejor su comportamiento y sus reacciones en la situación deportiva. Dicho de otro modo, “*la psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física*” (Weinberg y Gould, 1996, p. 8), un estudio en el que, por supuesto, tienen cabida todas aquellas interacciones que se dan en el deporte.

En cuanto a la acreditación del psicólogo deportivo, es preciso destacar el enorme esfuerzo que en los últimos años se está realizando, tanto a nivel individual como institucional, para delimitar adecuadamente la formación y los conocimientos básicos de las personas que han de ejercer dicha profesión. En este sentido, hay que recordar que las *Asociaciones de Psicología del Deporte* más relevantes a nivel mundial han elaborado ciertos criterios de evaluación para dar soporte a un certificado que, a modo de credencial, permita ejercer la profesión de psicólogo del deporte. Sin embargo, no todos los países han dado este paso (Lidor *et al.*, 2001), siendo todavía muchos los que ni siquiera se han llegado a plantear esta posibilidad. En España, al igual que en la mayor parte de los países latinos, todavía no existe un criterio unificador sobre la certificación, aunque, en la actualidad, el Colegio Oficial de Psicólogos está estudiando los requisitos que deberían exigirse para obtener dicha acreditación (Cantón, 2002).

No olvidemos, además, que alcanzar un nivel alto de competencia como psicólogo del deporte es una cuestión bastante compleja. Por una parte, las características intrínsecas de la *Disciplina* hacen que sea necesario alargar considerablemente el período de formación (licenciatura y postgrado), por otra, la diversidad y complejidad de los deportes hacen imprescindible un mayor conocimiento de la modalidad deportiva en la que se desea trabajar. Esto quiere decir que aquellos que se han especializado en psicología mediante un máster, postgrado o doctorado sin ser licenciados en Psicología (médicos, educadores físicos, fisioterapeutas, etc.) deben tener muy claro cuáles deben ser los límites de su actuación. Somos de la opinión de que sólo un sistema de acreditación homologado puede poner fin al intrusismo profesional en este campo, otorgando a los psicólogos la función de investigar, educar y asesorar/intervenir, y dejando para esos otros colectivos las tareas de investigar y formar, exclusivamente.

Así pues, establecer con claridad el rol profesional y las funciones del psicólogo del deporte es una tarea primordial para consolidar esta profesión. Como indica Dosil (2004), aunque las peculiaridades de cada país son suficientemente importantes como para ser tenidas en cuenta, el hecho de contar con unos criterios claros y compartidos, establecidos desde una organización supranacional, facilitaría la resolución del problema de la acreditación del psicólogo del deporte. Aún más, la solución podría venir dada por el establecimiento de unos requisitos mínimos de formación propuestos por un organismo internacional [en el caso de España, la *Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles* (FEPSAC) o la *International Society of Sport Psychology* (ISSP)] y por unos requisitos propios decretados por cada país [Colegio Oficial de Psicólogos (COP)].

2.6.- LECTURAS RECOMENDADAS

- Cagigal, J M. (1974) *Psicología del deporte. ¿Psicología de qué? Citius, altius, fortius, nº 16, pp. 123-157.*
- 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. (2003) *20 claves para afrontar el futuro de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte en España.* *Revista de Psicología General y Aplicada, nº 56 (4), pp. 407-412.*
- García Más, A. (1997) *La psicología del deporte y sus relaciones con otras Ciencias del Deporte.* En F. Guillén (ed.) *La psicología del deporte en España al final del Milenio.* Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Lorenzo, J. (1996) *El entrenamiento psicológico en los deportes.* Madrid: Biblioteca Nueva.
- Riera, J. (1985) *Introducción a la psicología del deporte.* Barcelona: Martínez Roca.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.* Barcelona: Ariel.
- Williams, J.M. (1991) *Psicología aplicada al deporte.* Madrid: Biblioteca Nueva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antonelli, F. y Salvini, A. (1978) *Psicologia dello sport*. Roma: Lomdo Editor.
- Boterrill, C. (1980) Psychology of coaching. En M. Suinn (ed.) *Psychology in sport: methods and applications*. Minneapolis: Burges.
- Burke, K. (2002) *Sport psychology library: basketball*. Morgantown, WV: FIT.
- Butt, D. (1979) Who is doing what: a viewpoint on psychological treatments for athletes. En P. Klavora & J. Daniel (eds.) *Coach, athlete and the sport psychologist*. Toronto: University of Toronto.
- Cagigal, J M. (1974) Psicología del deporte. ¿Psicología de qué? *Citius, altius, fortius*, nº 16, pp. 123-157.
- Cantón, E. (2002) El área profesional de la psicología del deporte. En J. Dosil (ed.) *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Cernuda, A. (1992) Presente y futuro de la psicología del deporte profesional. *Papeles del psicólogo*, nº 54, pp. 56-57.
- Cogan, K. (2000) *Sport psychology library: gymnastics*. Morgantown, WV: FIT.
- Cox, R. (1985) *Sport psychology: concepts and applications*. Dubuque: William C. Brown.
- Cruz, J. (1997) *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis.
- (2002) Aplicaciones de la psicología del deporte en España. En J. Dosil (ed.) *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Danish, S. & Hale, B. (1981) Toward an understanding of the practice of sport psychology. *Journal of Sport Psychology*, nº 3, pp. 90-99.
- D'Augelli, A. (1981) Healthy eating: A human development intervention perspective. *Journal of Nutrition Education*, nº 13, pp. 54-58.

Díaz, J. (2003) *Psicología de los bolos*. Cantabria: Federación Cántabra de Bolos.

Dishman, R. (1983) Identity crises in North American Sport Psychology: Academics in professional issues. *Journal of Sport Psychology*, nº 5, pp. 123-134.

Dosil, J. (2001) La psicología del deporte desde el ámbito aplicado. En J. Dosil (ed.) *Aproximación a la psicología del deporte*. Ourense: Gersam.

- (2002) *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- (2003) 20 claves para afrontar el futuro de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte en España. *Revista de Psicología General y Aplicada*, nº 56 (4), pp. 407-412.
- (2004) *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Dosil, J. y González-Oya, J. (2003) Tendencias de la investigación en psicología de la actividad física y del deporte. *EduPsykhé, Revista de psicología y psicopedagogía*, nº 2 (2), pp. 147-164.

Feldman, R. (1995) *Psicología con aplicaciones para iberoamérica*. México: McGraw-Hill.

Feltz, D.L. (1989) Theoretical research in sport psychology: from applied psychology toward sport science. En J. Skinner, C. Corbin, D. Landers, P. Martin & C. Wells (eds.) *Future Directions in Exercise and Sport Science Research*, pp. 435-452. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Feltz, D. y Kontos, A. (2002) The nature of sport psychology. En T. Horn (ed.) *Advances in Sport Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Fonseca, A. (2000) La psicología del deporte en Portugal: de los años noventa hacia el futuro. *Revista de Psicología del Deporte*, nº 9 (1-2), pp. 95-105.

García Más, A. (1997) La psicología del deporte y sus relaciones con otras Ciencias del Deporte. En F. Guillén (ed.) *La psicología del deporte en España al final del Milenio*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Gil, J. (1991) *Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de elite*. Valencia: INVESCO.

Gil, J. y Delgado, M. (1994) *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. Madrid: Siglo XXI.

Gill, D. (2000) *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Glad, W. & Beck, C. (1999) *Focused for golf*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Greenspan, M. & Feltz, D. (1989) Psychological interventions with athletes in competitive situations: a review. *The Sport Psychologist*, n° 3, pp. 219-236.

Hanin, Y. (1992) Social psychology and sport: communication processes in top performance teams. *Sport Science Review*, n° 1 (2), pp. 13-28.

- (2000) *Emotions in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Harrison, R. & Feld, D. (1979) The professionalization of sport psychology: Legal considerations. *Journal of Sport Psychology*, n° 1, pp. 182-190.

Hernández, A. (2003) *Psicología del deporte: Aplicaciones I (vol. III)*. Buenos Aires: efdeportes.com.

Heyman, S. (1987) Counseling and psychotherapy with athletes: Special considerations. En J. May & M. Ashen (eds.) *Sport Psychology: the psychological health of the athlete* (pp. 135-156). New York: PMA Publishing.

Lawther, J. (1972) *Sport psychology*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Lidor, R. & Henschen, K. (2002) *The psychology of team sports*. Morgantown, WV: FIT.

Lidor, R., Morris, T., Bargaxoglou, N. & Becker, B. (2001) *The world sport psychology sourcebook*. Morgantown, WV: FIT.

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

- (1997) *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Martens, R. (1979) About smocks and jocks. *Journal of Sport Psychology*, nº 1, pp. 94-99.

Matarazzo, J. (1987) There is only one psychology, no specialties, but many applications. *American Psychologist*, October, pp. 893-903.

Millman, D. (1979) *Whole body fitness: training mind, body and spirit*. New York: Crown Publishers.

Morgan, W. (1989) Sport psychology in its own context: a recommendation for the future. En J. Skinner, C. Corbin, D. Landers, P. Martin & C. Wells (eds.) *Future Directions in Exercise and Sport Science Research*, pp. 97-110. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Murray, J. (1999) *Smart skiing: how to play and win the mental game*. San Francisco: Jossey-Bass.

Nitsch, J. (1989) Future trends in sport psychology and sport sciences. En C. Giam, K. Chook & K. Teh (eds.) *Proceedings of the VII Congress in Sport Psychology*. Singapore: Sports Council.

Palmi, J. (1989) Algunas conclusiones sobre técnicas de intervención en psicología del deporte. En *Actas III Congreso nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*, (pp.109-119). Pamplona: FEAPAFD.

Pérez, G. (2000) Disgresiones sobre el afianzamiento y madurez de la psicología del deporte aplicada a los deportistas de rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, nº 9 (1-2), pp. 177-181.

Ribeiro da Silva, A. (1970) *Psicologia esportiva e preparo do atleta*. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas.

Roca, J. (1996) La teoría en la psicología aplicada a l'educació física i l'esport. *Aunts: Educació Física i Esports*, nº 43, pp. 7-12.

Renom, J. y Violán, J. (2002) *Entrenamiento psicológico en vela*. Barcelona: Paidotribo.

- Riera, J. (1985) *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Roffé, M. (1999) *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Sagredo, C. y De Diego, S. (2000) *El juego del golf a bola parada*. Madrid: Tutor.
- Salmela, J. (1992) *The world sport psychology sourcebook*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Selder, D. & Frey, R. (1998) *Smart skiing: mental training for all ages and levels of skill*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Silva, J. (1984) Personality and sport performance: controversy and challenge. En J. Silva & R. Weinberg (eds.) *Psychological foundations of sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Singer, R. (1980) Sports psychology: an overview. En W. Straub (ed.) *Sport Psychology: an analysis of athlete behavior*. Ithaca: Movement.
- (1985) *El aprendizaje de las acciones motrices del deporte*. Barcelona: Hispano Europea.
- Singer, R. y Burke, K. (2002) Sport and Exercise Psychology: A positive force in the new Millennium. En J. Van Raalte y B. Brewer (eds.) *Exploring sport and exercise psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Singer, R., Tennant, L. & Murphy, M. (1993) *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Singer, R., Hausenblas, H. & Janelle, C. (2001) *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Sleet, D. (1973) Sport psychology. En *Trabajos Científicos III Congreso Mundial de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte. Tomo III, pp. 102-109*. Madrid: INEF.

Smith, R. (1989) Scientific issues and research trends in sport psychology. En J. Skinner, C. Corbin, D. Landers, P. Martin & C. Wells (eds.) *Future Directions in Exercise and Sport Science Research*, pp. 23-38. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Smith, R. & Smoll, F. (1991) Sports as natural laboratory for psychological research and intervention. En K. Vraig *et al.* (eds.) *Psychology, sport and health promotion*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Thomas, J. (1980) Half a cheer for Rainer and Daryl. *Journal of Sport Psychology*, n° 2, pp. 266-267.

Ungerleider, S. (1996) *Mental training for peak performance*. Pennsylvania: Rodale Press.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

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

Whiting, H.T. (1974) Sports psychology in perspective. En J. Brooke (ed.) *British proceedings of sport psychology* (pp. 1-11). Salford: The British Society of Sport Psychology.