
Psicología del deporte

PID_00247053

Meritxell Bellatriu López

Meritxell Bellatriu López

Índice

Introducción.....	5
Objetivos.....	7
1. Psicología del deporte.....	9
1.1. Definición y contextualización	9
1.2. Pasado y presente de la psicología del deporte	12
1.3. Aplicaciones de la psicología del deporte	13
2. El papel del psicólogo del deporte en la práctica deportiva...	15
2.1. Deporte base o de iniciación	18
2.2. Deporte de rendimiento	18
2.3. Deporte de ocio y tiempo libre	18
2.4. Deporte en poblaciones con necesidades específicas	19
2.5. Organizaciones deportivas	19
3. Psicología del deporte y los medios de comunicación.....	21
4. Deporte y patología.....	22
4.1. Los trastornos alimentarios (TCA)	22
4.2. El síndrome de sobreentrenamiento y el síndrome de <i>burnout</i>	24
4.3. La adicción al deporte	26
5. El abandono y la retirada deportiva.....	28
6. Psicología y conflictos en el deporte.....	30
6.1. Manifestaciones del conflicto	31
6.2. Fases del ciclo del conflicto	33
6.3. Actitudes y comportamientos ante el conflicto	34
6.4. Resolución de conflictos	35
7. Intervención y prevención de conflictos en el deporte.....	37
7.1. Estrategias psicológicas para intervenir y prevenir comportamientos agresivos y antideportivos	38
7.2. Prevención de la violencia en el deporte	40
8. Una mirada al futuro. Nuevos retos de la psicología del Deporte.....	43
9. Conclusiones.....	45

Bibliografía.....	47
--------------------------	-----------

Introducción

Este texto pretende contextualizar a la vez que definir y delimitar la función de la psicología deportiva dentro del ámbito del deporte y cómo esta disciplina puede contribuir a la resolución de conflictos que en él puedan acontecer.

En los últimos años, el deporte ha emergido como una de las actividades humanas con más protagonismo social a tenor de su progresiva implementación en todas las esferas de la sociedad. Su función hacia la comunidad viene determinada por el colectivo que lo practica. El deporte tiene lugar para todos, sus beneficios son múltiples y conocidos a todos los niveles (físico, psicológico, educativo y social). Como refiere Riera:

«la práctica deportiva se incrementa paulatinamente en las sociedades avanzadas, convirtiéndose en un fiel exponente de su nivel de bienestar».

Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

En la actualidad gozamos de una gran cantidad y variedad de modalidades deportivas a la vez que se ha ido incrementando proporcionalmente el número de participantes. Dos de los principales motivos de este aumento los encontramos en la influencia del **deporte espectáculo**, fuente de emociones y de diversión, difundido por los medios de comunicación, y en la **función existencial** del deporte para la sociedad (necesidad de marcarse objetivos, de autosuperarse y de añadir alicientes a la rutina cotidiana).

Como consecuencia de este auge, el deporte se ha convertido en un terreno de juego cada vez más estudiado desde todas las disciplinas implicadas (preparación física, nutrición, psicología del deporte, sociología del deporte, etc.). Conscientes de la **repercusión social y económica**, el deporte se profesionaliza dando lugar a mayor número de expertos del deporte.

Descubierto que en él se reflejan comportamientos y conductas dignas de un análisis más profundo, el deporte se alza como una potente herramienta edificante, educativa, socializadora y formativa. Su praxis contribuye a la constitución de la personalidad de nuestros jóvenes. Si esta es positiva, aportará múltiples beneficios a nivel psicológico, como podría ser la construcción de una buena autoestima y el fomento de los valores nobles. Si, por el contrario, la práctica deportiva se alimenta de argumentos o finalidades menos loables, ya sea por parte de los responsables deportivos ya sea por sus practicantes, las consecuencias pueden ser nefastas.

Por otro lado, la carga emocional derivada de la práctica deportiva facilita la generación de conflictos que deben ser resueltos con inmediatez.

Si existe una disciplina dentro del deporte que se ha expandido notablemente en los últimos años, y que seguirá *in crescendo* en el presente y el futuro, esta es la psicología del deporte. Al igual que el resto de las ciencias aplicadas al deporte, en España, la psicología del deporte es una disciplina joven, aún en evolución.

Si bien la psicología deportiva o del rendimiento es una disciplina que desciende de la psicología, en muchas ocasiones se confunde su utilidad, bien por desconocimiento bien porque es relativamente reciente en nuestro país. A pesar de ello, actualmente se le está prestando más atención. Cada vez un mayor número de entrenadores y deportistas hacen uso de la psicología del deporte para lograr más beneficios en la competición. Asimismo, en el deporte formativo el papel del psicólogo del deporte es de suma importancia en relación al desarrollo de habilidades y valores deportivos.

Por ello creemos necesario esclarecer su papel en el deporte y su aportación a la mejora de la *praxis* deportiva. Este avance puede contribuir a un próspero desempeño deportivo no únicamente en lo que a rendimiento se refiere, sino en la forma en que vivimos la actividad físico-deportiva y en cómo nos comportamos deportivamente, facilitando el desarrollo de actitudes y comportamientos más favorables, así como fomentando la resolución pacífica de conflictos.

Objetivos

Con los conocimientos de este módulo nos proponemos lo siguiente:

- 1.** Esclarecer las diferentes aplicaciones de la psicología del deporte, diferenciándola de otras disciplinas de la psicología, así como dar a conocer las funciones del psicólogo del deporte en sus ámbitos de intervención.
- 2.** Reforzar el reconocimiento y la integración de la figura del psicólogo en el deporte y reflejar cómo su influencia empieza a hacer mella en los medios de comunicación.
- 3.** Hacer un breve repaso sobre algunos de los peligros y las patologías que pueden darse en el contexto deportivo.
- 4.** Comprender la naturaleza del conflicto, conocer las manifestaciones, las actitudes y los comportamientos que de este se desprenden.
- 5.** Descubrir la perspectiva positiva del conflicto.
- 6.** Dar conocimiento de las diferentes fases del proceso de resolución de conflictos.
- 7.** Plantear algunos recursos psicológicos que podrían beneficiar una pacífica resolución de los conflictos.
- 8.** Conocer diferentes estrategias prácticas sobre cómo prevenir el fenómeno de la violencia en el deporte.

1. Psicología del deporte

1.1. Definición y contextualización

Antes de adentrarnos en las áreas de intervención de la psicología del deporte (PD), creemos conveniente hacer una breve revisión de algunas de las definiciones que mejor se ajustan para delimitar y esclarecer esta joven disciplina.

Las primeras definiciones que aparecieron eran excesivamente amplias y ambiguas, como es natural en los orígenes de cualquier ciencia. Aparecieron conflictos en relación a los aspectos sobre los que investigar, la metodología que se debía seguir y las intervenciones que había que realizar.

Un ejemplo de esta poca precisión inicial lo encontramos en la definición de Antonelli y Salvini, que lleva fácilmente a la confusión al no diferenciar a la PD con el propio deporte:

«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».

Antonelli, F. y Salvini, A. (1978). *Psicologia dello sport*. Roma: Lomdo Editor.

En esta definición se aprecia la dispersión teórica y conceptual existente en la mitad del siglo XX. Ante esta situación, un grupo de expertos se reunieron en Suiza (Simposium de Macolin, 1972) y en este encuentro se consensuó que la PD debía estudiar a la persona que realizaba una actividad lúdico-competitiva, así como a la sociedad que creó el valor del deporte organizado. El primer objetivo ha sido aceptado por los psicólogos del deporte, mientras que el segundo podría considerarse más propio de la sociología del deporte. A tenor de esta aceptación, se ha llevado a confundir con frecuencia la PD con la psicología del deportista.

Como ejemplo de estos planteamientos encontramos la definición que nos ofrece Thomas:

«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».

Thomas, J. R. (1980). «Half a cheer for Rainer and Daryl», *Journal of sport psychology*, 2:266-267.

Surgieron voces discrepantes que añadieron que se debía ampliar esta perspectiva personalista con el estudio de las situaciones deportivas. En esta línea se pretendía incidir en la comprensión de cómo la práctica deportiva contribuye al bienestar, a la salud y al desarrollo y cómo los factores psicológicos afectan al rendimiento. En definiciones más recientes encontramos una mejor delimitación de esta disciplina, como la que nos ofrece Williams:

«La psicología del deporte se interesa por los factores psicológicos que influyen en la práctica del deporte y el ejercicio físico, así como por los efectos psicológicos que se derivan de dicha participación».

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

Desde su nacimiento, han aparecido una gran diversidad de presupuestos teóricos en las investigaciones y en la práctica profesional de los psicólogos del deporte. Sin embargo, tenemos que apuntar que, debido a la falta de interés por los aspectos teóricos de esta disciplina, ha quedado patente la ausencia de referencias explícitas sobre ellos. Posiblemente este descuido ha contribuido a dificultar la incursión del psicólogo del deporte y a confundir su utilidad.

Incluso en la actualidad, se continúa desconociendo en gran medida el papel de la PD y sus áreas de intervención. Sin embargo, tenemos que reconocer que, mediante pequeños pasos, esta disciplina se está abriendo hueco en el mundo deportivo y gozando de una parte del merecido reconocimiento dentro de las ciencias del deporte.

Otra divergencia que se nos plantea surge de dos perspectivas antagónicas, sobre la PD como especialidad científica aplicada. La primera de ellas considera la PD como una subdisciplina de la psicología. La encuadra como una especialidad psicológica, con autonomía propia, que investiga y aplica los principios del comportamiento humano en el ámbito deportivo (Cox). La segunda perspectiva la sitúa en el contexto de las ciencias de la actividad física y del deporte, considerándola una rama de las ciencias del deporte que intenta dar respuesta a las cuestiones relacionadas con la conducta humana en las situaciones deportivas (Gill).

Esta desavenencia conlleva a que, en función de qué perspectiva tomemos como referencia, esta afectará a la metodología, a la orientación o al objeto de estudio.

Feltz y Kontos nos clarifican esta diferenciación:

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

Referencias bibliográficas

Cox, R. (1985). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Dubuque: William C. Brown.

Gill, D. (2000) *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

A pesar de esta disconformidad, lo que es innegable y absurdo es negar la naturaleza psicológica de esta disciplina y su relación íntima con las ciencias del deporte. Por tanto, integrar ambas posturas nos acercaría más a la realidad de la psicología del deporte que posicionarnos en una de ellas.

Diferentes autores se han postulado en esta línea más integradora.

Un buen ejemplo lo encontramos en Dosil, quien afirma 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, J. (2004) *psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGrawHill.

Otra cuestión que se nos presenta cuando intentamos delimitar el ámbito de intervención de la PD es su distinción de otros campos de la psicología con los que en ocasiones colinda y comparte trabajo. Sería el caso de la psicología clínica, de la psicología de la educación y de la psicología de la salud. Para añadir más luz al campo de actuación de estas disciplinas y ayudar a diferenciarlas respecto de la PD, las definiremos brevemente tomando como referencia el documento de perfiles profesionales elaborado por el Colegio Oficial de Psicólogos (COP) y expondremos las diversas disparidades entre estas y la PD.

Podemos referirnos a la psicología clínica como a un campo de especialización de la psicología que aplica principios, técnicas y conocimientos científicos desarrollados por esta para evaluar, diagnosticar, tratar, modificar y prevenir las anomalías o los trastornos mentales o del comportamiento. Observamos que se trata de un enfoque centrado en lo patológico o disfuncional. Por el contrario, la PD está orientada a la preparación o entrenamiento psicológico y se focaliza en el desarrollo de habilidades psicológicas. Si bien es cierto que ambas pueden compartir y coincidir en el uso de determinadas estrategias psicológicas (técnicas de relajación, reestructuración cognitiva, etc.) o en instrumentos de evaluación, su finalidad es diferente.

La psicología de la educación tiene por objetivo la reflexión e intervención sobre el comportamiento humano en situaciones educativas, mediante el desarrollo de las capacidades de las personas, los grupos y las instituciones. Aunque en la PD, sobretudo en el deporte base o de iniciación, la función educativa también está presente, se diferencia de esta disciplina en cuanto al lugar de intervención, con una excepción, y en sus objetivos. La psicología de la educación se da principalmente en centros educativos. La excepcional coincidencia la encontraríamos en la educación física, donde confluirían ambas. Los objetivos de la PD incluyen la formación, pero no es el único objetivo,

Referencia bibliográfica

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

también son importantes la promoción de la salud, el desarrollo del bienestar y el disfrute, la facilitación de las relaciones interpersonales, la superación o la mejora de la imagen corporal y la autoestima.

Existen ciertos paralelismos entre la psicología de la salud y la PD, pero una de las grandes diferencias es que la primera se ocupa de estudiar tanto las conductas de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad, como las conductas asociadas a esta, su origen, su curso y su tratamiento. La PD y la psicología de la salud coinciden en el potencial efecto preventivo del deporte y en el ámbito de intervención con poblaciones especiales (tercera edad, personas con minusvalías, etc.), pero se diferencian en la medida en que el deporte es el eje central para la PD y un recurso más para la psicología de la salud, como bien podrían serlo la alimentación y el trabajar de una forma segura.

1.2. Pasado y presente de la psicología del deporte

En el caso de la PD, podemos afirmar que nació antes la demanda que la oferta. Buen ejemplo de ello es que apareció antes la asignatura de PD en centros educativos relacionados con las ciencias del deporte (como es el caso de los INEF) que en las facultades de psicología. Fueron los propios deportistas y entrenadores quienes mostraron interés por conocer cómo funcionaban los procesos psicológicos en todo lo relativo al deporte.

Anunciábamos anteriormente que esta disciplina es relativamente joven y quizá por este motivo existen poco estudios que analicen su nacimiento y desarrollo. Si hacemos un breve repaso histórico, encontramos que los primeros trabajos datan de finales del siglo XIX y estaban orientados al estudio de los tiempos de reacción o las destrezas motrices. En esos primeros años se llevaron a cabo los primeros estudios sobre los beneficios psicológicos del deporte.

En EE.UU. y Rusia, a principios de los años 20, tienen lugar los primeros antecedentes de la PD actual. Durante este período las investigaciones se centraron en las motivaciones e intereses de los atletas, el concepto de poder mental y las tensiones de los deportistas durante la competición (Sánchez y otros).

Entre los años 50 y 60, aumenta notablemente el interés por las competiciones deportivas, gracias a lo cual este período supuso la consolidación de la PD. En 1965 se celebró el *Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte* en Roma y, a raíz de este evento, se crean las primeras asociaciones y revistas de PD.

En España, las primeras contribuciones a la PD llegaron en los años setenta de la mano del filósofo y doctor en educación física José María Cagigal, el pedagogo Josep Roig Ibáñez y el psiquiatra Josep Ferrer Hombravella (Dosil).

Referencia bibliográfica

Sánchez, M.J.; Blanc, M.P. y Serrano, J.P. (1999). «Breve revisión histórica de la psicología del deporte». *Revista de Historia de la Psicología* (vol. 20 (3-4), págs. 121-132).

Referencia bibliográfica

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

Fue en el año 1962 cuando se creó el primer laboratorio de PD. En la década de los 80, la situación de la PD mejoró significativamente en los campos de la enseñanza y la investigación.

Entre 1985 y 1995, esta disciplina se empezó a impartir en algunas universidades, se crearon los primeros másteres de PD (Universidad Autónoma de Barcelona y de Madrid) y aumentaron las publicaciones científicas.

La práctica aplicada aún era escasa y es a partir de finales de los 80 cuando se incorporaron los primeros psicólogos del deporte al trabajo aplicado en instituciones públicas, como el *Centre d'Alt Rendiment* (CAR) de Sant Cugat. Hasta principios de los 90, los psicólogos del deporte no empezaron a trabajar en entidades privadas.

En la actualidad podemos afirmar la consolidación de la PD como una disciplina con entidad propia. Un ejemplo de ello lo encontramos en una serie de indicadores positivos citados por Cantón:

- La creciente demanda de intervención profesional por parte de los agentes sociales vinculados con el deporte (clubs, deportistas, entrenadores,...) sobre los factores psicológicos, no solo en relación con el rendimiento deportivo, sino también en otras áreas (deporte de iniciación, el trabajo con los padres, etc.).
- El enorme esfuerzo para desarrollar métodos, técnicas e instrumentos específicos, útiles y válidos.
- La gran oferta de formación especializada en PD.
- La cantidad de organizaciones que se enmarcan en el ámbito de la PD.

A tenor de este último indicador, cabe destacar que, a nivel nacional, en 1987 nació la Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte (FEPD) y, en 1992, se formalizó la Coordinadora Estatal de Psicología del Deporte del Colegio Oficial de Psicólogos de España (COP-E), esta última se convirtió en División de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (PACFD). En Cataluña, en 1983 se fundó la *Associació Catalana de Psicologia de l'Esport* (ACPE).

1.3. Aplicaciones de la psicología del deporte

A menudo se afirma que la PD solo es necesaria en deportistas de alto rendimiento. Este mito se edifica bajo el falso y popular argumento de que los psicólogos del deporte se dedican únicamente a optimizar el rendimiento de los mejores deportistas. Si bien es cierto que uno de los objetivos de la PD es el

Referencia bibliográfica

Cantón, E. (2010). «La psicología del deporte como profesión especializada». *Papeles del Psicólogo*, (vol. 31 (3), págs. 237-245).

entrenamiento de las habilidades psicológicas aplicadas al deporte, estas no se orientan únicamente al rendimiento. También se dirigen hacia el disfrute, el bienestar y la autosuperación, entre otros.

Por este motivo, la PD puede ser de utilidad para diferentes personas, independientemente de cuál sea su nivel deportivo. Para añadir más luz a las aplicaciones de la PD, veamos a continuación cuáles son sus áreas de intervención según el Colegio Oficial de Psicólogos, establecidas en el 2006 (Cantón):

- El deporte de rendimiento (deporte profesional, el de alto rendimiento y el de otros niveles de rendimiento).
- El deporte de base e iniciación (actividad física y deporte escolar y universitario y deporte comunitario).
- El deporte de ocio y tiempo libre (deporte para todos).
- Las poblaciones con necesidades específicas.
- Las organizaciones deportivas.

La PD se aplica a una amplia base poblacional. Como se puede observar en sus áreas de intervención, la PD abarca desde el deporte de alto rendimiento hasta el deporte formativo y el de ocio y tiempo libre, pasando por aquellas poblaciones que poseen unas necesidades específicas.

El campo de aplicación de la PD comprende las siguientes funciones, desarrolladas con más detalle en el próximo apartado:

- La evaluación y el diagnóstico
- La planificación y el asesoramiento
- La intervención
- La educación y/o la formación
- La investigación

Asimismo, la PD incluye, en su aplicación práctica a deportistas, padres y madres de deportistas, técnicos, árbitros y jueces deportivos, entidades y clubs, directivos y aficionados y a la población en general, cuando el objetivo es fomentar pautas de actividad física y estilos de vida saludables.

Referencia bibliográfica

Cantón E. (2010). «La psicología del deporte como profesión especializada». *Papeles de Psicólogo*, (vol. 31(3), págs. 237-245).

2. El papel del psicólogo del deporte en la práctica deportiva

El deporte se ha erigido actualmente como uno de los fenómenos más representativos con su progresiva implantación en todas las esferas de nuestra comunidad. Su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que podemos contemplarlo en su faceta formativa, lúdica, política, profesional, social y cultural.

La práctica deportiva ha ido en aumento, apareciendo diferentes modalidades deportivas. Este crecimiento ha acarreado la formación de nuevos profesionales y especialistas en el ámbito deportivo, como es el caso del psicólogo del deporte.

Para comprender el papel del psicólogo del deporte es necesario conocer las funciones que tradicionalmente ha ejercido. Inicialmente, su papel era de «auxiliar» de entrenadores y técnicos, aplicando cuestionarios o tests. Su función era de evaluador a consecuencia de la falta de especialización en ciencias del deporte y el conocimiento de habilidades que solo él conocía. Su intervención era mediante el entrenador, sin contacto directo con los deportistas.

La validez y utilidad de esta profesión se evidenció en la celebración de los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992. La inclusión de la figura del psicólogo del deporte en distintos equipos deportivos supuso un buen impulso (Dosil). Si bien en gran parte la labor del psicólogo del deporte se centra en el alto rendimiento, su intervención se ha ido incrementando a causa de nuevas demandas sociales.

Su papel ha ido evolucionando y orientándose de forma más preventiva y educativa, dotando de mayor importancia a la preparación del deportista, pero considerando la influencia de otros factores que lo rodean, como pueden ser los técnicos, la familia, los espectadores, los medios de comunicación, las entidades deportivas, los árbitros o directivos, y enfocando su intervención dentro de un conjunto multidisciplinar. Las competencias del psicólogo del deporte se centran en evaluar, intervenir, asesorar/orientar e investigar.

Tabla 1. Funciones que debe desempeñar el psicólogo del deporte (COP, 1998)

Evaluación y diagnóstico	<ul style="list-style-type: none"> • Test y cuestionarios • Entrevistas • Técnicas y procedimientos de autoobservación y autoregistro • Registros de observación • Registros de observación • Registros psicofisiológicos
---------------------------------	---

Referencia bibliográfica

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

Planificación y asesoramiento	<ul style="list-style-type: none"> • Variables psicológicas • Rendimiento y/o actuación • Adherencia a la actividad • Consecución de objetivos • Habilidades sociales, ...
Intervención	<ul style="list-style-type: none"> • Directa: entrenamiento psicológico • Indirecta: diseño y aplicación de estrategias psicológicas
Educación y/o formación	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades regladas: cursos para entrenadores • Postgrados • Actividades no regladas: conferencias, encuentros deportivos, ...
Investigación	<ul style="list-style-type: none"> • Básica • Aplicada

Su función empieza con una evaluación psicológica adecuada al ámbito de actuación (alto rendimiento, deporte base o de iniciación u otro). Una vez hecho el diagnóstico de la demanda, se establece la planificación y el procedimiento de intervención que se va a realizar. Continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar, si es necesario, con otras referentes a la formación, educación e investigación.

En la **evaluación y diagnóstico**, el objetivo es tratar de identificar la conducta objeto de estudio en las diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las mantienen o las controlan (Córdoba). La evaluación no solo se limita al análisis de sujetos, sino que es extensiva al entorno del deportista. El psicólogo del deporte debe valorar el contexto deportivo y las relaciones que se establecen con el atleta. Para llevar a cabo la evaluación y el diagnóstico se utilizan instrumentos y procedimientos válidos y fiables como tests, cuestionarios, registros de observación o psicofisiológicos, entrevistas o técnicas de autoobservación y autoregistro, entre otros.

La evaluación es un proceso continuo, con una fase inicial, y que requiere un seguimiento y valoración. En este punto, el trabajo multidisciplinar con otros profesionales del deporte puede beneficiar al conocimiento mutuo y potenciar los resultados.

La función de **planificación y asesoramiento** busca ofrecer información y orientación a deportistas, técnicos deportivos, profesionales del deporte y dirigentes deportivos. En este sentido, el psicólogo del deporte plantea las alternativas y las posibilidades de intervención teniendo en cuenta la situación actual, la demanda y el campo de actuación.

Referencia bibliográfica

Córdoba, A. (2006). *Rol profesional del psicólogo del deporte*. *Efdeportes: Revista Digital*. N° 96 Buenos Aires.

El quehacer del psicólogo no debe limitarse a un rol concreto, sino que puede desempeñar una variedad de roles en relación a deportistas y entrenadores. Uno de ellos es la de motivador, pero también la de profesor en la medida que enseña habilidades psicológicas. García Ucha plantea que una función importante de este profesional es la capacitación de los entrenadores para que estos aprendan qué tipo de demandas pueden realizar a los psicólogos del deporte (García). Cruz y Cantón refieren que la educación y el asesoramiento a los profesionales de la educación física y a los entrenadores son una de sus principales tareas (Cruz, Cantón).

La **intervención** del psicólogo del deporte se desarrolla en las citadas cinco grandes áreas (alto rendimiento, deporte base, deporte de ocio y tiempo libre, poblaciones especiales y organizaciones deportivas). Su función se adecua a las necesidades de cada área y se concreta con el entrenamiento psicológico (desarrollo y mantenimiento de habilidades psicológicas implicadas en el deporte), el diseño y la aplicación de estrategias psicológicas para el análisis, y el seguimiento y la modificación de la actividad física y deportiva (competición, gestión de entidades deportivas y promoción del deporte).

El trabajo psicológico se focaliza en el entrenamiento de variables psicológicas relevantes tales como la motivación, la autoconfianza, el nivel de activación, la concentración o la atención, entre otras. La manipulación de estas variables dependerá del contexto y de las necesidades existentes en ese momento.

La intervención psicológica puede realizarse por diferentes vías. La **intervención directa** tiene lugar cuando el psicólogo y el deportista trabajan en contacto directo. La **intervención indirecta** se realiza cuando el psicólogo intenta incidir sobre el deportista a través del entrenamiento y asesoramiento de intermediarios que están en su entorno habitual, como entrenadores, compañeros o familiares. La interacción entre las intervenciones directas e indirectas será la clave de una preparación psicológica verdaderamente eficaz.

La función de **educación y/o formación** se puede definir como la transmisión de contenidos sobre la actividad física y el deporte dirigidos a profesionales del deporte o del contexto deportivo, como son entrenadores, árbitros, directivos o familiares, mediante sesiones planificadas (cursos, talleres) y otras que forman parte de la propia intervención.

El psicólogo del deporte no puede estar continuamente con los deportistas. De ahí la necesidad de enseñar al entrenador técnicas psicológicas como la relajación, el establecimiento de metas o la práctica en imaginación, para que sea este el que las trabaje con ellos.

La **investigación** se fundamenta en este nuevo campo de la psicología por ser la fuente principal de la formación y de la intervención. Se extiende a desarrollar formulaciones sobre las que se sustentan sus formas de intervención, así como la investigación de técnicas y procedimientos de diagnóstico, inter-

Referencias bibliográficas

García Ucha, F. (1997). *La psicología del deporte. Definición y evolución*. Argentina: Fuente Lyoc S.R.L.

Cruz J, Cantón E. (1992) «Desarrollo histórico y perspectivas de la psicología de deporte en España». *Revista Psicología del Deporte* (1, págs. 53-61).

vención y evaluación de los resultados. Además, debe ocuparse de modelos explicativos del comportamiento deportivo. La investigación es el pilar básico para la aportación de soluciones prácticas dirigidas a la mejora del desempeño profesional.

2.1. Deporte base o de iniciación

Entendemos por deporte base o de iniciación la fase de inicio de la actividad físico-deportiva, especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de **desarrollo psicosocial** básico para muchos niños y jóvenes. El deporte contemplado en esta fase debe entenderse no tanto como una actividad competitiva, sino como una actividad lúdica y de desarrollo personal. En estas etapas son prioritarios el aprendizaje, la interacción social y el disfrute.

El papel del psicólogo del deporte en esta área es el de atender a la formación, al aprendizaje y al desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores), y sus funciones van destinadas a la orientación y al asesoramiento especializado de deportistas, técnicos, responsables, familiares y entidades deportivas que intervienen en esta fase.

2.2. Deporte de rendimiento

El deporte de rendimiento tiene como principal objetivo la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva. Este tipo de deporte implica una práctica continuada, planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, dependiendo de la modalidad deportiva, ya sea aficionado o profesional.

El papel del psicólogo del deporte consiste en **entrenar habilidades psicológicas** necesarias para que el deportista pueda enfrentarse, con mayores recursos, a la situación de competición deportiva y a la mejora del rendimiento. Sus funciones abarcan desde la evaluación, el entrenamiento y el control de habilidades psicológicas hasta el asesoramiento a deportistas y técnicos.

En este ámbito existen situaciones de gran vulnerabilidad como son las lesiones deportivas o la finalización de la actividad, momentos en los que el asesoramiento psicológico tiene un papel importante. Son numerosos los casos de deportistas que, bien asesorados en sus respectivas retiradas deportivas, hubieran tenido mejores perspectivas de futuro.

2.3. Deporte de ocio y tiempo libre

Existe un amplio reconocimiento de los beneficios producidos por la actividad física practicada de forma regular, tanto desde el punto de vista físico, como social o psicológico.

Para la sociedad actual, el deporte representa una actividad de primera opción para ocupar el tiempo libre, recrearse y servir de espacio de desconexión de nuestras responsabilidades cotidianas.

Las funciones del psicólogo del deporte en este ámbito se focalizan en el conocimiento de los **efectos** psicológicos derivados de la práctica deportiva y el conocimiento de los **factores** psicológicos implicados en la misma.

2.4. Deporte en poblaciones con necesidades específicas

Entendemos poblaciones con necesidades específicas, por una parte, aquellas que tienen unas características particulares relacionadas con cuestiones de alteraciones psicofísicas, enfermedad o riesgo de padecerla (personas con discapacidad, diabetes, alto riesgo de enfermedad cardiovascular, etc.) o, por otra parte, aquellas relacionadas con aspectos psicosociales (ancianos, menores con riesgo de exclusión social, drogodependientes, etc. (Cantón)).

Podemos afirmar que existe un efecto positivo de la práctica deportiva sobre la persona, pudiendo tener en muchos casos una **acción terapéutica**. La actividad física es un fenómeno que alcanza a la mayoría de la población aunque, sin embargo, todavía existen colectivos donde su práctica no está muy extendida. Ante esta realidad, se presenta la necesidad de desarrollar acciones encaminadas a fomentar la actividad física.

Depauw agrupa los beneficios derivados de la práctica deportiva en poblaciones con necesidades específicas en seis grandes bloques. Estos beneficios son físicos, psicológicos, sociales, vocacionales, funcionales y recreativos.

En esta línea encontramos que, en la actualidad, se están desarrollando programas que facilitan el deporte inclusivo, ajustándose a las necesidades de estos colectivos. En estas iniciativas el papel del psicólogo deportivo es crucial junto a otros profesionales del deporte.

2.5. Organizaciones deportivas

En ocasión del I Encuentro Profesional de la División de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (PACFD), celebrado en 2016, se consideró adecuado incluir un nuevo sub-ámbito de intervención, como es la psicología en las organizaciones deportivas. Se incluye tanto la labor que se debe desempeñar en un ámbito privado, como son los gimnasios, escuelas deportivas, instalaciones deportivas o similares, así como también a nivel público, desde la función que se tiene que realizar en el marco de una fundación deportiva municipal, un centro de tecnificación o una federación deportiva.

Referencia bibliográfica

Cantón E. (2016), *La especialidad profesional en psicología del deporte*. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico (1, e2, págs. 1-12).

Referencia bibliográfica

Depauw, K. (1992), *Disability and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

La labor del psicólogo del deporte se centrará en la **gestión** de los eventos y **proyectos** vinculados a mejorar la calidad y eficacia en la organización deportiva (Sánchez, Sánchez).

Las funciones del psicólogo del deporte en este ámbito son múltiples, incluyendo todas las cuestiones habituales como son el control y la mejora de la satisfacción de los usuarios, la mejora de la comunicación y la gestión o la formación del personal entre otras.

Referencia bibliográfica

Sánchez C. y Sánchez E. (2010). «Funciones, tareas y perfil profesional del psicólogo del deporte en las organizaciones deportivas». *Papeles del Psicólogo* (vol. 31(3), págs. 246-249).

3. Psicología del deporte y los medios de comunicación

Haciéndose eco del auge de la PD, los medios de comunicación presentan cada vez con más naturalidad al psicólogo deportivo como un miembro más del equipo técnico. Aunque el camino por recorrer aún es largo, este hecho es sintomático de la reconocida importancia que se le está otorgando a esta disciplina. No es extraño encontrar, en tertulias deportivas transmitidas por televisión, valoraciones o la opinión de un psicólogo deportivo sobre acontecimientos deportivos o comportamientos de algún deportista.

Esta mayor presencia también se da en la prensa escrita. A modo de ejemplo, en el diario *El País*, el 15 de octubre del 2001, hallamos un artículo dedicado al estrés en el deporte.

El impacto de la PD en los medios de comunicación es, a su vez, visible por el uso de conceptos propiamente psicológicos como son la atención, la concentración, la cohesión grupal o el liderazgo. En el diario *Mundo Deportivo*, el día 24 de marzo del 2012, encontramos el titular «Pep exige más atención tras el descanso». En su contenido se hacía referencia a que Pep Guardiola, entrenador del FCB en aquel momento, insistía a sus jugadores que mantuvieran la concentración con independencia del minuto o del resultado. Declaraciones como la de Pep Guardiola aparecen a menudo en los medios y, de esta manera, otorgan importancia al papel de la PD en el deporte, ya que relacionan errores durante la competición con factores psicológicos como son la atención y la concentración.

Los grandes clubs empiezan a contar con la PD en sus equipos y la prensa lo refleja. En el periódico *Mundo Deportivo*, el 30 de julio del 2014, encontramos el titular «Joaquín Valdés: psicólogo hasta en las ruedas de prensa». Se refiere al psicólogo deportivo que trabaja en el FCB con Luis Enrique, el entrenador, quien considera esencial contar con esta ayuda profesional y que, siendo entrenador del filial, ya fichó a Valdés y desde entonces forman un tándem indisoluble.

Con frecuencia entrenadores y deportistas, en sus declaraciones públicas, apuntan hacia conceptos puramente psicológicos. No es extraño que los medios de comunicación reproduzcan en sus titulares términos como son el autocontrol, la motivación o la fortaleza mental. Sin duda, reflejo de que la PD está ganando terreno y reconocimiento como disciplina.

4. Deporte y patología

El deporte tiene, entre sus beneficios, la mejora de la salud y de la calidad de vida. Si su práctica no está bien encaminada, como consecuencia pueden aparecer síntomas que, de no ser detectados en sus inicios, pueden conllevar complicaciones a nivel psicobiosocial.

La **elevada exigencia** y la **falta de límites** en la práctica deportiva contribuyen a menudo a la aparición de patologías de diferente naturaleza y afectación, pudiendo comprometer tanto la salud como la conciliación con otras áreas de la vida de la persona. Derivados de una mala praxis del deporte, encontramos los trastornos alimentarios, la adicción al deporte, el sobreentrenamiento y el síndrome de *burnout*. Estas conductas patológicas o adictivas no solo podemos observarlas en el deporte de elite, sino que pueden extenderse y afectar a cualquier persona que practique deporte.

Son muchos los autores que defienden la importancia del **trabajo preventivo** como medida para evitar la aparición de problemas psicopatológicos. Sin duda, la prevención de conductas de riesgo en el deporte es un objetivo primordial de la PD.

Los trastornos consecuentes de una *praxis* inadecuada pueden comportar graves problemas físicos, psicológicos y sociales, y deben ser tratados adecuadamente por profesionales de la salud y del deporte.

4.1. Los trastornos alimentarios (TCA)

La creciente tendencia por estar delgado, respaldada socialmente, ha comportado que el deporte sea utilizado de forma errónea y excesiva, algunas veces, con el fin de mantener una determinada figura.

A tenor de esta tendencia, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) han aumentado de forma alarmante en los últimos años. La **anorexia** y la **bulimia nerviosa** son las dos patologías más comunes de la alimentación. Los TCA están también presentes en el deporte. Un ejemplo es el caso de la gimnasta Crhisty Henrich, afecta de anorexia nerviosa, que murió a causa de esta enfermedad.

La prevalencia de los TCA es mayor en mujeres que en varones deportistas. Frente al 1% de la población femenina general que sufre anorexia o bulimia, el 62% de las mujeres deportistas profesionales experimentan algún tipo de TCA, ocupando el primer puesto del ranking las esquiadoras, con un porcentaje del 33%, seguidas de cerca por las corredoras de fondo, con un 32% (Rosen).

En el creciente interés social por el **culto al cuerpo** está el origen de muchas demandas físicas y deportivas. Este fenómeno tiene aspectos negativos, como es el vivenciar el deporte y/o la alimentación como una esclavitud y obsesión que no solo conduce a una satisfacción permanente, sino que se alza como el origen de graves trastornos (Alonso).

En este sentido, la práctica de determinados deportes puede ser considerada como una profesión de riesgo en la medida en que exige estar delgado. Estos deportes, sumados a la predisposición por factores individuales (familiares, socioculturales, ambientales o biológicos), dispararían la probabilidad de desarrollar un TCA.

Factores de riesgo

Entre los factores de riesgo vinculados a la práctica deportiva como agente asociado a la aparición de un TCA descritos por Alonso encontramos:

- La insatisfacción corporal debida a las presiones a la que están sometidas en cuanto a la alimentación y/o el peso por motivos de rendimiento deportivo.
- La especialización cada vez más precoz.
- La existencia de modalidades deportivas de riesgo.
- El nivel de competición.
- El aumento del volumen de actividad física acompañado de restricciones alimentarias.
- La utilización habitual de otros métodos poco saludables para la pérdida de peso.
- Los acontecimientos traumáticos.
- Comentarios despectivos por alguien de su entorno deportivo.
- La personalidad del deportista.

Ibid., (pág. 374).

Asimismo, el entorno del deportista tiene un papel relevante en la relación deporte y TCA. Dosil, en el año 2000, preguntó a 420 deportistas cuál era la persona, entidad o instancia que había tenido una mayor influencia para realizar conductas tendentes a la pérdida de peso. Según los deportes estudiados (fútbol, natación, judo, aeróbic, atletismo, básquet, gimnasia, culturismo y remo), los agentes con mayor grado de influencia son, por este orden, uno mismo, el entrenador, los padres, los hermanos y compañeros, la pareja, otros, libros y revistas y, finalmente, otros familiares y la televisión.

Referencia bibliográfica

Rosen, LW *et al.* (1986). «Pathogenic weight control behaviour in female athletes». En: *Physician and Sports Medicine* (14 (1), págs. 141-144).

Referencia bibliográfica

Alonso, J. (2006). «Trastornos de la conducta alimentaria y deporte». *Trastornos de la Conducta Alimentaria* (4, págs. 368-385).

Las consecuencias de padecer un TCA abarcan alteraciones físicas, cognitivas, conductuales y psicopatológicas. En ocasiones, pueden ser los primeros síntomas que hacen sospechar de la presencia de un TCA y, en otras, pueden ser consecuencia de la evolución de los mismos (Caballero, Garcés de los Fayos).

Para evaluar un TCA es importante conocer las **características personales** del deportista, ya que a menudo muchos rasgos de personalidad de individuos con este tipo de trastornos se pueden encontrar, en común, en la práctica deportiva. Algunos ejemplos serían la competitividad, el perfeccionismo, la tenacidad o la insatisfacción corporal (Garcés de los Fayos y otros).

4.2. El síndrome de sobreentrenamiento y el síndrome de *burnout*

La vieja creencia del entrenamiento cuantitativo o masivo para mejorar el rendimiento ha dado paso al entrenamiento de calidad. Este progreso se ha dado gracias al avance en las ciencias vinculadas a la actividad física y al deporte.

Sin embargo, la creciente exigencia deportiva, la obsesión por competir y por obtener buenos resultados han repercutido en la aparición del sobreentrenamiento y del *burnout*. Estos fenómenos no solo afectan a deportistas de alto rendimiento. Fruto del actual culto al cuerpo y del auge de los deportes de resistencia, nos encontramos que cada vez más deportistas aficionados están expuestos a sufrirlos.

Si el entrenamiento es muy intenso o el deportista no puede descansar lo suficiente entre los períodos de carga, entre otros factores físicos y psicológicos, termina por sobreentrenarse afectando su rendimiento (Weinberg, Gould). Un mismo régimen de entrenamiento puede ser adecuado para un deportista, mientras que para otro puede resultar demasiado intenso.

El **síndrome de sobreentrenamiento** (SSE) es un estado de fatiga crónica que puede producirse por una incorrecta dosificación de las cargas aplicadas, en combinación con la acción de otros estresores, ajenos al proceso del entrenamiento, los cuales pueden intensificar el efecto de las cargas de trabajo (Suay, Sanginés). Se caracteriza por la dificultad por mantener el desempeño, no justificado por otras causas, y persiste más allá de dos semanas a pesar de un período de reposo o recuperación (Mercado). Se combina con una disminución del rendimiento con alteraciones del estado de ánimo.

Las manifestaciones más frecuentes son la disminución del rendimiento, la sensación de piernas pesadas, la pérdida de la fuerza, la alteración del estado de ánimo, la apatía, la disminución de la autoestima, inquietud, irritabilidad y la alteración del sueño.

Referencia bibliográfica

Caballero, J.A. y Garcés de los Fayos, E.J. (2002). «Desorden de las conductas alimentarias en deportistas». En: A. Olmedilla, E.J. Garcés de los Fayos y G. Nieto (Eds.). *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín (DM); 319-336.

Referencia bibliográfica

Garcés de los Fayos, E., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín Librero – Editor.

Referencia bibliográfica

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

Referencias bibliográficas

Suay, F. y Sanginés G. (2006). «El síndrome de sobreentrenamiento». En: Garcés de los Fayos, E., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín Librero – Editor.

Mercado, M. (2013). «Síndrome de sobreentrenamiento». En: IATREIA Revista Médica de la Universidad de Antioquia (vol. 26, núm. 4-S).

Entre las posibles causas del SSE, Bonete y Suay refieren una inadecuada organización de las estructuras del entrenamiento, requerimientos técnicos complejos sin las pausas de recuperación necesaria, participación en competiciones de alto requerimiento, alteraciones frecuentes de los hábitos de vida por la práctica deportiva, insuficiencia de las pausas entre sesiones, conflictos sociales o afectivos, alteraciones psíquicas (ansiedad, estrés, depresión, etc.) o alteraciones del sueño (Bonete, Suay).

La definición de **síndrome de burnout** más consolidada es la de Maslach y Jackson, quienes consideran que es una respuesta inadecuada a un estrés crónico y que se caracteriza por tres dimensiones: cansancio o agotamiento emocional, despersonalización o deshumanización y falta o disminución de realización personal en el trabajo (Maslach, Jackson).

Uno de los autores de nuestro país que más ha estudiado este síndrome es Garcés de los Fayos. Este autor afirma que, para comprender este fenómeno, se necesita conocer aquellas variables que pueden desencadenar el *burnout* o incidir de forma significativa en su proceso, incrementando o disminuyendo su impacto (Garcés de los Fayos, Vives).

Entre las variables predictoras del *burnout* en deportistas, Garcés de los Fayos describe, recogiendo el trabajo de diferentes autores sobre el *burnout*, aquellas relacionadas con la dinámica propia del deporte y la competición, como la influencia del entrenador, las altas demandas competitivas, la carencia de refuerzo positivo y la monotonía en los entrenamientos, entre otras; variables personales como podrían ser la falta de habilidad, el aburrimiento, la carencia de estrategias de afrontamiento y la no adaptación de las expectativas originales con los logros finales obtenidos; y variables del contexto ambiental que se producirían por intereses mercenarios de los padres, estilo de vida centrado en el deporte o falta de apoyo en su grupo de referencia (Garcés de los Fayos).

Este mismo autor añade como variables predictoras una serie de características de personalidad como serían la inestabilidad emocional, el escaso entusiasmo, los sentimientos de culpabilidad, el bajo control de la ansiedad, la introversión y la alexitimia.

El síndrome de *burnout* afecta a jóvenes deportistas, como consecuencia de la creciente exigencia deportiva en edades tempranas, provocando en algunos casos el abandono prematuro de la práctica deportiva. La disminución de la motivación inicial, la pérdida de los motivos que mantenían al deportista en esa actividad o la excesiva focalización en el éxito pueden ser causas del **drop out** (abandono deportivo).

Referencia bibliográfica

Bonete, E., Suay, F. (2003), «Conceptos básicos y terminología del sobreentrenamiento». En: F. Suay (ed.). *El síndrome de sobreentrenamiento: una visión desde la psicobiología del deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Referencia bibliográfica

Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.

Referencia bibliográfica

Garcés de los Fayos, E., Jara, P. y Vives, L. (2006). «Deporte y burnout». En: Garcés de los Fayos, E.; Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín Librero – Editor.

Referencia bibliográfica

Garcés de los Fayos, E. (1999), *Burnout en deportistas: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Universidad de Murcia: tesis doctoral no publicada.

La alexitimia

La alexitimia es un trastorno neurológico que consiste en la incapacidad del sujeto para identificar las emociones propias y, consecuentemente, la imposibilidad de darles expresión verbal.

En esta línea, Hann plantea que la fama, el dinero y el estrellato hacen de algunos «niños estrella» presas fáciles de unas demandas sociales muy exigentes y que ello puede conducir al *burnout* y al posterior abandono (Hann). La vida de estos niños está programada y centrada en exceso en el deporte, hecho que los aleja de la motivación inicial, el disfrute, provocando que se quemem.

Actividad

1. Plantea un decálogo con recomendaciones para evitar el síndrome de *burnout* en jóvenes deportistas dirigido a entrenadores y padres de deportistas.

4.3. La adicción al deporte

El deporte es uno de los rasgos típicos de la postmodernidad. La práctica deportiva se extiende en la actualidad como una costumbre social. En ocasiones, bajo motivaciones saludables o lúdicas, puede llegar a convertirse en una actividad excesiva o compulsiva, cayendo en el abuso o la dependencia (Antolín y otros).

A partir de la segunda mitad del siglo XX se deja de concebir el deporte anexionado a la moralidad con fines educativos para dar paso a una era postmodernista, narcisista y hedonista. En esta época se busca, con la práctica deportiva, el desarrollo como personas y la construcción del ego, denominado como *egobuilding* (Lipovetsky).

En la actualidad encontramos gran variedad de actividades y modalidades deportivas a gusto del consumidor. La mayoría con un mismo fin, dirigirse a la culturización narcisista del propio cuerpo.

Cabe destacar el auge creciente de los deportes de resistencia y de largas distancias como son los ultras de montaña, triatlones tipo *Ironman* o competiciones por etapas. Aumenta el número de competiciones y el número de participantes. Competir ya no solo está al alcance de unos pocos.

Esta fiebre por competir suele ir acompañada de una preparación amplia y exigente. Sin embargo, esta preparación no siempre concilia con el resto de ámbitos de la vida. Las redes sociales y su influencia en la sociedad, si se abusa su uso como fuente de **motivación extrínseca**, pueden erigirse como un factor de riesgo. Se utilizan como escaparate de logros convirtiéndose en un potente refuerzo positivo.

Referencia bibliográfica

Hann, C. (1992). «Surviving stardom: Is the sport's obsession with youth and money burning out its brightest stars?». En: *Tennis* (octubre, págs. 30-37).

Referencia bibliográfica

Antolín V.; Gándara J.J.; García I. y Martín A. (2009). «Adicción al deporte: ¿moda postmoderna o problema sociosanitario?». En: *Norte de Salud Mental* (núm. 34, págs.15-22).

Referencia bibliográfica

Lipovetsky, G. (1994). *El crepúsculo del deber. La ética indolora de los nuevos tiempos democráticos*. Barcelona: Compactos Anagrama.

El logro de grandes retos produce sensaciones de satisfacción elevadas. Cuando la motivación se nutre de recompensas externas, hablamos de motivación extrínseca. Esta no es negativa *per se*, pero conviene combinarla con la presencia de **motivación intrínseca**, más centrada en el beneficio de realizar la propia actividad y el disfrute.

La práctica continua de ejercicio intenso puede desembocar en una preocupación excesiva, obsesión o compulsión. Cuando el uso y el disfrute dan paso al abuso y al sufrimiento es cuando sabemos que se ha traspasado la línea de lo patológico, llegando a lo que denominamos «**adicción al deporte**».

Una posible explicación, extraída de estudios fisiológicos, refiere que el hecho de realizar actividad física de forma intensa y regular produce la liberación de ciertas sustancias en el organismo, como son los opioides endógenos que ocasionan dependencia (Antolín y otros). La estimulación de los circuitos dopaminérgicos asociados a la sensación de placer actuaría como un refuerzo conductual para mantener la práctica deportiva.

La persona adicta siente la necesidad de practicar deporte y sufre si no lo hace. Lo realiza compulsivamente aunque le conlleve consecuencias físicas, familiares o sociales. Se estructura la vida alrededor del deporte hasta el punto de que las responsabilidades laborales y domésticas se ven afectadas y las relaciones quedan relegadas a un segundo término.

No existe una definición estándar para la dependencia del deporte. Tampoco el nuevo manual de criterios diagnósticos de la APA, el DSM-V, recoge la adicción al deporte dentro de los trastornos adictivos. Sin embargo, creemos que esta patología esta cada vez más presente en la sociedad actual.

Una razón sobre las posibles explicaciones psicológicas que encontramos es que el deportista, al verse recompensado por una mejora física, un determinado reconocimiento social, una mayor autoestima, puede correr el riesgo de abusar del deporte. En la adicción al deporte, al igual que ocurre en el consumo de drogas, se pone en marcha un proceso similar. Los síntomas de abstinencia más frecuentes a nivel psicológico son ansiedad, irritabilidad, culpa y nerviosismo (Weinberg, Gould).

Actividad

2. Reflexiona y enumera posibles factores de riesgo derivados de la realidad social actual que pueden contribuir a la adicción al deporte.

Referencia bibliográfica

Para un mayor conocimiento sobre motivación, se recomienda la lectura del artículo «La motivación como pilar de todo tipo de esfuerzo» de Mariano Mateo Soriano, en *Proyecto social: revista de relaciones laborales*, año 2001, núm. 9.

Referencia bibliográfica

Antolin V.; Gándara J.J.; García I. y Martín A. (2009). «Adicción al deporte: ¿moda postmoderna o problema sociosanitario?» En: *Norte de Salud Mental* (nº 34, págs.15–22).

Referencia bibliográfica

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

5. El abandono y la retirada deportiva

El término de **abandono deportivo** se encuentra tradicionalmente relacionado con el estudio de la motivación. Abandono y motivación son dos conceptos estrechamente ligados, siendo el primero consecuencia de la falta del segundo. Cervelló define el abandono deportivo como «aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva específica» (Cervelló). En el caso de deportistas jóvenes, el abandono raramente es definitivo, más bien suele ocurrir un trasvase hacia otro deporte o bien se modifica la intensidad en la práctica del mismo.

Entre las fases de la carrera deportiva encontramos la fase de iniciación, la fase de desarrollo y la fase de maestría (Salmela). El abandono de la actividad deportiva puede suceder tanto en la primera como en la segunda fase. Mientras que la retirada deportiva sucede en la tercera fase, coincidiendo con la finalización de la carrera deportiva.

Existen diversas aproximaciones teóricas que explican el abandono deportivo. Las que de forma más consistente han contemplado el estudio de la motivación hacia el deporte y el fenómeno del abandono deportivo son la perspectiva de logro y los modelos del *burnout* deportivo (Jiménez y otros).

La primera se centra en la correlación existente entre motivación y la competencia. En aquellos entornos deportivos en los que se fomenta el ganar, independientemente del proceso formativo, los deportistas con menores percepciones de habilidad para el deporte tienen un mayor riesgo de abandonarlo. Respecto a la segunda, los modelos más representativos del *burnout* son el modelo afectivo-cognitivo de Smith y el modelo del síndrome del estrés por entrenamiento de Silva.

El modelo de Smith está centrado en la teoría de intercambio social que nos viene a referir que la conducta humana está en gran parte gobernada primariamente por el deseo de maximizar las experiencias positivas y minimizar las negativas (Smith). Del binomio esfuerzos y beneficios resultaría el grado de satisfacción. En función de este, los sujetos excesivamente perfeccionistas, orientados al refuerzo social y con falta de técnicas interpersonales asertivas, presentarían una mayor tendencia a quemarse (Rotella y otros).

El modelo de Silva parte del supuesto de que las excesivas cargas de entrenamiento pueden tener como consecuencia la aparición de respuestas negativas a nivel psicofisiológico, pudiendo originar los fenómenos de sobreentrenamiento y *burnout*.

Referencia bibliográfica

Cervelló E.M. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Valencia: Servei de Publicacions de la Universitat de València.

Referencia bibliográfica

Salmela J.H. (1994). «Phases and transitions across sport careers». En: D. Hackfort (ed.). *Psychosocial Issues and Interventions in Elit Sports*. Frankfurt: Lang.

Referencia bibliográfica

Jiménez R.; Cervelló E. y García T. (2006). «Abandono y retirada deportiva». En: Garcés de los Fayos, E.; Omedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín Librero – Editor.

Referencias bibliográficas

Smith, R.E. (1986). «Toward a cognitive-affective model of athletic burnout». *Journal of Sport Psychology* (8, págs. 36-50).

Rotella, R.J., Hanson, T. y Coop, R.H. (1991). «Burnout in your sports». *The Elementary School Journal* (91(5), págs. 421-428).

En relación a la **retirada deportiva**, Scholssberg la define como «un acontecimiento o fracaso que origina un cambio en la relación de uno mismo con el mundo, requiriendo un cambio en su comportamiento y en sus relaciones» (Scholssberg). Considera la retirada deportiva como un proceso de transición.

Las causas de la retirada deportiva pueden ser de muy distinta naturaleza y darse esta de forma voluntaria o involuntaria, planificada o no planificada, por motivos deportivos o por otros motivos (Lorenzo, Bohórquez).

Uno de los modelos explicativos más extendidos es el de Taylor y Ogilvie, quienes consideraban la retirada como un proceso, de igual forma que lo hacía Scholssberg. Entre las causas planteadas por Taylor y Ogilvie encontramos la edad cronológica, la falta de significado de la actividad deportiva, la lesión y/o la decisión libre (Taylor, Ogilvie).

De la calidad de la retirada deportiva cabe tener en cuenta factores como la voluntariedad, el grado de identidad deportiva, la evolución de los logros y el plan de retirada. Si la retirada no se produce de forma adecuada, pueden aparecer problemas psicológicos tales como la baja autoestima, crisis de identidad, insatisfacción con la vida, sentimientos de fracaso, abuso de sustancias y depresión, entre otros. No son pocos los deportistas que, no pudiendo superar su retirada, han padecido estos males, llegando alguno hasta el suicidio. El apoyo social y el nivel formativo y ocupacional son elementos facilitadores para que el deportista pueda hacer una retirada adecuada de su práctica deportiva. De ahí la importancia de inculcar a los jóvenes deportistas a que continúen formándose, aun cuando del deporte les surjan buenas expectativas de futuro.

Referencia bibliográfica

Scholssberg N. (1981). «A model for analyzing human adaption to termination. Counseling». *Psychologist* (2, págs. 5-20).

Referencia bibliográfica

Lorenzo, M. y Bohórquez, R. (2008). «Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva». *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* (vol. 8, núm. 1, págs. 107-126).

Referencia bibliográfica

Taylor, J. y Ogilvie, B.C. (1994). «A conceptual model of adaptation to retirement among athletes». *Journal of Applied Sport Psychology* (6, págs. 1-20).

6. Psicología y conflictos en el deporte

En el deporte, al igual que en otras áreas donde interactúan diversas personas, aparecen **conflictos**. Gómez advierte que:

«el deporte es una manifestación cultural de primer orden en las sociedades contemporáneas. El hecho de que vaya acompañado en muchas ocasiones de explosiones de violencia es motivo de preocupación».

Gómez, A. (2007). «La violencia en el deporte. Un análisis desde la psicología social». *Revista de psicología Social* (vol. 22, págs. 63-87).

Antes de adentrarnos más en materia, creemos oportuno definir el concepto de conflicto partiendo del planteamiento que nos brinda el Diccionario de la Lengua de la Real Academia Española: «la palabra conflicto procede de la voz latina *conflictus*, que significa lo más recio de un combate. Punto en que aparece incierto el resultado de una pelea». Asimismo, también lo concibe como «antagonismo, pugna, oposición, combate. Angustia de ánimo, apuro, situación desgraciada y de difícil salida». Según esta definición, el conflicto aparece como una experiencia negativa comportando medidas radicales de confrontación para resolver de forma violenta lo que por incapacidad o por ignorancia se deja de hacer por vía diplomática.

A menudo, a través de los medios de comunicación recibimos noticias relacionadas con actos violentos acontecidos en el ámbito deportivo. Padres de jóvenes deportistas que se pelean entre ellos por nimiedades, deportistas de diferentes orígenes que reciben un trato discriminatorio o actos antideportivos realizados por algún deportista de elite son ejemplos de que el deporte no está exento de conflicto y reproduce una muestra de parte de la problemática social actual.

Cabe señalar que no todo conflicto es violento. Al respecto, Cascón afirma que «existe la tendencia bastante generalizada a confundir y considerar como sinónimos los términos conflicto y violencia. De este modo, siempre que haya violencia se va a considerar que existe un conflicto, mientras que la ausencia de violencia se va a interpretar y a vivenciar como una situación sin conflicto e incluso de paz. Sin embargo, puede haber, y de hecho hay, múltiples conflictos que no cursan con violencia y que son graves y destructivos. Una situación se define, por tanto, como conflictiva por su contenido y sus causas profundas y no solo por sus manifestaciones externas» (Cascón).

Referencia bibliográfica

Cascón Soriano, Paco (2000). *Educación en y para el conflicto*. Publicado por cátedra UNESCO sobre paz y derechos humanos.

Esta concepción permite comprender la **relación** entre violencia y conflicto y, a su vez, llegar a una perspectiva más contemporánea del conflicto. Robbins describe el conflicto como «un proceso que empieza cuando una parte percibe que otra parte ha afectado, o está por afectar negativamente, algo que le importa a la primera» (Robbins). De esta forma el conflicto no se delimita a un hecho aislado o circunstancial, sino que se descubre como un camino progresivo de sucesos que permiten reaccionar incluso antes de que la afectación sea significativa y buscar soluciones alternativas.

En esta línea, el mismo autor añade que «un adecuado manejo del conflicto promueve la continuación y los cambios positivos en las partes» (*ibid.*). Aporta más fuerza a la idea de que el reconocimiento oportuno del conflicto permite establecer el proceso de resolución, evitando que las partes lleguen al extremo y los efectos sean nefastos.

Los conflictos no surgen de la nada, sino que tienen sus causas. Debido a que el método para resolverlos está determinado en gran medida por sus causas, es necesario conocerlas. Según Mojica, las fuentes del conflicto pueden ser fallas o diferencias en la comunicación, diferencias estructurales, ambigüedad de roles, recursos escasos, incompatibilidad de metas, diferencias personales, sistemas de recompensas pobremente diseñados, diferencias de poder y estatus o por conflictos anteriores no resueltos (Mojica).

Son muchas y diversas las oportunidades en que se presentan interacciones humanas en el deporte cargadas de emociones, desencadenando conflictos tanto individuales como grupales. El deporte, en sí mismo, contiene una serie de elementos que, por su propia naturaleza y tendencia agonista del hombre, conllevan a la confrontación de intereses o posiciones con la misma intención de superación y de resolver las diferencias a favor de uno de los implicados.

Derivada de esta realidad nace la necesidad de realizar un profundo trabajo de **prevención, formación y mediación** dirigido a todos los actores que participan en el campo deportivo. En la actualidad, esta situación ha sensibilizado a grandes clubs deportivos, como es el caso del Fútbol Club Barcelona. Mediante su Fundación (FFCB) se llevan a cabo iniciativas que tienen como objetivo erradicar la violencia y la discriminación en el deporte. Ejemplo de ello es la metodología *FútbolNet*, basada en la transmisión de valores nobles a los más jóvenes, implantada en diferentes países del mundo.

6.1. Manifestaciones del conflicto

A partir de reacciones más o menos voluntarias, las personas transmiten, comunican o expresan sus distintas ideas y/o emociones. Estas manifestaciones nos ofrecen información evidente sobre el conflicto según las circunstancias. El lenguaje, la expresión corporal o la comunicación no verbal descubren señales que pueden facilitarnos identificar la presencia de conflicto.

Referencia bibliográfica

Robbins, Stephen P. (1999). *Comportamiento Organizacional*. México: Editorial Pearson.

Referencia bibliográfica

Mojica, V. (2005). *Módulo instruccional: administración de conflictos. Centro de competencias de la comunicación*. Universidad de Puerto Rico en Humacao.

Entre estas manifestaciones encontramos el comportamiento expresivo, las emociones, las actitudes y la comunicación oral o escrita.

El **comportamiento expresivo** plasmado en reacciones espontáneas, como la sonrisa o el fruncir el ceño, son códigos universales y fácilmente detectables. Resulta una vía muy efectiva de comunicación. Las personas asumen un comportamiento expresivo de sus emociones consolidadas frente a la percepción del estímulo interno o externo, emitiendo una respuesta inmediata y automática. Este tipo de respuestas son difíciles de controlar pero, a su vez, pueden ser entrenadas en la medida en que se logran identificar y comprender.

Las **emociones** son estados afectivos que experimentamos. Son reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos de origen innato influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa y de supervivencia de nuestro organismo a lo que nos rodea (Bisquerra). Ya desde que nacemos, nuestro primer sistema de comunicación es mediante las emociones. Las emociones primarias (alegría, ira, miedo y tristeza), aquellas con las que nacemos, son momentáneas aunque frecuentemente, por ser impredecibles, son desencadenantes de situaciones conflictivas. Irremediablemente, debemos asumir la responsabilidad frente al control y manejo de las emociones si no queremos que ellas gobiernen nuestra vida a su antojo.

Las **actitudes** son predisposiciones a responder ante cierta clase de estímulos con determinadas clases de respuesta (Gross). Las emociones no pueden producirse por sí mismas, requiriendo además del estímulo de los estados emocionales que les permitan expresarse y, para ello, son necesarias las actitudes. Las personas reaccionamos de formas diferentes a un mismo estímulo, presentando tendencias personales a sentirnos de una forma u otra.

«Aunque todas las emociones nos enseñan, no todas son buenas y aceptables. Hay sentimientos autodestructivos y altamente peligrosos que deben manejarse con cuidado o eliminarlos para siempre. Establecer esta diferenciación es fundamental antes de actuar».

Riso, W. (1997). *De regreso a casa. Un reencuentro con las fuentes naturales del bienestar de la salud emocional*. Colombia: Editorial Norma.

Con frecuencia los deportistas o personas que conforman el contexto deportivo asumen actitudes positivas para resolver ciertas situaciones pero, a su vez, también con cierta regularidad se ven involucrados en actitudes negativas con la finalidad de sacar provecho.

El **lenguaje** es, en sentido amplio, la capacidad global del hombre para simbolizar la realidad, desarrollar el pensamiento y comunicarse a través de cualquier medio (Niño Rojas). El lenguaje es el principal medio de intercambio de información, mediante el cual expresamos emociones y transmitimos conocimientos.

Referencia bibliográfica

Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea Comunicación.

Referencia bibliográfica

Gross, R.D. (1996). *Psicología la ciencia de la mente y la conducta*. México: Editorial El Manual Moderno.

Referencia bibliográfica

Niño Rojas, V.M. (2007). *Fundamentos de semiótica y lingüística*. Quinta edición. Bogotá: Ecoe Ediciones.

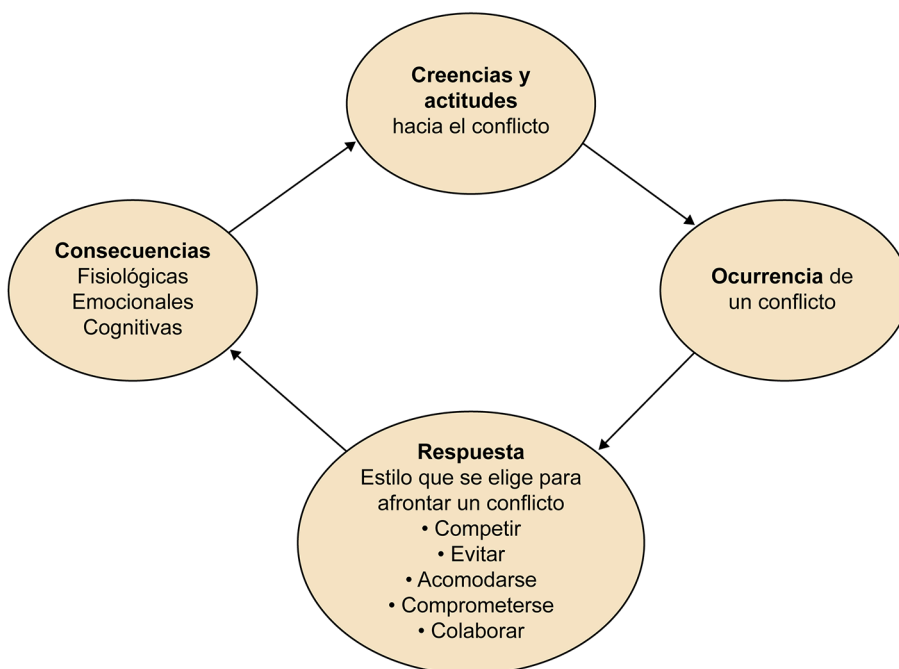
En la **comunicación oral**, la voz y el lenguaje nos facilitan necesidades, emociones y sentimientos dependiendo de su tonalidad, su intensidad, su forma de expresión y gestualidad.

La **comunicación escrita** nos brinda la posibilidad de poder comunicar ideas y sentimientos mediante signos, dejando siempre constancia de lo que se dice o se hace. En el ámbito deportivo, el lenguaje escrito es muy usual mediante el uso de comunicados, de sanciones o de informes sobre las reglas establecidas en los estatutos de las ligas. Al permanecer escritas, sirven para futuras revisiones.

6.2. Fases del ciclo del conflicto

La experiencia de cada persona en situación de conflicto sigue una serie de fases. El ciclo puede ser positivo o negativo. Si lo examinamos, podemos definir un mapa que representa la forma en que el conflicto opera en nuestras vidas.

Fases del ciclo del conflicto



Fuente: Webne-Behrman, H. (1998). *The Practice of Facilitation. Managing Group Process and Solving Problems*. Wesport, CON: Quorum Books.

Seguiremos el modelo de Webne-Behrman representado en la figura anterior. La fase 1 está constituida por las **creencias y actitudes** sobre el conflicto. Estas se fundamentan en diferentes fuentes como serían los mensajes que hemos recibido en nuestra infancia sobre los conflictos, los modelos de conducta predominantes de nuestro entorno de referencia (padres, amigos, profesores, etc.), las actitudes y conductas recibidas de los medios de comunicación o nuestras propias experiencias con los conflictos (Alzate). Las actitudes y creencias condicionan la forma en que respondemos cuando ocurre un conflicto.

Referencia bibliográfica

Alzate, R. (2011). «La dinámica del conflicto». En: Sotelo, H. (dir.). *Mediación y resolución de conflictos: técnicas y ámbitos*. Madrid: Tecnos.

La fase 2 se da cuando aparece el **conflicto** y la fase 3 refiere a la **respuesta** ante él. Esta última es el punto en el que se empieza a actuar. Según el sistema de actitudes y creencias, podemos observar diferentes tendencias subjetivas a reaccionar de una determinada forma con independencia del conflicto, como consecuencia del bagaje personal. Estas reacciones ofrecen una información valiosa de cómo es una persona y sobre sus patrones en situaciones de conflicto. En el siguiente apartado se podrán conocer las principales actitudes adoptadas ante el conflicto.

La fase 4 refiere al **resultado** en función de la respuesta ante el conflicto. En la mayoría de los casos, el resultado del ciclo del conflicto refuerza nuestro sistema de creencias y conlleva la perpetuación del mismo patrón.

6.3. Actitudes y comportamientos ante el conflicto

Las **actitudes** hacia el conflicto, según Mayer, son variables emocionales que describen la forma en que los individuos manejan los sentimientos que les provoca el conflicto (Mayer). En la medida en que las actitudes influyen en los **comportamientos**, las actitudes hacia el conflicto afectan a los estilos con que los individuos afrontan sus conflictos.

Descubrir qué actitudes aparecen ante un conflicto será uno de los pasos previos para su adecuada resolución. La siguiente tabla, elaborada a partir del modelo bi-dimensional de Katz y Lawyer con dos ejes principales (intereses, relaciones), muestra las actitudes más comunes hacia el conflicto (Katz, Lawyer).

Tabla 2. Actitudes más comunes ante el conflicto

La relación no es demasiado importante	Los objetivos son muy importantes		La relación es muy importante
	Competición	Colaboración - Compromiso	
	Evitación	Acomodación	
Los objetivos no son demasiados importantes			

Siguiendo el modelo de Katz y Lawyer, encontramos descritas cinco actitudes:

- **Competición** (gano/pierdes). Esta actitud se basa en conseguir lo que uno quiere. Prevalece el hacer valer los propios objetivos con independencia de los medios que deban ser utilizados. En el terreno pedagógico, se traduciría en discriminación, exclusión o menosprecio hacia el otro.
- **Acomodación** (pierdo/ganas). Con la finalidad de no confrontar a la otra parte, uno no hace valer o ni plantea sus objetivos. Este modelo está tan extendido o más que el de competición. Generalmente, la inhibición aca-

Estilo de conflicto

Se entiende por "estilo de conflicto" (conflictstyle) "la manera en que las personas responden habitualmente a sus conflictos". Ver:
Filley, A. C. (1975). *Interpersonal conflict resolution*. Glenview (Ireland): Scott-Foresman.

Referencia bibliográfica

Mayer, B. (2000). *The Dynamics of Conflict Resolution. A Practitioner's Guide*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Estilo de conflicto

Se entiende por «estilo de conflicto» (*conflict style*) «la manera en que las personas responden habitualmente a sus conflictos». Ver:
Filley, A. C. (1975). *Interpersonal Conflict Resolution*. Glenview (Ireland): Scott-Foresman.

Referencia bibliográfica

Katz, N. H. & Lawyer, J. W. (1994). *Conflict Resolution: Building Bridges*. Corwin Press.

ba llevando a la explosión, conllevando la propia destrucción o la de la otra parte.

- **Evitación** (pierdo/pierdes). Los conflictos no son enfrentados con la esperanza de que se resolverán por sí solos. Sin embargo, como avanzábamos con anterioridad, los conflictos tienen su propia dinámica y no desaparecen por sí mismos. Ni los objetivos, ni la relación salen bien parados.
- **Colaboración** (gano/ganas). Consiste en que todos ganen. Lograr los propios objetivos es importante pero la relación entre las partes también lo es. Cooperar no es sinónimo de resignarse, no se puede ceder en lo que es fundamental, pero sí negociar.
- **Compromiso**. Se basa en que ambas partes ganen en lo esencial, ya que hacerlo al 100% es sumamente difícil. Si una de las partes no percibe que ha ganado en lo básico, estaríamos en el modelo de competencia o acomodación.

Estas actitudes no son buenas o malas *per se* y será el contexto, el nivel de relación y lo que esté en juego lo que facilitará las pistas sobre la conveniencia de adoptar una actitud u otra. Asimismo, cabe añadir que ninguna de estas actitudes se da de una forma pura y única en ninguna situación ni persona.

Este esquema plasma que cuanto más importantes sean los objetivos y la relación, más relevante será aprender a cooperar de forma positiva para el enriquecimiento mutuo. El tipo de conflicto es un factor que influye en los comportamientos (Moore). En esta línea, Laca identifica diversos moderadores que pueden debilitar, aunque no eliminar por completo, la influencia de las actitudes en los comportamientos (Laca).

«Existen muchos de estos moderadores, la mayoría de los cuales parece tener relación con aspectos de la situación, con aspectos de las actitudes en sí y con aspectos de los individuos» afirman Fazio y Roskos-Ewoldsen (cfr. Baron y Byrne).

Baron, R. y Byrne, D. (2002). *Psicología social* (8ª ed.). Madrid: Prentice-Hall.

Wicker considera la actitud como una probabilidad de ocurrencia de comportamientos (Wicker, 1969). Según esta concepción, podríamos decir que una persona que manifiesta actitudes racistas, por ejemplo, exhibiría con mayor probabilidad comportamientos racistas, siendo esa probabilidad baja, media o alta en función del contexto en que sucedieran las situaciones.

6.4. Resolución de conflictos

Cuando surge un conflicto, paralelamente se presentan **opciones** para su abordaje, bien para comprenderlo, para tratarlo o para resolverlo. En este sentido, son fundamentales los enfoques que se adopten desde el **proceso de gestión del conflicto**.

Referencias bibliográficas

Moore, C. (1996). *The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Laca, F. (2005). «Actitudes y comportamientos en las situaciones de conflicto». *Enseñanza e investigación en psicología* (vol. 10, núm. 1, págs.117-126).

Referencia bibliográfica

Wicker, A. W. (1969). «Attitudes vs. actions: the relationship of verbal and overt behavioral responses to attitude objects». *Journal of Social Issues* (25, págs. 41-78).

El manejo del conflicto

El manejo del conflicto debe corresponder más a un proceso de administración que debe transcurrir paralelamente al desarrollo del mismo, donde además se establece que, al existir conflictos funcionales, bien pueden afrontarse de manera directa por parte de los implicados o bien se puede buscar un tercero que sirva de garante y medie con imparcialidad (Mojica, 2005).

El conflicto es **consustancial** a las relaciones humanas. En la interacción social surgen discrepancias, diferencias de opiniones o de intereses generando conflictos. Existe la idea de que el conflicto es negativo, alimentada por la experiencia subjetiva de desagrado, requiriendo una pérdida de tiempo y energía. Descubrir la perspectiva positiva del conflicto nos ofrecerá la oportunidad de aprender de él y construir otro tipo de relaciones (Cascón).

Uno de los principales obstáculos para aceptar el conflicto es la resistencia al cambio. A menudo se prefiere mantener una postura de confort antes que sufrir la incomodidad de una transformación. Eludir el conflicto es un mal hábito que frecuentemente se nos transmite en nuestra educación. Sin embargo, cerrar los ojos o mirar hacia otro lado no hace más que complicar su resolución. Por tanto, para su adecuado arreglo debemos aceptar su existencia, analizar su complejidad y encontrar posibles soluciones.

Cascón propone educar para el conflicto tanto a nivel micro (en nuestros ámbitos más cercanos) como a nivel macro (a nivel social, internacional, etc.) (*ibid.*) Esto conlleva comprender el conflicto y conocer sus componentes, así como desarrollar actitudes y estrategias para resolverlo.

En los anteriores apartados hemos revisado las fases del ciclo de un conflicto, sus manifestaciones y qué actitudes suelen ser las más comunes ante él, con la finalidad de lograr una mejor identificación y comprensión del conflicto. Una vez conseguido este objetivo, en los siguientes apartados proponemos una serie de estrategias psicológicas para la intervención y prevención de conflictos en el deporte.

Referencia bibliográfica

Cascón, P. (2001) *Educación en y para el conflicto*. Cátedra UNESCO sobre la Paz y los Derechos Humanos de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Enlace recomendado

Se recomienda la lectura del documento de P. Cascón «Educar en y para el conflicto». <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001329/132945s.pdf>

7. Intervención y prevención de conflictos en el deporte

En la práctica deportiva surgen conflictos derivados de comportamientos y de actitudes antideportivas, de la violencia y diferencias de intereses o posiciones entre los participantes y el entorno deportivo. La influencia de las emociones y el nivel de habilidad social pueden facilitar, como veremos en este apartado, la resolución positiva o negativa del conflicto.

Con independencia del nivel deportivo, los conflictos se manifiestan en el campo de juego del deporte profesional y amateur, en entrenamientos y competiciones. Los participantes del conflicto abarcan desde los propios deportistas hasta el resto de actores del contexto deportivo (técnicos, familias o espectadores). Cabe añadir que se puede observar un incremento de la incidencia de comportamientos antideportivos en el deporte escolar, provocando un deterioro del juego limpio y de la deportividad (Borrás y otros). Este dato en relación a nuestros jóvenes nos parece motivo de preocupación y subraya la necesidad de aunar esfuerzos para continuar fomentando los valores y el buen hacer en el deporte formativo.

En el terreno de juego, como reflejo mismo de la sociedad actual, surgen divergencias acrecentadas por la carga emocional propia del deporte, que pueden generar conflictos. Estas diferencias pueden ser de variada naturaleza (étnica, estatus, intereses confrontados, género, etc.) y su solución puede darse de forma natural por los actores implicados o necesitar del arbitraje y de la mediación de profesionales del deporte, como sería el psicólogo deportivo.

Para evitar o resolver conflictos y fomentar una enriquecedora convivencia, se requiere la participación de todos aquellos agentes implicados en el contexto deportivo.

Si atendemos al deporte formativo, en proceso de socialización, es fundamental **educar en valores** y en **habilidades sociales** tales como la empatía, el compañerismo y la resolución pacífica de conflictos (Cantón). En esta línea, dotar a los más jóvenes de herramientas para la actuación y el desarrollo de actitudes y comportamientos adecuados es crucial para enseñarles a gestionar diferencias de intereses o posiciones tanto dentro del deporte como fuera de él.

Para una adecuada resolución de conflictos interpersonales, proponemos seguir el siguiente modelo dividido en fases, ya probado en contextos no deportivos (Trianes y otros).

Tabla 3. Fases de resolución de conflictos

Referencia bibliográfica

Borrás, A.; Palou, P. y Ponseti, F. X. (2001). «Evaluación del *fairplay* y conductas violentas durante la práctica deportiva de estudiantes de magisterio en educación física». En: Campos, J.F.; Llanas, S. y Aranda, R. (coords.). *Nuevas aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte*. II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Valencia: Marí Montañana.

Referencia bibliográfica

Cantón, E. (2005). «La resolución de conflictos en la práctica escolar». En: *Cuadernos de psicología del Deporte* (vol. 5, núms. 1 y 2, págs. 159-171).

Referencia bibliográfica

Trianes, V.; Muñoz, A. y Jiménez, M. (1997). *Competencia social: Su educación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.

Fase 1	Definición del problema
Fase 2	Evaluación de la conducta
Fase 3	Búsqueda de alternativas
Fase 4	Evaluación y selección de una o más alternativas eficaces
Fase 5	Puesta en práctica

Siguiendo este esquema, una vez tiene lugar el conflicto, es fundamental descubrir aspectos como quiénes son los involucrados, tener en cuenta el contexto de la situación, qué intereses se ponen de manifiesto en cada parte y cuáles son los valores, personalidades, sentimientos y recursos de las partes en relación a los estilos de resolución de conflictos. Todo ello con la finalidad de comprender el daño realizado una vez se ha definido de forma comprensiva el problema. Seguidamente, se orienta el **diálogo** de las partes implicadas sobre las consecuencias del conflicto.

Es conveniente plantear **alternativas creativas** y de amplitud de criterio evitando posicionamientos rígidos o la escasez de opciones, con el fin de llegar a una solución eficaz y complaciente para todas las partes afectadas por el conflicto.

El objetivo del manejo de conflictos es, por una parte, reducir las discrepancias que lo originan y la resolución del mismo y, por otra, fusionar las diferentes posiciones y obtener un **enriquecimiento mutuo**. Como afirma Turró, el deporte contiene un gran potencial socializador, contribuyendo a enaltecernos moralmente, propiciando el reconocimiento personal y social (Turró).

Los clubes deberían plantear estructuras de intervención que ayuden a resolver conflictos de forma positiva y educativa, incorporando a su equipo técnico profesionales del deporte expertos en esta materia, como son los psicólogos deportivos.

7.1. Estrategias psicológicas para intervenir y prevenir comportamientos agresivos y antideportivos

El deporte afecta a la vida de las personas, influyendo en su estilo de vida, en sus relaciones interpersonales, en la adquisición de unos determinados valores o, por el contrario, de unos contravalores. La competición, entendida éticamente, es una escuela de excelencia, sin confundirla con la victoria deportiva. Durán afirma que, en etapas formativas, la obsesión por la victoria puede desvirtuar y romper el proceso de aprendizaje (Durán).

La práctica deportiva conduce a todos sus participantes (deportistas, familias y técnicos) a vivir un abanico de emociones de diferente naturaleza. Las emociones generalmente son positivas, pero también pueden ser fuente de conflicto si no son bien conducidas. La manera como se identifican, regulan y

Referencia bibliográfica

Turró, G. (2011). «Esport, educació i valors: una proposta humanista». En: *Temps d'educació* (núm. 40, págs. 263-278).

Lectura recomendada

Para una mejor comprensión de las propiedades humanísticas del deporte se recomienda la lectura del artículo de Guillem Turró «Esport, educació i valors: una proposta humanista». En: *Temps d'Educació* (núm. 40, págs. 263-278).

Referencia bibliográfica

Durán, J. (2013). «Ética de la competición deportiva: valores y contravalores del deporte competitivo». En: *Materiales para la Historia del Deporte* (núm. 11, p. 89-115).

canalizan las emociones determina el grado de inteligencia emocional de la persona. Aprender a gestionar las emociones es fundamental en el deporte y de ahí la importancia de incidir en este aspecto en los deportistas más jóvenes y en todas aquellas personas relacionadas con el deporte.

De esta última afirmación proponemos que, para prevenir actitudes y comportamientos antideportivos, hay que incorporar programas que faciliten la adecuada **gestión de las emociones**, el **manejo del estrés**, el **desarrollo de habilidades sociales** y que potencien el elemento cohesionador e integrador del deporte.

A continuación exponemos en la siguiente tabla algunas de las técnicas psicológicas que deben ser aplicadas por el psicólogo deportivo, descritas en el estudio realizado por Pelegrín (Pelegrín).

Tabla 4. Propuestas específicas para intervenir y prevenir comportamientos agresivos y antideportivos

Variables que intervienen	Técnicas aplicables	Finalidad
Autocontrol cognitivo	De autocontrol como: <ul style="list-style-type: none"> • Relajación • Autoinstrucciones • Programas de autocontrol de la agresividad y de la ira 	Reflexión, control verbal y de las acciones, demorar respuestas y dar soluciones a problemas frustrantes, evitar sentimientos de ira intensos.
Resolución de conflictos	De asertividad como: <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de comunicación • Escucha activa 	Dar solución a los conflictos o las agresiones en situaciones que lo requieran.
Tolerancia	De habilidades sociales: <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a escuchar y desarrollar la empatía. • Asertividad, autocontrol y autorreflexión. • Negociación, mediación y resolución de conflictos. 	Mejorar la comunicación, la convivencia, el respeto a los demás, la comprensión y una actitud flexible ante la procedencia de los demás.
Agresión verbal	De control de la ira: <ul style="list-style-type: none"> • Refuerzo del comportamiento deseable • Técnicas de relajación • Trabajar conflictos • Aprendizaje de comportamientos prosociales 	Enseñar al deportista a utilizar respuestas alternativas ante una provocación para articular respuestas adecuadas y evitar una actitud antideportiva.
Agresión física	De control de la ira: <ul style="list-style-type: none"> • Reestructuración de actitudes • Estrategias de autocontrol • Trabajar la cooperación • Suspensión temporal • Distracción cognitiva • Autoinstrucciones • Asertividad 	Educación en alternativas deseables para alcanzar los objetivos de temporada, mejorar la convivencia y el respeto hacia los demás.
Control de la ira en general	De autocontrol como: <ul style="list-style-type: none"> • Autoobservación • Autoregistro • Contrato de contingencias 	Detectar y controlar la ira, identificación de pensamientos irracionales asociados a la respuesta de la ira. Potenciar los valores positivos.

Lectura recomendada

Para profundizar más en el conocimiento de las emociones, se recomienda la lectura de libro *Universo de emociones* de Rafael Bisquerra (2015). Valencia: Editorial PalauGea.

Referencia bibliográfica

Pelegrín, A. (2005). «Detección y valoración de la incidencia de las actitudes antideportivas durante la competición». En: *Cuadernos de psicología del deporte* (vol. 5, núms. 1 y 2, págs. 133-142).

Adaptación social	De asertividad como: <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de comunicación y de escucha activa • Refuerzo del comportamiento deseable • Trabajo sobre la convivencia y la disciplina 	Crear una adecuada socialización y un respeto hacia los compañeros, el entorno deportivo y las normas.
Adaptación personal	De inoculación del estrés: <ul style="list-style-type: none"> • Control de la ansiedad • Resolución de problemas • Potenciación de la autoconciencia 	Ampliar habilidades y destrezas, afrontar situaciones estresantes que condicionen un rendimiento óptimo.

La propuesta que hace Pelegrín se fundamenta, principalmente, en estrategias psicológicas de orientación cognitivo-conductual con el fin de mejorar e intervenir en las variables implicadas en los comportamientos antideportivos.

En esta línea, se propone la necesidad de desarrollar programas en las entidades deportivas orientadas a trabajar las habilidades de autocontrol, a desarrollar aspectos de la personalidad como la tolerancia, a dotar de estrategias al deportista para gestionar la ira de forma adecuada, a fomentar actitudes deportivas y moralmente aceptables, a crear una adecuada conducta social y de respeto hacia los demás y a enseñar al deportista estrategias de gestión emocional y del estrés.

Hacemos hincapié en la necesidad de formar e implicar tanto a deportistas como al resto de agentes presentes en el ámbito deportivo. De esta forma, incluir en estos programas psicoeducativos a técnicos, a profesionales del deporte y a familias de deportistas garantizará un mayor éxito, al mismo tiempo que disminuyen los factores de riesgo de generación de conflictos en el terreno de juego.

Un ejemplo serían las escuelas de padres en las entidades deportivas o la formación específica de entrenadores relativa a aspectos psicológicos que aparecen en la práctica deportiva. No olvidemos que no se puede pretender que los conflictos no aparezcan, pero sí podemos crear y fortalecer los recursos para su adecuada resolución.

7.2. Prevención de la violencia en el deporte

Uno de los mayores conflictos que nos encontramos actualmente en el contexto deportivo es el fenómeno de la **violencia**. Fruto de las diferencias, en más ocasiones de las deseables los actos violentos suponen un primer recurso de respuesta ante el conflicto. En la actualidad, muchas entidades deportivas tienen como objetivo comprenderla con la finalidad de erradicar su presencia en el deporte.

El primer paso para la prevención de la violencia es **reconocerla** a nivel social y deportivo. Dónde se produce, cómo se produce, quienes son las personas o agentes que intervienen, entre quién se produce la violencia y qué personas pueden ayudar a combatir la violencia son aspectos básicos para prevenirla. Aceptar su presencia y detectar qué factores contribuyen a su formación nos ayudará a emprender una lucha efectiva contra ella.

Un segundo paso sería la **implantación de iniciativas** y programas formativos con la finalidad de desplegar recursos individuales y sociales para el buen desarrollo moral y social. El deporte siempre debe estar al servicio de completar el aprendizaje de los más jóvenes y servir para la transmisión de valores nobles. Las actividades deportivas planteadas en estas etapas evolutivas deben centrarse en la formación dentro de un proceso integral. Mediante el modelaje de conductas deseables, el refuerzo positivo, la extinción de hábitos desadaptativos, el aprendizaje de conductas alternativas a la violencia, el entrenamiento en habilidades sociales y en resolución de conflictos se puede contribuir a construir un deporte más justo e integrador.

Evidentemente, una de las mejores estrategias para reducir la violencia es evitar que surja. De ahí la necesidad de concienciar a los más jóvenes, pilares de la sociedad futura, mediante la educación, sobre el aspecto negativo de la violencia.

Entendemos el deporte como un **valor universal** que debe ser protegido. Como afirma Calderón, la gran aportación del deporte es que nos permite entendernos simultáneamente con nuestro cuerpo, nuestro espíritu y con nuestros iguales (Calderón).

Las diferencias nos enriquecen culturalmente y potencian el capital humano. Una eficiente estrategia para este fin es la recategorización (Gómez).

La recategorización consiste en hacer conscientes a los sujetos de que, además de formar parte de un equipo, forman parte de una categoría superior con unos intereses comunes, como por ejemplo el ser aficionados a un determinado deporte. Esta estrategia evitaría la violencia basada en la discriminación.

El tercer paso es la **implicación** y la **cooperación** de todos los que participan en el deporte de forma directa o indirecta. La efectividad de este proceso está altamente vinculada a los agentes sociales (técnicos, familias, entorno deportivo) que forman parte del contexto deportivo para conseguir los objetivos educativos. De su labor se derivará el éxito o fracaso del proceso pedagógico y de la transmisión de valores.

Referencia bibliográfica

Calderón, E. (1999). *Deporte y límites*. Madrid: Anaya.

Referencia bibliográfica

Gómez, A. (2003). «Un ejemplo de estrategias para mejorar las relaciones entre grupos: la recategorización. Cómo hacer que diferentes grupos trabajen juntos en el mismo equipo». En: J. F. Morales & C. Huici (coords.). *Estudios de psicología Social* (págs. 147-174). Madrid: UNED.

La **educación** sobre las consecuencias que se desprenden de la violencia y cómo evitar que se produzca debe extenderse a todas aquellas personas que conforman el mundo deportivo como son los directivos, los técnicos, las familias y los profesionales del mundo del deporte. La unión hace la fuerza y la coherencia debe prevalecer si se quiere tener éxito en el ambicioso y necesario objetivo de prevenir la violencia en el deporte.

Es responsabilidad de todos los profesionales que participan en el ámbito deportivo facilitar la educación de todos los jóvenes para competir de una forma sana, premiando el esfuerzo, el buen juego y no únicamente el resultado. De forma implícita, estaremos contribuyendo a formar personas con unos valores morales sólidos que rechacen el uso de la violencia como medio para conseguir objetivos o canalizar sus frustraciones.

8. Una mirada al futuro. Nuevos retos de la psicología del Deporte

La predicción de futuro de cualquier ciencia siempre entraña ciertas dificultades. Teniendo en cuenta el peso del deporte en nuestra sociedad, la PD adquiere una importancia capital. A tenor del creciente interés por esta disciplina, se entrevé una mayor expansión en los años venideros.

A pesar de que resta camino por recorrer, la aparición de formación universitaria (másteres y postgrados) y de congresos a nivel nacional e internacional nos indica la fuerza y el reconocimiento que está adquiriendo esta disciplina. La especialización de psicólogos en el ámbito del deporte ha facilitado su acreditación como profesión y la diferenciación de otras disciplinas derivadas de la psicología o de las ciencias del deporte.

Consideramos fundamental para el desarrollo futuro de esta profesión la **clarificación del rol** del psicólogo deportivo, afecto actualmente de varias formas de intrusismo, y su adecuada divulgación entre los agentes relacionados con el ámbito deportivo (Cernuda). Una información clara facilitará la desaparición de ideas erróneas y frenará el intrusismo profesional. Aún existen ciertas lagunas relativas a la regulación de la profesión que llevan a la confusión. Sería el caso de profesionales que ofrecen entrenamiento mental bajo términos «más o menos novedosos», que tienen un claro contenido psicológico y producen modificaciones en la conducta del cliente (p.ej., el *coaching*) (García-Naveira, Locatelli).

Uno de los principales retos de la PD es la consolidación del **trabajo multidisciplinar** con otros profesionales del deporte. En muchas ocasiones, en la práctica, el papel del psicólogo no está bien delimitado en relación a otros profesionales del deporte. O estos se ven amenazados por esta figura o realizan por desconocimiento sus funciones como tal, sin la preparación adecuada. En estos casos, la desconfianza y la desinformación dificultan la labor del psicólogo del deporte y el trabajo en equipo.

Es necesario resaltar que resulta fundamental realizar un esfuerzo conjunto por parte de todos los profesionales del deporte para respetar las funciones de cada disciplina.

Otro reto que tiene por delante la PD es **fomentar la investigación** e impulsar los intercambios científicos y técnicos de los psicólogos entre sí y con los demás miembros mediante congresos y revistas que permitan superar las barreras profesionales, geográficas y lingüísticas.

Referencias bibliográficas

- Cernuda, A. (1992). «Presente y futuro de la psicología del deporte profesional». En: *Papeles del Psicólogo* (vol. 54).
- García-Naveira, A. y Locatelli, L. (coord.) (2015). *Avances en psicología del deporte*. Paidotribo.

Esta disciplina tiene por delante numerosos retos, no solo respecto al deporte de élite. En el resto de ámbitos también creemos que tiene un alto potencial, como sería el caso del trabajo con poblaciones con necesidades específicas, el deporte base o las organizaciones deportivas. Su implantación ya está presente en estas áreas, pero creemos que el potencial de esta disciplina podría beneficiar a muchas más personas facilitando el desarrollo personal y social mediante el deporte.

9. Conclusiones

A lo largo de los contenidos de este material hemos ido clarificando el rol y las funciones de la PD en el deporte y cómo esta disciplina contribuye a la resolución pacífica de los conflictos. Pensamos que el deporte, de la mano de esta ciencia, puede facilitar el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades sociales de cualquier persona que practique deporte, inclusive aquellos colectivos de la sociedad con menos predisposición para ello.

En los últimos tiempos, afortunadamente esta joven disciplina está ganando terreno y reconocimiento, aunque le resta aún un largo recorrido entorpecido a menudo por el intrusismo profesional, de igual forma a como les sucede a otras profesiones del deporte. De ahí la importancia y el reto que tienen por delante los psicólogos del deporte para esclarecer sus funciones, romper con falsos mitos y consolidar su papel.

En este texto, hacíamos hincapié en los riesgos y las patologías más frecuentes relacionadas con la práctica deportiva. En este punto creemos oportuno detenernos a pensar sobre cómo estamos viviendo el deporte en la actualidad y sobre cuáles son los límites saludables sin atentar contra nuestra salud física y mental. Algo está fallando en esta sociedad cuando estas patologías van en aumento.

Queremos resaltar la perspectiva positiva del conflicto. La diversidad enriquece y el respeto nos une. El conflicto puede constituir una fuente de aprendizaje, desarrollo, cambio y maduración personal y social. Las actitudes y los comportamientos serán la piedra angular de la solución. Debemos ver el conflicto como algo natural. Buscar opciones y alternativas conjuntamente que faciliten el entendimiento y la tolerancia pese a las diferencias para hallar soluciones conjuntas.

Hemos podido reflexionar acerca de la necesidad de continuar creando y aplicando estrategias de prevención de actitudes y comportamientos antideportivos, a la vez que persistir en enseñar diferentes recursos psicológicos que faciliten una adecuada resolución de conflictos. Todo ello con el objetivo de desplegar el potencial formativo, cohesionador y humano del deporte.

Tal cometido requiere la participación y el trabajo conjunto hacia unos mismos objetivos de los diferentes profesionales del deporte y de los actores que forman parte del contexto deportivo, como son los técnicos y familiares de los deportistas. Valoramos que la unión hace la fuerza y que los beneficios derivados del trabajo en equipo adquieren un capital extraordinario para explotar.

No es extraño encontrar divergencias entre los objetivos y las expectativas de entrenadores, deportistas y padres, siendo en ocasiones opuestos. Estas diferencias a quienes acaban perjudicando finalmente es a los propios deportistas. No podemos olvidar que, en muchos de los conflictos que se dan en el deporte, encontramos la participación del entorno del deportista. De ahí la importancia de tener en cuenta a todos los participantes del contexto deportivo.

Bibliografía

- Alonso, J.** (2006). «Trastornos de la conducta alimentaria y deporte». En: *Trastornos de la Conducta Alimentaria* (4, págs. 368-385).
- Alzate, R.** (2011). «La dinámica del conflicto». En: Sotelo, H. (dir.). *Mediación y resolución de conflictos: técnicas y ámbitos*. Madrid: Tecnos.
- Antolin V.; Gándara J.J.; Garcia I. y Martin A.** (2009). «Adicción al deporte: ¿Moda postmoderna o problema sociosanitario?». En: Norte de Salud Mental (núm. 34, págs.15–22).
- Antonelli, F. y Salvini, A.** (1978). *Psicologia dello sport*. Roma: Lomdo Editor.
- Baron, R. y Byrne, D.** (2002). *Psicología Social* (8ª ed.). Madrid: Prentice-Hall.
- Bisquerra, R.** (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea Comunicación.
- Bonete, E. y Suay, F.** (2003). «Conceptos básicos y terminología del sobreentrenamiento». En: F. Suay (ed.). *El síndrome de sobreentrenamiento: Una visión desde la psicobiología del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Borrás, A.; Palou, P. y Ponseti, F. X.** (2001). «Evaluación del *fairplay* y conductas violentas durante la práctica deportiva de estudiantes de magisterio en educación física». En: Campos, J.F.; Llanas, S. y Aranda, R. (coords.). *Nuevas aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte*. II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Valencia: Marí Montañana.
- Caballero, J.A. y Garcés de los Fayos, E.J.** (2002). «Desorden de las conductas alimentarias en deportistas». En: Olmedilla, A.; Garcés de los Fayos, E.J. y Nieto, G. (eds.). *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín (DM) (págs. 319-336).
- Calderón, E.** (1999). *Deporte y límites*. Madrid: Anaya.
- Cantón, E.** (2005). «La resolución de conflictos en la práctica escolar». En: *Cuadernos de psicología del deporte* (vol. 5, núms. 1 y 2, págs. 159-171).
- Cantón, E.** (2010). «La psicología del deporte como profesión especializada». En: *Papeles del Psicólogo* (vol. 31 (3), págs. 237-245).
- Cascón Soriano, Paco** (2000). *Educación en y para el conflicto*. Publicado por Cátedra UNESCO sobre Paz y Derechos Humanos de la Universidad Autónoma de Barcelona.
- Cernuda, A.** (1992). «Presente y futuro de la psicología del deporte profesional». En: *Papeles del Psicólogo* (vol. 54).
- Cervelló E.M.** (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Valencia: Servei de Publicacions de la Universitat de València.
- Colegio Oficial de Psicólogos de España** (1998). *Perfiles profesionales del psicólogo*. Madrid: COP.
- Córdoba, A.** (2006). «Rol profesional del psicólogo del deporte». En: *Efdeportes: Revista Digital* (núm. 96). Buenos Aires.
- Cox, R.** (1985). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Dubuque: William C. Brown.
- Cruz J, Cantón E** (1992). «Desarrollo histórico y perspectivas de la psicología de deporte en España». En: *Revista Psicología del Deporte* (1, págs. 53-61).
- Dosil, J.** (2007). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Dosil, J.** (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGrawHill.
- Durán, J.** (2013). «Ética de la competición deportiva: valores y contravalores del deporte competitivo». En: *Materiales para la Historia del Deporte* (núm. 11, pág. 89-115).
- Feltz, D. y Kontos, A.** (2002). «The nature of sport psychology». En: T. Horn (ed.) *Advances in Sport Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Filley, A. C.** (1975). *Interpersonal Conflict Resolution*. Glenview (Ireland): Scott-Foresman.

- Garcés de los Fayos, E.** (1999). *Burnout en deportistas: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Universidad de Murcia: tesis doctoral no publicada.
- Garcés de los Fayos, E.; Olmedilla, A. y Jara, P.** (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín Librero – Editor.
- Garcés de los Fayos, E.; Jara, P. y Vives, L.** (2006). «Deporte y burnout». En: Garcés de los Fayos, E.; Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín Librero – Editor.
- García-Naveira, A. y Locatelli, L. (coords.)** (2015). *Avances en psicología del deporte*. Paidotribo.
- García Ucha, F.** (1997). *La psicología del deporte. Definición y evolución*. Argentina: Fuente Lyoc S.R.L.
- Gill, D.** (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gómez, A.** (2003). «Un ejemplo de estrategias para mejorar las relaciones entre grupos: la recategorización. Cómo hacer que diferentes grupos trabajen juntos en el mismo equipo». En: Morales, J. F. y Huici, C. (coords.). *Estudios de psicología social* (págs. 147-174). Madrid: UNED.
- Gómez, A.** (2007). «La violencia en el deporte. Un análisis desde la psicología social». En: *Revista de Psicología Social* (vol. 22, págs. 63-87).
- Gross, R.D.** (1996). *Psicología la ciencia de la mente y la conducta*. Editorial El manual Moderno.
- Hann, C.** (1992). «Surviving stardom: is the sport's obsession with youth and money burning out its brightest stars?». En: *Tennis* (octubre, págs. 30-37).
- Jiménez, R.; Cervelló E. y García T.** (2006). «Abandono y retirada deportiva». En: Garcés de los Fayos, E.; Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín Librero – Editor.
- Katz, N. H. y Lawyer, J. W.** (1994). *Conflict Resolution: Building Bridges*. Corwin Press.
- Laca, F.** (2005). «Actitudes y comportamientos en las situaciones de conflicto». En: *Enseñanza e investigación en psicología* (vol. 10, núm. 1, págs.117-126).
- Lipovetsky, G.** (1994). *El crepúsculo del deber. La ética indolora de los nuevos tiempos democráticos*. Barcelona: Compactos Anagrama S. A..
- Lorenzo, M. y Bohórquez, R.** (2008). «Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva». En: *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* (vol. 8, núm. 1, págs. 107-126).
- Maslach, C. y Jackson, S. E.** (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- Mayer, B.** (2000). *The Dynamics of Conflict Resolution. A Practitioner's Guide*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mercado, M.** (2013). «Síndrome de sobreentrenamiento». En: *IATREIA Revista Médica de Universidad de Antioquia* (vol. 26, núm. 4-S).
- Mojica, Víctor.** (2005). Módulo: Instrucción sobre administración de conflictos. Universidad De Puerto Rico en Humacao - Centro de Competencias de La Comunicación. Junio 2005.
- Moore, C.** (1996). *The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Pelegrín, A.** (2005). «Detección y valoración de la incidencia de las actitudes antideportivas durante la competición». En: *Cuadernos de Psicología del Deporte* (vol. 5, núms. 1 y 2, págs. 133-142).
- Niño Rojas, V.M.** (2007). *Fundamentos de semiótica y lingüística*. Quinta edición. Bogotá: Ecoe Ediciones.

- Riera, J.** (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Riso, W.** (1997). *De regreso a casa. Un reencuentro con las fuentes naturales del bienestar de la salud emocional*. Colombia: Editorial Norma.
- Robbins, Stephen P.** (1999). *Comportamiento organizacional*. México: Editorial Pearson.
- Rosen, L.W. et al.** (1986). «Pathogenic weight control behaviour in female athletes». En: *Physician and Sports Medicine* (14 (1), págs. 141-144).
- Rotella, R.J.; Hanson, T. y Coop, R.H.** (1991). «Burnout in your sports». En: *The Elementary School Journal* (91(5), págs. 421-428).
- Salmela J.H.** (1994). «Phases and transitions across sport careers». En: Hackfort, D. (ed.). *Psychosocial Issues and Interventions in Elit Sports*. Frankfurt: Lang.
- Sánchez, M.J.; Blanc, M.P. y Serrano, J.P.** (1999). «Breve revisión histórica de la psicología del deporte». En: *Revista de Historia de la Psicología* (vol. 20 (3-4), págs. 121-132).
- Sánchez, C. y Sánchez, F.** (2010). «Funciones, tareas y perfil profesional del psicólogo del deporte en las organizaciones deportivas». En: *Papeles del Psicólogo* (vol. 31(3), págs. 246-249).
- Schollsberg, N.** (1981). «A model for analyzing human adaption to termination». En: *Counseling Psychologist* (2, págs. 5-20).
- Smith, R.E.** (1986). «Toward a cognitive-affective model of athletic burnout». *Journal of Sport Psychology* (8, págs. 36-50).
- Suay, F. y Sanginés G.** (2006). «El síndrome de sobreentrenamiento». En: Garcés de los Fayos, E.; Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín Librero – Editor.
- Taylor, J. y Ogilvie, B.C.** (1994). «A conceptual model of adaptation to retirement among athletes». En: *Journal of Applied Sport Psychology* (6, págs. 1-20).
- Thomas, J. R.** (1980). «Half a cheer for Rainer and Daryl». En: *Journal of Sport Psychology* (2, págs. 266-267).
- Trianes, V.; Muñoz, A. y Jiménez, M.** (1997). *Competencia social: Su educación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Turró, G.** (2011). «Esport, educació i valors: una proposta humanista». En: *Temps d'educació* (núm. 40, págs. 263-278).
- Webne-Behrman, H.** (1998). *The Practice of Facilitation. Managing Group Process and Solving Problems*. Wesport, CON: Quorum Books.
- Weinberg, R. y Gould, D.** (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Williams, J.D.** (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

